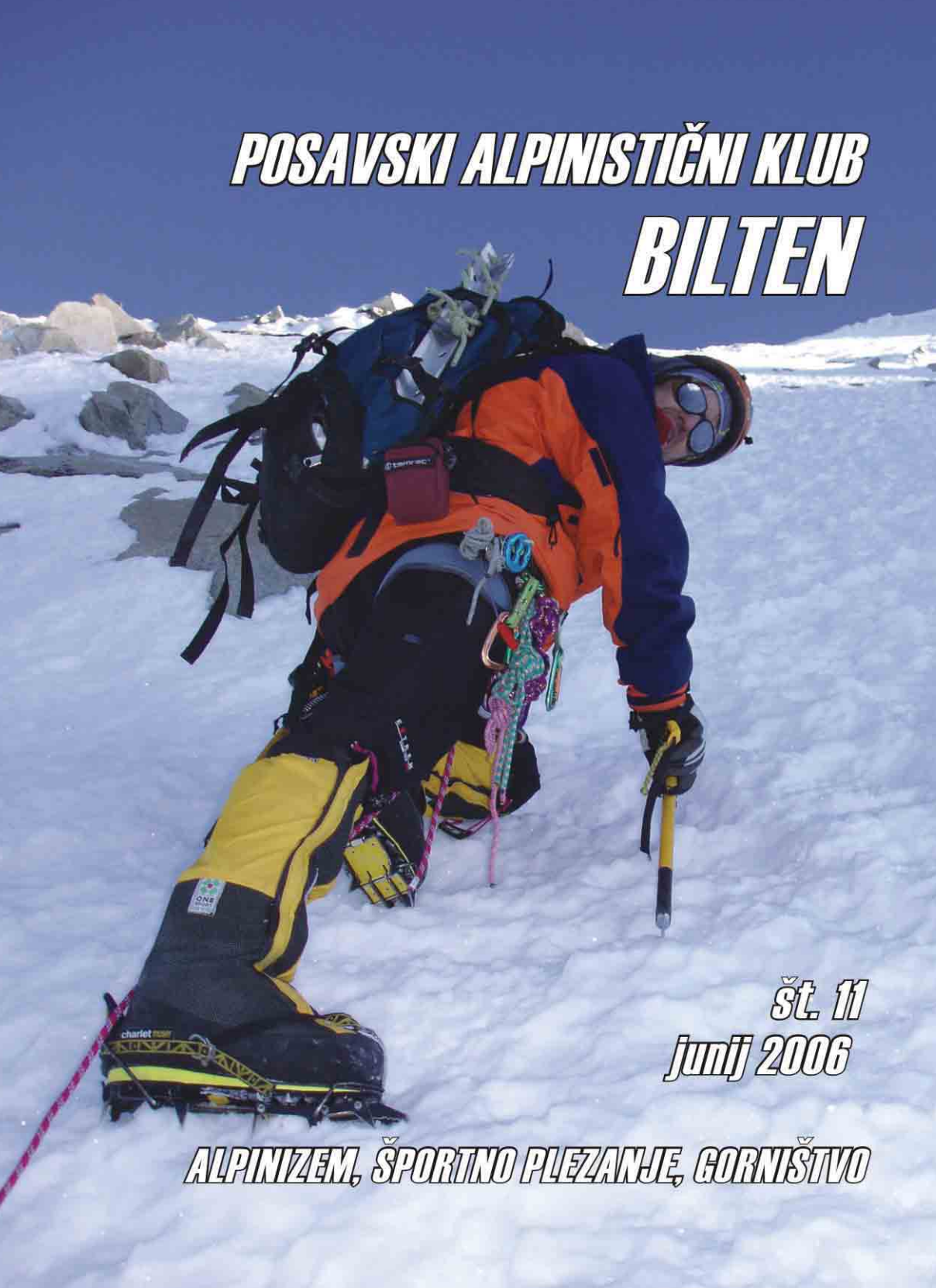
POSAVSKI ALPINISTIČNI KLUB

BILTEN



št. 11
junij 2006

ALPINIZEM, ŠPORTNO PLEZANJE, GORNIŠTVO

Zbrali:
Aleksandra Voglar, Gorazd Pozvek, Rok Levičar

Pregledali in uredili:
Danica, Nejc in Gorazd Pozvek, Rok Levičar

Fotografije:
Gorazd Pozvek, Nejc Pozvek, Alenka Krejan
Andrej Sotelšek, Matej Zorko, Aleksandra Voglar,
Martin Bedrač, Rok Umek ter ostali člani PAK

Naslovnica:
Vzpon na Artesonraju, pleza G. Pozvek, **foto:** N. Povzek

Zasnova in ilustracije:
Rok Levičar

Izdal:
Posavski alpinistični klub

Priprava in tisk:
KoloRtisk Krško

Krško, junij 2006

BILTEN

Št. 11
JUNIJ 2006

VSEBINA

UVOD

Naj bo varno tudi v prihodnje 3

POROČILA

Alpinizem 5
Odprava Peru - Cordillera Blanca 2005 8
Športno plezanje 13

ALPINIZEM

Prvenstvena varijanta Zimske smeri v Prednji glavi Prisanka 18
Ma moraš ga provare ali vzpon po Comiciju v Veliki Cini 20
V deželi kondorja..... 22
Peru - dereze, bajle, buroti in še kaj 26
Bo treba delat 29
Alpinistični krst 30

ŠPORTNO PLEZANJE

Krožek in trening 31
Izpit za pridobitev naziva športni plezalec 35
Želje 36

GORNIŠTVO

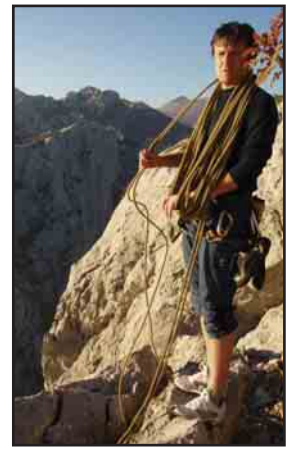
In alto in bosso - Gran Paradiso 37
Nama dragi samotni vrhovi 40

STROKOVNI KOTIČEK

Kako smotrno trenirati 42

Svet so stene in Pak so ljudje 56

NAJ BO VARNO TUDI V PRIHODNJE



Alpinisti, športni plezalci, ekstremni in turni smučarji, gorniki, maratonci, triatlonci, gorski kolesarji in ne vem kdo vse še. Vse te "posebneže", vse te dejavnosti združuje naš klub. V času, ko je tempo življenja vse hitrejši, ko sla po dobičkih privija zaposlene in se ure, prebite v službah, vse bolj povečujejo, so dejavnosti, s katerimi se ukvarjam na klubu, res eden boljših načinov za pobeg iz ponorelega sveta, saj nas vse, s čimer se ukvarjamo, napolni z življenjsko radostjo in veseljem.

V tem času med obema skupščinama smo člani kluba počenjali marsikaj in lahko se z marsičim pohvalimo. Med športni plezalci sta si dva naša najboljša s preplezanimi težkimi smermi pridobila kategorizacijo, od mlajših tekmovalcev pa imamo kar tri, ki so potencialni reprezentanti in to v športu, kjer Slovenci posegamo v sam svetovni vrh. Za alpinisti je uspešna odprava v Južno Ameriko, ki sicer ni postregla z vrhunskimi vzponi, je pa omogočila kar 13 članom nabrati izkušnje v visokih gorah. Prav tako smo lahko ponosni na tiste alpinistične pripravnike in enega alpinista, ki so uspešno zaključili izobraževanje in se usposobili za samostojno plezanje v gorah.

Del tega uvodnika bi rad posvetil ravno vsem njim, ki stopajo na pot aktivnega alpinističnega delovanja, saj je pred njimi obdobje, ki je še posebno pomembno za njihov nadaljnji plezalski razvoj, poleg tega pa statistke kažejo, da je tudi najbolj nevarno. Zavedati se moramo, da s pridobitvijo naziva ne pridobimo tudi garancije, da bomo sedaj plezali popolnoma varno, da nam nič več ne more do živega. V gorah na nas preži vedno nešteto nevarnosti, tista največja pa smo ponavadi ravno sami, ker pred turo in med njo ne naredimo vsega, kar bi lahko. O svojem plezanju v gorah mora razmišljati vsak sam že mnogo prej, ko pride čas, da se odpravimo na turo. Najprej je nujno, da se za plezanje zelo dobro fizično pripravimo. Za to ni dovolj, da gremo vsake toliko časa malo poplezat v hribe, potrebno je delati tudi vmes, čim več plezati v športnih smereh, redno nabirati kondicijo s tekom ali hojo navkreber in si izmisliti tudi drugačne vaje za pridobitev moči in vzdržljivosti. Z dobro fizično pripravo se tudi psiha postavi na pravo mesto. Le če gremo plezat dobro pripravljen, lahko v tem tudi uživamo in se imamo lepo. Kar pa je najpomembneje, naše plezanje je tako tudi bolj varno. O tem govori tudi rek, da je alpinizem pravzaprav način življenja in ne le neka obstranska ljubiteljska dejavnost. Vsi, ki ste dobro poslušali predavanja v alpinistični šoli, pa ste najbrž slišali še enega, in sicer da ni težko postati dober temveč star alpinist. Zato vam polagam na srce, da pri plezanju ne razmišljajte preveč, ali bi kdaj zabili klin oziroma naredili vmesno varovanje, temveč to naredite preudarno in zanesljivo. Predvsem v lažjem svetu je ponavadi v smereh malo obstoječih pripomočkov za varovanje, vendar je ravno tam največ možnosti za dolge padce in hude poškodbe. Do sedaj smo na klubu plezali dokaj varno, kar je bilo posledica upoštevanja vsega, na kar opozarjam. Za telesno pripravo smo velikokrat prav garaško trenirali, vseskozi smo se izpopolnjevali v znanju in uporabi opreme, imeli pa smo

kdaj tudi srečo, ko nam je šlo za nohte. Upam in želim, da bomo tudi v prihodnje imeli kanček sreče in bomo tudi v prihodnosti plezali varno, zanesljivo in brez poškodb. Predvsem pa se moramo za to in za srečo sami potruditi.

Prepričan sem, da imamo vsi člani kluba dobre pogoje za izpolnjevanje svojih želja in uresničitev ciljev, ki si jih postavimo na področjih, s katerimi se ukvarjamo. Zavedati pa se morate, da je za vse te ugodnosti in pogoje zaslužna predvsem peščica tistih, ki se zaveda, da brez truda, samoodrekanja in požrtvovalnega dela na klubu vsega tega ne bi imeli. Sam večkrat pomislim, kako so tudi meni in mnogim od nas, podobni dobri ljudje omogočili, da se ukvarjamo s temi lepimi dejavnostmi, zato se tudi mi trudimo navdušiti mlade in najmlajše, da se ukvarjajo z vsemi temi zanimivimi športi, prenašamo na njih vse znanje, ki ga imamo, zraven pa jih poskušamo po svojih zmožnostih še usmerjati in pripraviti na preizkušnje, ki jih čakajo v življenju. Lepo bi bilo, da bi s svojimi idejami in pridnimi rokami, na pomoč nam, ki smo že kar dolgo vpreženi v delo na klubu, priskočili tudi mladi. Naj vas ne bo sram povedati kaj mislite, saj se v vas skriva nešteto zmožnosti, znanja in novi idej, ki bodo naš klub še vnaprej ohranile v dobri kondiciji in nam bo s tem omogočeno, da se bomo imeli lepo.

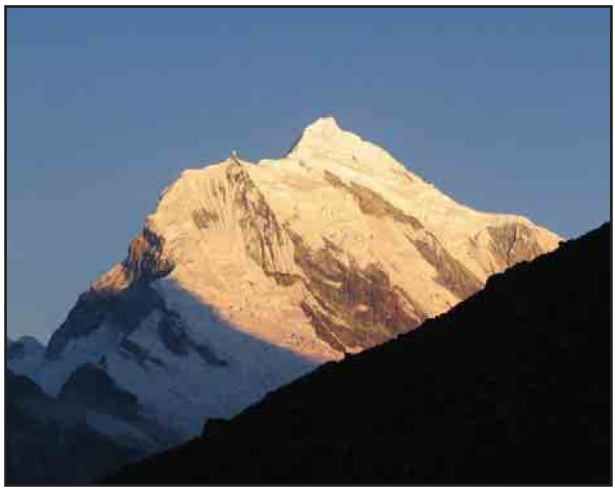
Predsednik kluba:
Gorazd Pozvek

ALPINIZEM

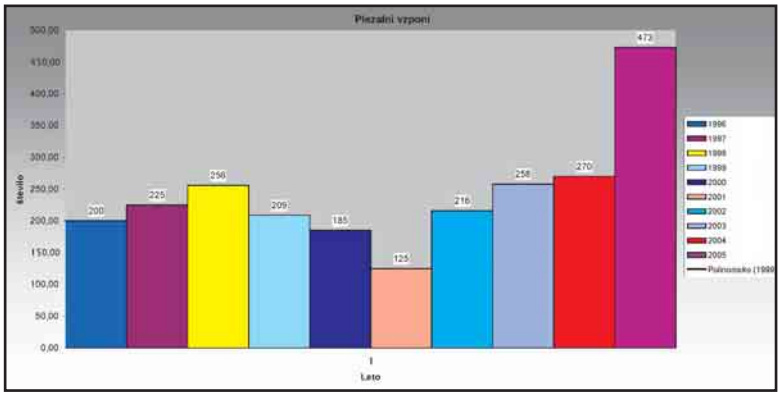
Minilo je še eno leto, ki je bilo za naš klub bolj ali manj uspešno. Uspešno da ali ne. Uspeh se v alpinizmu težko meri z številkami, ocenami in drugimi merljivimi sredstvi. Uspeh je za nekoga preplezana smer z oceno V, za nekoga pa z oceno VII. Vendar pa za vse velja eno pravilo. Več truda kot si vložil, več uspeha si žel. Alpinizem ni nič drugačen ostalih športov. Če hočeš nekaj doseči, moraš vložiti veliko truda, ki pa se potem kaže na posameznika, z različnimi dosežki, odvisno od želja in sposobnosti.

Boris v prvenstveni varijanti - Ishinca (5530 m)

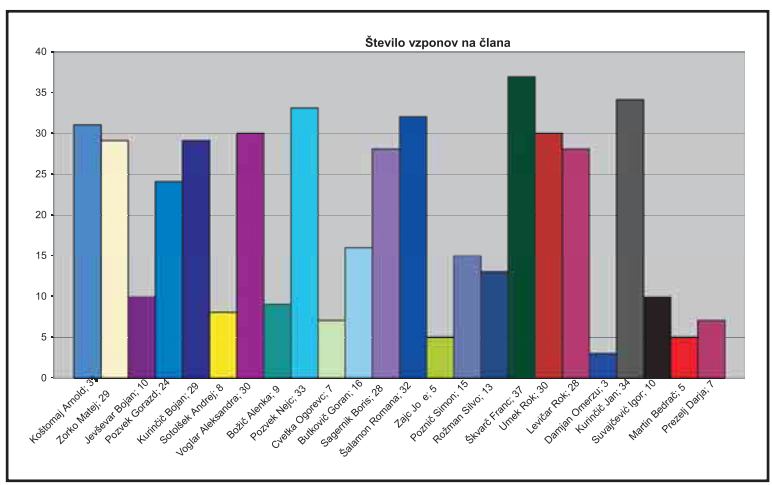
Toda brez nič ni nič. Tudi nekdo, ki je sposoben vrhunskih uspehov, ne bo nič dosegel brez trdega dela. Zato se vsak lahko vpraša, ali je dovolj naredil za uspeh ali pa bi bilo mogoče narediti še več. Seveda je od truda posameznika odvisen tudi uspeh kluba. Za leto 2005 lahko rečem, da je bilo zelo uspešno, vsaj po številu vzponov. Število 473 je rekordno doslej in vzbuja veliko optimizma. Magična meja 300 vzponov je presežena in s tega stališča smo bili zelo uspešni.



Grafični prikaz kaže število vzponov po letih.

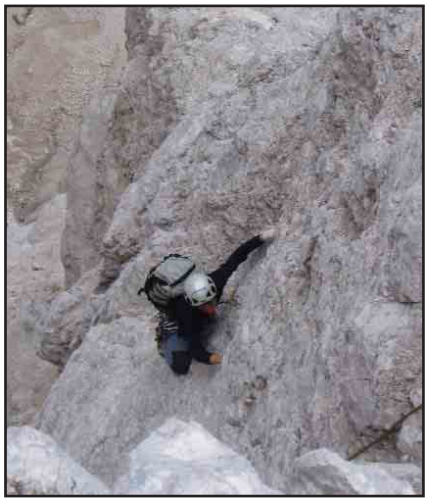


Preseneča, da je veliko članov imelo več kot 20 vzponov, pri nekaterih pa se je ta številka zavihtela tudi čez 30. Zelo pohvalno je, da so veliko aktivnosti pokazali starejši pripravniki, ki so izpit opravili prav v letu 2005, in tudi ostali, ki imajo ta naziv že nekaj časa. Ob taki aktivnosti lahko pričakujemo, da bodo kmalu kandidati za alpinistični izpit.



Leto 2005 je minilo predvsem v znamenju priprav na odprave, in sicer odprav naše članice Sandre Voglar v Pakistan in Posavskega alpinističnega kluba v Cordilljero Blanco. Odprava v Pakistan je bila prestavljena za leto dni, odprava v Peru pa je bila uspešno izvedena, saj je bilo opravljenih kar nekaj dobrih vzponov in pristopov. Uresničiti nam ni uspelo le cilja, preplezati prvenstveni vzpon, ki pa ostaja za naslednjo odpravo.

Torej leto 2005 zelo uspešno s stališča aktivnosti vendar nekoliko manj z opravljenimi kvalitetnimi vzponi, saj kljub veliki aktivnosti in izpeljani odpravi ni bilo takih vzponov, ki bi prinesli točke za kategorizacijo.



Nejc v smeri Modec-Režek v Štajerski Rinki

Kako nam kaže? Upam, da se nam bodo uresničili vsi cilji, ki smo si jih zadali, ter da se število vzponov ne bo bistveno zmanjšalo. Zimska sezona je bila dokaj uspešna, saj je bilo preplezanih kar nekaj slapov in opravljenih zimskih vzponov, od tega je bil en celo prvenstven. Žal letos ne načrtujemo odprave v tuja gorstva razen tiste, na katero se odpravlja Sandra , zato pa bi bilo zelo dobrodošlo, da se v čim večjem številu odpravimo plezat v evropska gorstva in si tako dvignemo kvaliteto preplezanih smeri.

Načelnik za alpinizem:
Matej Zorko

ODPRAVA PERU - Cordillera Blanca 2005

Odpravo je sestavljalo 13 članov. Cilji so bili osvojiti katerega od šestisočakov in preplezati prvenstveno smer v gori Paclaraju.

Odprava je potekala od 22. julija do 16. avgusta 2005.

Proti vrhu Urusa (5420 m)

Člani:

1. Gorazd Pozvek
2. Matej Zorko
3. Rok Umek
4. Nejc Pozvek
5. Boris Sagernik
6. Igor Suvajčevič
7. Romana Šalamon
8. Andrej Solelšek
9. Maruša Novak
10. Janez Novak
11. Darja Prezelj
12. Cvetka Ogorevc
13. Danica Pozvek Vidmar

Časovni potek odprave:

23. julija 2005
Prihod v Huaraz in nastanitev v Hotelu Galaxia.
Še isti dan se s taksijem odpeljemo na Cordilero Negro (okoli 4000 m) in peš sestopimo v dolino.

25. in 26. julij 2005
Aklimatizacijska tura pod goro Churup.

Bela Veriga

Vseh trinajst članov odprave se je povzpelo na višino 4250 m do baze pod jezerom Churup, pod istoimensko goro. Nekateri so se povzpeli do jezera 4450 m in tudi višje. Prenočili smo v baznem taboru.

27. in 28. julij 2005
Urus (5420 m)

Pod vršnjo skalno piramido

Večina članov odprave se je odpravila v dolino Ishince, od koder so se 28. julija povzpeli na prvi pettisočak Urus (5420 m). Vrh smo dosegli Matej Zorko, Romana Šalamon, Nejc Pozvek, Boris Sagernik, Rok Umek, Igor Suvajčevič, Darja Prezelj, Cvetka Ogorevc in Andrej Sotelšek. Janez in Maruša Novak sta se povzpela do višine 5350 metrov. Zaustavil ju je le vrhnji, tehnično malo bolj zahteven del.

30. julij do 1. avgust 2005
Tocllaraju (6034 m)

Tocllaraju (6034 m)

Iz doline Ishinca smo se 30. julija, po enodnevnem počitku v bazi, odpravili Matej Zorko, Romana Šalmon, Boris Sagernik, Rok Umek, Andrej Sotelšek, Cvetka Ogorevc, Igor Suvajčevič in Darja Prezelj proti šesttisočaku Tocllaraju. Še isti dan smo se povzpeli do tabora 1 na višini 5000 metrov, kjer smo postavili dva šotora. V nedeljo, 31. julija smo nadaljevali z vzponom. Na vrh smo stopili približno ob 11. uri. Igor in Darja vrha nista dosegla, ker je Igor zbolel in vzpona ni mogel nadaljevati.

30. in 31. julij 2005
Druga skupina na pettisočaku Pisco (5752 m)

Artesonraju z vrha Pisca

V soboto, 30. julija, so se Gorazd, Danica in Nejc Pozvek ter Janez in Maruša Novak odpravili v dolino Llanganuco in še isti dan dosegli bazni tabor pod Piscom na višini 4600 metrov. Ob enih zjutraj (31. julija) je skupina krenila na goro. Po štirih urah prečenja ledeniške morene so dosegli sneg na višini 5000 m. Na slabih 5600 metrov je Danica obrnila, ostali pa so okoli 11. ure dosegli vrh (5752 m).

3. do 6. avgust 2005
Artesonaraju (6025 m)

Matej Zorko , Gorazd in Nejc Pozvek, Rok Umek in Boris Sagernik so se odpravili v dolino Paron, kjer so nameravali preplezati Slovensko smer v Artesonaraju. Prvi dan so prispeli do tabora ob jezeru, ki je bil dobro uro in pol oddaljen od ceste, do koder so se pripeljali. Naslednji dan so ob pomoči nosačev dosegli tabor pod ledenikom (4900 m). Poti niso nadaljevali, ker je imel Matej težave z zdravjem.

Naslednje jutro so se ob 0.30 začeli spuščali po moreni na ledenik, kjer je Matej zaradi zdravstvenih težav prenehal z vzponom in se vrnil v tabor. Ostali so nadaljevali pot in v svitu dosegli steno. Plezanje je bilo zelo naporno, saj se vse dogaja na višini med 5200 in 6000 m. Najtežji del smeri pa je čakal plezalce ravno na vrhu, kjer se naklonina poveča.

Spust v megleno globino

Ob 14.10 so vsi štirje (Gorazd in Nejc Pozvek, Rok Umek ter Boris Sagernik) stali na vrhu šestisočaka Artesonaraja. Sledil je še naporen spust s 14 "abzajli". V trdi temi so ob 20.30, po 20 urah zahtevnega dela, prispeli do šotorov. Smer je ocenjena z D+ po francoski lestvici.

10. do 12. avgust 2005
Nove prvenstvene smeri v gorah doline Cojup

Na zadnjo turo smo v gore nad dolino Cojup odšli Matej Zorko, Gorazd in Nejc Pozvek, Boris Sagernik ter Rok Umek.

Nejc in Gorazd sta si izbrala za cilj vrh nad taborom, ki leži v grebenu med Palcarahujem in Ishinco. Vrh (5350 m) sta osvojila po prvenstveni varianti (III/50-70 st.), ga nato prečila in po drugi strani sestopila.

Sreča na vrhu Ishince

Matej, Boris in Rok pa so se 11. avgusta odpravili iz tabora proti Ishinci, ki iz te strani prav tako nima običajnega pristopa. Izbrali so si svojo varianto pristopa, in sicer najprej v glavnem po moreni, nato so plezali v ledu in malo pod vrhom zopet v skali do 3. stopnje in prav tako po prvenstveni varianti pristopili na vrh (5530 m).

Kot cilja odprave sta bila postavljena še dva vzpona, in sicer prvenstvena smer v gori Palcaraju in vzpon na Huascaran, vendar je za tako zahtevna vzpona zmanjkalo časa in jih bomo Posavci prihranili za naslednje odprave.

Matej Zorko

ŠPORTNO PLEZANJE v letu 2005

Uvrstitve na tekmovanjih v letu 2005 so bile, glede na preskok tekmovalcev v višje kategorije, morda malo slabše od prejšnje sezone. Vseeno pa smo imeli stopničke tudi v državnem pokalu (Katja). Konstantne uvrstitve Katje in Izaka od 5. do 10. mesta, so jima prinesle celo uvrstitev v reprezentanco in svoje znanje sta imela možnost pokazati na težavnostni tekmi za evropski mladinski pokal v Kranju, novembra 2005.

Res, da se je malo plezalo v skali, vendar prihajajo generacije, ki jih skala ne zanima več, pač so raje v dvoranah. Potrudili se bomo in te miselnosti med našimi tekmovalci ne bomo širili, ravno nasprotno.

Ker pa je za našo skupinico, ki redno trenira že pet let in več nastala praznina, smo pričeli na bolderju v Krškem delati s perspektivno skupino. Povabili smo otroke, ki si želijo več plezanja in morda bomo nekoč lahko iz te skupinice izluščili nove, dobre tekmovalce.

S kontinuiranim Nejčevim dobrim težavnostnim plezanjem v skali in lanskim dobrim Andrejevim plezanjem na pogled, sta si tako oba zagotovila status kategoriziranega športnika.

Res pa je, da je tudi že čas za spremembe. Tekmovalci že zelo dolgo delajo pod mojo taktirko. Delo glavnega trenerja bi morda moral prevzeti nekdo drug; sprememba bi bila za tekmovalce verjetno zanimiva. Morda bi si delo s tekmovalci lahko inštruktorji razdelili po zvrsteh tekmovalnega plezanja.

Državno prvenstvo 2005

kategorija št. tekmovalcev	**tekmovalec/ -ka**	**skupna uverstitev**	posamezne uvrstitve
cicibani (25 tekmovalcev)	Tin Rabzelj	24. mesto	21,24, 0,0,0,0
mlajši dečki (27 tekmovalcev)	Ambrož Novak	8. mesto	5,8,6, 14,7,4
starejše deklice (22 tekmovalk)	Katja Krejan	6. mesto	3,7,7,0
kadeti (18 tekmovalcev)	Izak Kelek	8. mesto	8,7,11,7
mladinci (12 tekmovalcev)	Nejc Pozvek	11. mesto	0,0,5
Boulder - mlajši dečki (24 tekmovalcev)	Ambrož Novak	12. mesto	8,0,6

Tin Rabzelj

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uverstitev	posamezne uvrstitve
starejše deklice (23 tekmovalk)	Katja Krejan	8. mesto	9,11,4
kadeti (18 tekmovalcev)	Izak Kelek	5. mesto	9,8,6
Hitrost			
mlajši dečki (15 tekmovalcev)	Ambrož Novak	4. mesto	
starejše deklice (6 tekmovalk)	Katja Krejan	5. mesto	

Reprezentanta Slovenije

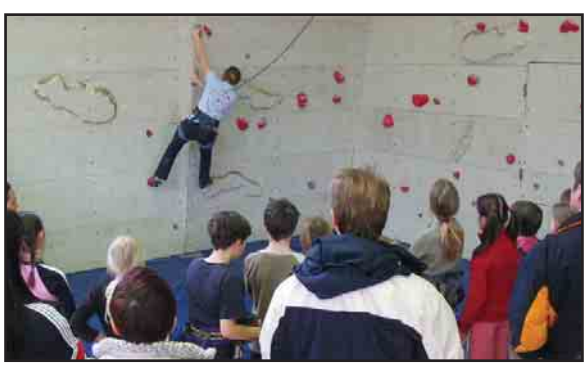
Lahko se pohvalimo, da je celotna ekipa, ki redno trenira že več let, tudi že okusila nastope na mednarodnih tekmah evropskega ranga.

Dva naša tekmovalca sta plezala tudi kot reprezentanta Slovenije. Izak in Katja sta novembra 2005 tekmovala za Evropski mladinski pokal v Kranju in oba zasedla solidni 26. mesti.

Prvenstvo OŠ vzhodne Slovenije (POVS) 2006

Organizacija POVS 2005 se je pokazala v čisto drugi luči. Letošnjega tekmovanja se je udeležilo kar 12 klubov. V organizaciji tekem in tudi po rezultatih smo bili letos člani Posavskega alpinističnega kluba v samem vrhu. Vrstile so se Ambroževe zmage, pohvale Martina za vodenje tekem, pohvale organizacije tekmovanja v Brestanici...

Po nekaj letih smo bili ponovno prireditelji in povabili vse krožkarje, da se udeležijo tekmovanja.



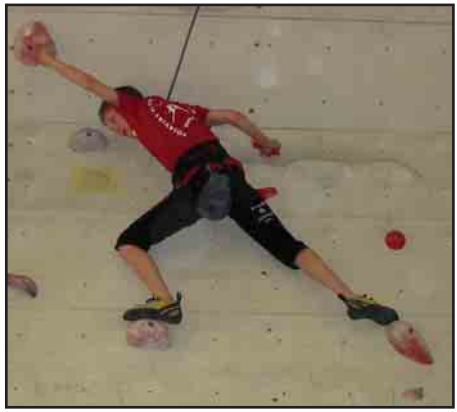
Demonstracija smeri na tekmi v Brestanici

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uverstitev	posamezne uvrstitve
cicibani (23 tekmovalcev)	Domen Longo	6. mesto	12,5,5,8,6
	Žiga Bašek	20. mesto	0,0,9,0,0
	Tit Voglar	21. mesto	0,0,12,0,0
	Aljaž Robek	23. mesto	0,0,24,0,0
cicibanke (19 tekmovalk)	Nina Kurinčič	8. mesto	0,0,10,11,9
	Laura Lakner	13. mesto	0,0,8,0,0
	Ana Marija Lakner	15. mesto	0,0,9,0,0
	Ana Rabzelj	16. mesto	0,0,11,0,0
	Kaja Grozina	19. mesto	0,0,13,0,0
mlajši dečki (14tekmovalcev)	Ambrož Novak	1. mesto	1,1,1,1,1
	Tin Rabzelj	7. mesto	7,5,7,7,0
	Janko Šet	11. mesto	0,0,9,0,0
starejši dečki (25 tekmovalcev)	Nik Škrlec	14. mesto	13,11,15,21, 12

Osnovnošolsko področno tekmovanje vzhodne Slovenije v športnem plezanju

Ravne, april 2006

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uverstitev
mlajši učenci brez licence (19 tekmovalcev)	Domen Longo	11. mesto
mlajši učenci z licenco (14 učencev)	Ambrož Novak	1. mesto
mlajše učenke brez licence (23 učenk)	Nina Kurinčič	23. mesto
starejši učenci brez licence (11 tekmovalcev)	Nik Škrlec	7. mesto



Domen Longo

Državno prvenstvo osnovnih šol v športnem plezanju - finale v Šenčurju pri Kranju, april 2006

Ambroža je premagal zanj trenutno še edini nepremagljivi Jure Raztresen, ostali pa so bili daleč za njima. Glede na suvereno plezanje in lepo uvrstitev, saj so se na državnem nivoju zbrali prav vsi najboljši, je od Ambroža pričakovati v novi sezono državnega pokala zares lepe uvrstitve.

Srednješolsko prvenstvo Slovenije v športnem plezanju - Šentvid pri Ljubljani, 26. - 27. januar 2006

kategorija št. tekmovalcev	**tekmovalec/-ka**	**skupna uverstitev**
mlajše deklice z licenco (10 tekmovalk)	Katja Krejan	9. mesto
mlajši fantje z licenco (15 tekmovalcev)	Izak Kelek	8. mesto
mlajši fantje brez licence (25 tekmovalcev)	Matic Trebušak	12. mesto

Poletni tabor v Bohinjski Bistrici, 13. - 17. avgust 2005

Športno plezalni tabor smo preteklo sezono preživeli v objemu bohinjskih gora. Plazali smo v plezališčih: Bitnje, Bitenj potok, Bohinj in Peč. Plezali smo do težavnosti 6b, deževne dopoldneve in popoldneve pa smo popestrili z igranjem tenisa, badmintona, kopanjem v bazenu v Bohinjski Bistrici in planinarjenjem po okoliških vrhovih in planinah.

Prvomajske počitnice

Da je pomanjkanje ljudi, ki bi peljali in bili pripravljeni organizirati športno plezalne skupne ture na klubu, je bilo prvič zelo občutno za prvomajske počitnice v lanski sezoni. Mlajši športni plezalci so tako ostali doma.

Na devet dnevnem obisku po francoskih plezališčih je bil Andrej Sotelšek. Plezal je le na pogled in bil tako uspešen v veliko smereh sedme stopnje francoske lestvice. V dolini reke Ardeche pa je uspel preplezati svojo najtežjo smer na pogled, težavnosti 7c+, kar mu je prineslo kategorizacijo za naslednje leto.

Plezanje v skali

Mlajšim klubskim reprezentantom pri plezanju v skali ni uspelo premakniti meje navzgor. Sploh so zelo malo plezali v skali. Morda je krivda v trenerki, ki jih ni večkrat peljala v plezališča.

Zaradi lanske osem mesečne odsotnosti Nejca Pozveka, je še toliko manj lepih skalnih rezultatov. Po premoru pa je bila želja po plezanju tako močna, da je v jesenskem delu Nejc ponovno veliko plezal in preplezal mnogo smeri sedme stopnje francoske lestvice na pogled, z rdečo piko pa tudi smer težavnosti 8a.

Uživanje v Paklenici

NOVI NAZIVI

Krovna organizacija, Komisija za športno plezanje, si je v novi sezoni 2006 umislila zanimive pogoje. Tako sta morala Katja in Izak opraviti izpite za športne plezalce. Pridobila sta si nova znanja, naziv pa je tudi pogoj za pridobitev kategorizacije ali uvrstitev v državno reprezentnco. Pa spet: "Bo treba delat!"

Načelnica za športno plezanje:
Aleksandra Voglar

Nova izstopna varianta zimske smeri v Prednji glavi Prisojnika Severozahodna stena

Ocena variante: led III/6-; 95/85; M5; 100m
Plezali : Matej Zorko
Rok Umek
Simon Poznič

Prva avantura v prvenstveni smeri

Prednja glava je predzgradba severnega grebena Prisanka. Poraščena je z drevjem in rušjem. Tudi stena je poraščena z travami in rušjem, poleg tega pa je skala krušljiva. V tej steni je doslej znana le ena smer, ki je bila splezana pozimi. Težavnost smeri je precej odvisna od zimskih razmer, ki so lahko vsako leto drugačne. 1. februarja 2006 smo trije člani Posavskega pinističnega kluba vstopili v Zimsko smer v Prednji glavi Prisojnika. Naš namen je bil preplezati zimsko smer z originalnim izstopom, ki pelje čez sistem slapov do vrha stene. Zaradi obilice snega, ki ga je bilo letos v naših hribih, so bile razmere za plezanje dokaj ugodne, saj so bili nekateri skalni odstavki prekriti s snegom, ki je omogočal lažje napredovanje.

Naša pot se je začela v Krškem, ko smo ob petih zjutraj odrinili iz toplega doma proti Gorenjski.

Vedno preklinjam zgodnje vstajanje in se sprašujem, kaj za hudiča mi je tega treba. Vendar, ko prebrodim prvo krizo in spijem jutranjo kavico, je potem z psiho že nekoliko bolje. Malo je še tečno, ko je treba iz toplega avta na mraz in si navleči vso opremo. Ponavadi me zanohta že takoj pri oblačenju. Ko pa začnem hoditi in se telo ogreje že vlečem s sebe vso odvečno obleko.

Tudi mi smo se kar pošteno ogreli, da smo pregazili do vstopa smeri, saj je bilo snega toliko, da se nam je ugrezalo do pasu. Normalni pristop je dolg 15 minut, mi smo pa porabili kar trikrat toliko. Prvi raztežaj, ki ga je začel Rok, je bil ledni slap. Rok je potegnil kar 60 m in povaroval še naju s Simsom, ki sva plezala istočasno eden za drugim. Drugi raztežaj sem prevzel jaz, saj se je bilo potrebno splaziti čez skalni skokec. Z nekaj spretnosti smo hitro prišli čez in tudi napredovanje nam ni delalo težav. Na rušnati glavi smo se še malo okrepčali in odgazili naprej. Ker smo bili to leto prvi v tej steni, je bilo potrebno gaziti globok sneg, ki ga je bilo na položnem pobočju kar veliko. Nekoliko bolje je bilo, ko se je smer zopet postavila strmo pokonci. Ko smo prišli do mesta, kjer se originalna smer odcepi v levo, smo opazili, da se je preko previsnih skal potegnil sistem sveč, ki bi omogočil vzpon po novi izstopni varianti. Ker je bila želja prevelika, da bi se

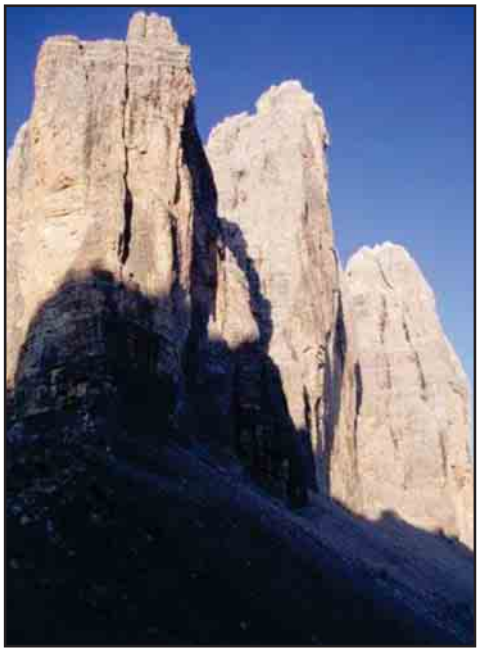
lahko odpovedali takšni priložnosti, smo se odločili, da je vredno poskusiti. Pod svečami smo si uredili varovališče. Dolgo sem se koncentriral, preden sem vstopil. Začetek je bil težaven, saj me je čakal previsen odstavek ledu. Tu je bil led nalepljen na skalo v obliki gob, kar mi je omogočilo, da sem cepine zgolj zatikal in sem tako prihranil moči. Potem sem moral prečiti v desno, saj je bil led naravnost navzgor pretanek za plezanje. Čakala me je težavna prečnica. Skala je bila precej krušljiva in vsak poskus, da bi zabil klin, se je izjalovil. Napredoval sem zelo počasi in previdno. Tudi naprej ni bilo nič bolje, razen nekaj šopov trave, kjer sem lahko zabil cepin. Odahnil sem se šele, ko sem spet dosegel led, kjer sem lahko zavrtal ledni sveder.

Sledilo je še 20 m dolgo plezanje po strmem ledu in končno varovališče, kjer sem zabil kar tri kline. Povaroval sem še Roka in Simsa, ki sta kočljiva mesta preplezala vsak po svojih zmožnostih. Nismo se veliko zamujali na varovališču, saj nas je že pošteno preganjal čas, zato sem preplezal še zadnji raztežaj. Lepa ledena sveča me je pripeljala do dreves, kjer sem uredil varovališče in počakal, da smo prišli vsi skupaj. Čakal nas je še težaven dostop do vrha Prednje glave 1684 m in sestop po grapi, ki smo ga opravili že v trdi temi.

Matej Zorko

Skica Zimske smeri z novo varianto (rdeča)

Ma moraš ga provare
ali vzpon po Comiciju v Veliki cini



Tri Cine - mogočne stene Dolomitov

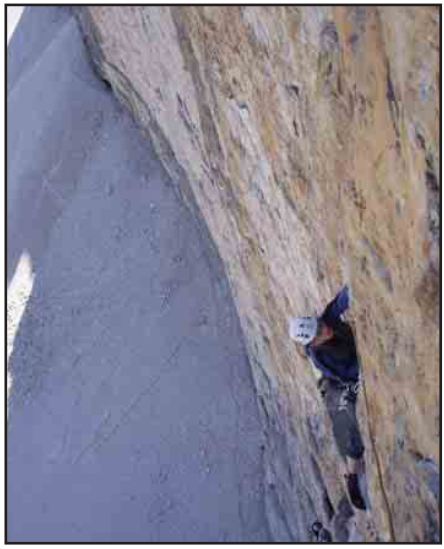
Tudi sam sem pred Perujem želel potipati čudovito dolomitsko skalo, kajti ob našem povratku bo povsem mogoče letošnja skalna sezona že zaključena. Za Hasse-Bradlerja, ki še naprej ostaja neuresničena želja, mi ni uspelo ogreti nikogar.

Z Rokom sem se dostikrat pogovarjal o njegovih ciljih in dobil sem vtis, da je po svojih dosedanjih vzponih dozorel za "visoko šolo skalnega alpinizma", kakor rad sam pravi. Zelo težko bi našel primernejše prizorišče od Velike Cine oziroma od "Komičija".

V četrtek ob petih popoldne kreneva iz Krškega. Zaradi zapletov v službi sem precej pozen in v naglici nekaj osnovnih stvari ostane doma; med drugim tudi nova čelka, ki sem jo nabavil posebej za nočne sestope. Ob enajstih zvečer na znamenitem srednjem parkirišču pod kočo Lavaredo skupaj z Grmo in Tanjo nazdravljamo na jutrišnjo plezarijo; Grma se bo jutri zjutraj zbudil leto dni starejši! Plezat gresta Pelisierja, najin cilj pa je že znan.

Vstaneva ob petih. Po hitrem zajtrku in dostopu vsak za svojim balvanom in s sekret papirjem v roki z očmi in v mislih iščeva linije v steni. Nad prelazom Auronzo se odpre veličasten pogled na stene Cin. Na vstopu vidiva, da je nekaj navez že visoko pred nama. Vzpenjajo se po rumenem delu stene - barva stene sama govori, da je previsna.

Že prvi resnejši raztežaj postreže s sedmico.



Rok Levičar - ni časa za počitek

Andrej in Rok - zadovoljstvo po težkem vzponu

Skala je še vlažna in presenečen, kot v počasnem posnetku, se zapeljem z majhnih oprimkov v navpični plošči. Rok me spusti k sebi in v naslednjem poizkusu sem bolj previden. Spodnji del stene je navpičen, pogosto celo previsen. Težavnost traja skozi celotne raztežaje in težjih detajlov praktično ni. S pridobivanjem na višini narašča tudi najino spoštovanje do Comicija in njegovih sodobnikov, ki so zmogli to plezarijo v gojzarjih in s tedajšnjo opremo.

Smer je dobro opremljena; kakega frenda ali jebico rabiš bolj za psiho, kot kaj več. Razen v primeru, če se zaplezaš v sosednjo, silno krušljivo tehniko, kakor je uspelo meni dva ali tri raztežaje pod vrhom. To naju stane dragoceni dve uri - ostale naveze nama medtem uidejo. Nekaj po šesti na krožni polici kričim Roku, naj pleza hitro na vso moč, medtem pa opazujem grmenje in oblake, ki zakrijejo vrh. Zavedam se, da sestop z Velike Cine ni pot, pač pa čisto resna plezarija z nekaj trojkami.

Začneva sestopati. V megli iščeva možiclje, medtem ko krepko naletava sodra. Večkrat se zaplezava, na koncu pa vsakič najdeva nadaljevanje. V zaporedju si sledijo: krožna polica, kamin z abzajli, pot v obliki črke s čez strm grušč, grapa, tretje sedlo, drugo sedlo, prvo sedlo; potem se ustavi. Megla je tako gosta, da vidljivost pade praktično na nič. Nikakor ne najdeva nadaljevanja - zdi se mi, da sem prebredel že pol stene, vendar je iskanje naslednjega možiclja v megli neuspešno in med tem se stemni. Zavedava se, da je do melišča manj kot četrt ure, ampak če bi našla izstopno grapo… Popijeva, kar je ostalo ter pojeva; pripraviva si dokaj udoben bivak. Pa saj ti bivaki sploh niso tako slabi! Pokličem Grmo in mu javim, da bosta s Tanjo sama spraznila flašo za njegov rojstni dan. Ob pol dvanajsti ponoči začne močno pihati in grmeti, nato se ulije. Čez nekaj minut sva kljub foliji in previsu nad nama premočena do kosti. Strele tolčejo nevarno blizu, zato umakneva vso kovinsko opremo na varno razdaljo; žal tudi folijo. Veter naju hitro ohlaja.

Nato se zelo hitro razjasni in luna nama osvetli prihodnost. Kot dobri duh iz teme se kakih dvajset metrov proč od naju prikaže možicelj, ki izdaja izstopno grapo na melišče pod steno. Bravo Rocky, dobro si se držal!

Čez slabo uro sva v golfu; vsak v svoji spalki. Oba se strinjava s Comicijem: "Ma Joža, ma moraš ga provare!"

Andrej Sotelšek

V DEŽELI KONDORJA

Globoko v kanjonu reke Colce, drugemu najglobljemu na svetu, sediva ob vodnem koritu, vklesanem v živo skalo, še iz inkovskih časov. Voda se v njem pretaka že vsaj petsto let in še vedno napaja nekaj kilometrov oddaljeno vasico. Tudi hišice so iz tistih časov. Do prve ceste je pol dneva hoje; temu bi lahko rekel konec sveta. Tako zelo znano, pa vendar tako drugače, kot še nekaj let nazaj v Mehiki ali na Madagaskarju v podobnih vasicah!

Za hišo iz kamenja in blata so postavljene sončne celice, ki napajajo računalnik. Tabla nad vrati vabi na internet - za pol dolarja na uro lahko, čeprav "na koncu sveta", neposredno klepetaš z domačimi, ali pa izveš, kaj ta hip počne Humar na drugi strani planeta. Tudi sem je segla globalizacija.

CORDILLERA

Cordillera Negra in Cordillera Blanca, črna in bela veriga Andov, največja veriga tropskih ledeniških gora na svetu. Vzporedno z oceansko obalo ležeča črna veriga je s svojimi pet tisoč metri višine "skromna", vendar še kako pomembna. Kljub bližini ekvatorja (zaenkrat?) uspešno varuje ledenike in večna snežišča svoje bele sestre pred toplim pacifiškim zrakom.

S snegom pobeljena Cordillera Blanca pa sega visoko, skoraj sedem kilometrov; iz doline se zdi, da so beli vrhovi daleč v vesolju. Vtis nedostopnosti občutiš že, ko se spozabiš in zaženeš v višje nadstropje. Po nekaj stopnicah se ustaviš, hlastajoč za zrakom, ki vsebuje precej manj kisika. Vprašanje, kako boš dihal nekaj tisoč metrov višje, odrivaš na stran.

V HUARAZU, PRESTOLNICI ALPINIZMA

Popotnik ali hribolazec, ki pride v dolino med obema verigama, najprej obišče Huaraz, ki je Meka alpinizma na tem koncu sveta (domačini temu športu pravijo andizem). V mestu na tri tisoč metrih nad morjem najdeš vse: od zelo dobrih informacijskih točk, agencij z

izkušenimi vodniki in izposojo opreme, do solidno založenih trgovin in tržnic z bogato izbiro. Seveda je pozornost vseh usmerjena v bele vršace, ki so res pravi magnet in "eden najbolj čarobnih kotičkov tega sveta", kot piše v popotniških priročnikih. Imena najbolj znanih vrhov se pogosto pojavljajo na prodajnih artiklih, ki imajo zaradi tega višjo ceno.

Po mestu se sprehajajo turisti z nahrbtniki in pravkar izposojeno opremo ter se ustavljajo pred izložbami, ulični prodajalci pa od njih na vsakem vogalu poizkušajo iztržiti kakšen sol. Pogajanje pri nakupu je po vsem Peruju pravilo, celo v trgovinah. Za "gringo" je izhodiščna cena vedno visoka, a če si vztrajen, jo lahko zbiješ vsaj na polovico.

S KOLESOM NA 4500 m

Aklimatizacija je (pogosto boleč in počasen) proces privajanja telesa na višino. Cordillera Negra je zelo primerna za to, pa tudi za spoznavanje perujskega podeželja. Način obdelave zemlje je tu še vedno enak kot pred stoletji: njive orjejo z živino in lesenimi orali, žanjejo na roke in žito potem na oslih tovorijo na kup pred skromne domove, kjer snope omlatijo kar kopita konjev. Marsikateri kamniti zid, koča ali terasa iz inkovskih časov še danes služi svojemu namenu. Ženske v pisanih nošah in s culami na hrbtih kar naprej nekaj prenašajo. Pravzaprav sploh ne hodijo, ampak tečejo, vmes pa ves čas nekaj jedo. Otroci ogovarjajo turiste: "Foto, foto", po slikanju pa nekoliko manj prijazno: "Un sol gringo". Pri odraslih s fotoaparatom v roki hitro ustvariš prepad - obrnejo se proč ali se skrijejo v kočo. Ko pa se odpoveš foto trofejam in pospraviš kamero, z lahkoto navežeš stik.

Makadamska cesta na Negri, ki pelje čez prelaz na štiri tisoč dvesto metrih, je priljubljen kolesarski cilj. Ker nama to ni dovolj, se z najetima kolesoma trudiva še poldrugo uro na hrib nad prelazom. Na tej višini je potrebno gibanje močno upočasniti. Proti koncu dneva sva nagrajena s petintrideset kilometri spusta po makadamski cesti, ki ga kar noče biti konec; ves čas vožnje se psi kot obsedeni zaganjajo za nama. Na cestah še kako velja zakon močnejšega. Suha doba tukaj predstavlja zimo, posledica pa je izsušena pokrajina in ogromno prahu, ki nažira dihala.

PRVIČ V GORE

Julij je, in v mestu ravno začenjajo fiesto, državni praznik, ki traja ves teden. Iz vsega Peruja prihajajo ljudje na zabavo, cene se skorajda podvojijo, proste sobe zlepa ni najti, in to je pravi trenutek za prvo resnejšo akcijo v hribih. S precej razmajanim najetim kombijem se dve uri vozimo po razriti makadamski cesti, ki se vije nad prepadi. Sledi vzpon po nezahtevni poti do turkiznega jezera Churup na štiri tisoč petsto metrih. V vodni gladini odsevata stena in vršna bela kupola istoimenske gore, v kateri je pokojni prijatelj Andrej Markovič, Novomeščan, preplezal prvo smer.

V čudovitem gorskem ambientu se utaborimo. Iz prijetne poletne klime takoj po sončnem zahodu temperatura pade globoko pod ničlo. Prespana noč na tej višini služi kot prilagajanje na višino, ki nekaterim iz naše druščine malo ponagaja. Glavobol, slabost in driska, so naši novi nepovabljeni sopotniki.

NA URUS (5420m)

Počasi in previdno proti vrhu

V Huaraz se vrnemo le toliko, da na tržnici obnovimo zaloge hrane in še kak milimeter kožne gube v priljubljeni restavraciji Le Brasa. Še kako prav nam bo prišla na pet in šest tisočakih, ki so naš glavni cilj. Prav tako bomo porabili vso hrano in vse ostalo, s čimer otovorimo najete konje in osle. Za pet, morda šest dni, se odpravimo pod Išinko, od zadnje ceste šest ur hoda oddaljeno izhodišče za naše cilje v prihodnjih dneh. Po celodnevnem maršu vsak s svojim tempom prispemo v dolino na 4350 metrih, obdano z belimi vrhovi, kjer postavimo šotore. Vreme tukaj ni vprašanje, vsaj še tri mesece je do zime in do takrat so padavine prava redkost. Kaj lepšega si lahko gornik sploh želi?!

Naslednje dni to idilo moti le višina, ki iz nas vztrajno srka moči. Opazujem prijatelje v "slow motion"; vse močno spominja na posnetke prvega pristanka na Luni. Jutro nas ulovi na petih kilometrih nad morjem. Kljub zgodnji uri vsi izčrpani preko ledenika z razpokami prispemo do strme skalne stopnje, ki napoveduje vrh 5420 m visokega Urusa. Zaostanek za skupino, ki sva ga pridelala zaradi mojih stranskih izletov s "sekret" papirjem, tukaj delno nadoknadiva, saj je skala najin element; poleg tega je plezanje po štirih na tej višini manj naporno od hoje. Razgled na vrhu poplača vse napore. Proti severu in jugu se vlečeta nepregledni množici vrhov Bele Kordiljere; proti jugozahodu v megli slutiva obalo Tihega oceana, na drugo stran pa džunglo Amazonke, ki je že del Brazilije. Veličastnosti trenutka z besedami ne znam opisati.

Andrej proslavlja višinski rekord

Sunki ledeno mrzlega vetra naju prebudijo iz zamaknjenosti in opozorijo, da bo treba nazaj. Prijatelji, drobne pisane pikice na ledeniku, so pravkar izginili, in v odjugi iščeva sled, ki naju varno popelje mimo vseh pasti. Sledi še sestop po mučni ledeniški moreni in kmalu globoko v dolini zagledava naš tabor, ki ga v naslednji poldrugi uri utrujena doseževa.

FINALE NA TOCLLARAJU

S prihodom v dolino se povrne apetit, ki močno načne zaloge hrane in ves naslednji dan je namenjen nabiranju kalorij. Večer mine v znamenju taroka ob sveči, ki prijetno ogreje šotor, ter pogovorih o našem glavnem cilju prihajajočih dni: Tocllaraju.

Sreča na vrhu šestisočaka

Zjutraj nismo ravno zgodnji, saj je naš današnji cilj doseči 5000 m. Po dobri uri prijetne stezice smo spet na ledeniški moreni, kjer dvema korakoma gor sledi zdrs za enega nazaj; tako naslednjih nekaj ur. Utaborimo se v kamniti puščavi na robu ledenika in s sončnim zahodom zaspimo ob šestih popoldan.

Ob eni uri zjutraj v soju svetilk, četica šestih ljudi prečka ledenik ene najvišjih andskih gora, 6034 metrov visokega Tocllaraju. V mesečini se pred nami kakor nebotičnik pokonci postavi serak - ledena gora, ki jo moramo preplezati, če hočemo naprej. Za Matejem, vodjo vzpona, drug za drugim preplezamo navpični odstavek. Zaradi hudega mraza je led trd in pod udarci cepina se lomijo veliki ledeni krožniki, ki jih požira globina pod nami. Medtem se noč prelevi v jutro. Kljub položnejšemu svetu, nadaljujemo zelo počasi. Zadet od višine in premalo kisika, imam ves čas občutek, da za seboj vlečem sidro, ki se zadira v sneg. Pod zadnjim navpičnim odsekom višinomer kaže skoraj šesttisoč metrov. Ledeni skok, ki bi ga v dolini zmogli z lahkoto, tukaj, na meji prisebnosti, predstavlja resen problem. Kljub veliki izčrpanosti drug za drugim zlezemo tudi čez zadnjo oviro. Objemi in stisk rok na vrhu. Podiramo lastne višinske rekorde. Pozabljeno je mučno vstajanje v mrzlo noč, pozabljeno je obuvanje čevljev, ohlajenih na minus deset. Nismo premagali gore; gore se ne da premagati. Premagali smo lastno lenobo, ki nam je vsem prirojena, le da se ji različno uspešno upiramo. Z vsakim korakom posebej smo premagali "kaj mi je tega treba, zakaj nisem nekje na morju". Trenutek na vrhu je dal vse odgovore.

Andrej Sotelšek

Peru - dereze, bajle, buroti in še kaj

Najbrž vam lanskoletna odprava PAK-ovcev v Peru ni popolna neznanka. Ker nisem alpinistka in aktivna plezalka, sem se je skupaj z očetom udeležila bolj iz radovednosti po odkrivanju tujih dežel. Seveda pa nisem izpustila priložnosti, da bi podrla tudi kakšen osebni višinski rekord ali dva.

V prvih desetih dneh bivanja v Huarazu, alpinističnem centru Peruja, me je čakalo kar nekaj preizkušenj in izzivov. Najprej se je bilo potrebno seznaniti s tamkajšnjim načinom življenja, preprostostjo in odkritosrčnostjo ljudi. Svet, ki si ga človek ne more predstavljati, če se enkrat ne sreča z njim.

Proti baznemu taboru v dolini Ishince

V teh dneh je potekala tudi aklimatizacija, ki smo se je udeležili vsi člani odprave. Na mojo srečo mi višina ni delala večjih preglavic, a za vse ni bilo tako lahko. Začeli smo že prvi dan po prihodu z blažjim spustom, z višine okoli 4000 metrov. Čez dva dni smo se odpravili proti jezeru Churup, kjer so padali prvi višinski rekordi. Po prihodu nazaj v dolino ni bilo časa za počitek. Že naslednji dan smo se odpravili naprej. Naš cilj je bil Urus. Odvečno opremo (šotore, spalke, tople obleke, dereze in ostalo opremo, ki je na poti do baznega tabora nismo potrebovali) smo naložili na osličke, ki so se izkazali za zelo uporabne živali. Brez njih bi težko prisopihali kamorkoli, s takšno količino stvari, kot smo jih mi morali vzeti s sabo. Oprtani z nahrbtniki smo prehodili prijetno pot, ki se je vila po dolini in nas na koncu pripeljala do baznega tabora. Tam smo postavili šotore, si skuhali kakšno juhico in čaj za naše želodčke, kmalu po odhodu sonca za vrhove okoljskih vršacev pa smo se umaknili v šotore in pospali. Zjutraj nas je čakalo zgodnje vstajanje. Vsa premražena sem si nataknila vse možne sloje obleke, kapo, rokavice in planinske čevlje. Opremljeni od glave do pete smo se podali v noč. Vse dokler ni vzšlo sonce, smo si svetili s svetilkami. Pot je bila sila neprijetna, saj je bila izjemno strma. Na srečo je bila okoli mene tema, tako da sem šele na poti nazaj videla, kje in po kakšnem terenu sem pravzaprav hodila. Kmalu po sončnem vzhodu smo prišli do snega in višine nekje okoli 5000 metrov. Potrebno si je bilo nadeti dereze in v roke prijeti bajle oziroma cepine. Ker sama nisem imela predhodnih izkušenj s tem, je bila hoja po snegu v taki opravi dokaj adrenalinska. Včasih prežeta tudi s kančkom strahu. Višina nas je čedalje bolj zdelovala, vrha pa kar ni in ni bilo. Ko smo končno mislili, da smo že na vrh, so se pred nami odprle skalne gmote. Vrh je bil še kakšnih sto višinski metrov stran, moči pa že na rezervi. Ostali so nadaljevali pot, midva z atijem pa sva ostala spodaj. Težko se je bilo obrniti tik pod vrhom in tako visoko, a če

ne gre, pač ne gre. Počakala sva, da so se vrnili in z malce grenkim priokusom sem začela sestopati. Še isti dan sem se skupaj z atijem in Nejcem vrnila v Huaraz. Vsi smo si privoščili topel tuš in konkretno večerjo s piščancem na krožniku.

Po enodnevni pavzi, sem dobila novo priložnost. Tokrat je bil na vrsti Pisco. Kot takrat, ko smo šli na Urus, smo odvečno opremo naložili na "burote". Povzpeli smo se do višine 4650 metrov, kjer je bil bazni tabor. Juhica, čajček in zgodnji odhod v ledeno hladno posteljo. Ob enih je že zvonila budilka, malo po drugi uri pa smo se v bojni opravi od pravili na pot. Čakalo nas je ne preveč prijetno prečkanje morene in kamnitim stričkom se imamo zahvaliti, da smo našli pot čez ta blodnjak, ki nam je še podnevi, ko smo se vračali, delal težave.

Zmagoslavje - Maruša in Janez na Piscu (5752 m)

Ko se je začelo daniti, smo prišli do snega. Ponovno smo si obuli dereze in v roke prijeli bajle in cepine. Rokovanje s to opremo mi sedaj ni več delalo tako velikih preglavic kot prvič. Po nekaj minutah smo se zaradi ledenih razpok, ki smo jih prečkali na poti, navezali v ledeniško navezo. Mislim, da ni potrebno dvakrat omeniti, da je adrenalin tekel v potokih. Počasi smo napredovali. Vsak prenagljen gib je pomenil nepotrebno zadihanost in trošenje tako dragocenih moči. Potem pa še presenečenje. Očitno se je v preteklih letih odtrgal serak in pot na vrh ni bila več tako enostavna kot je pisalo v vodničku. A tega, da bo stvar enostavna, tako visoko tudi ne moreš pričakovati. Stena visoka okoli 50 metrov je klicala po tem, da jo preplezamo, če želimo videti vrh. Izkušenejši so šli naprej, ostali pa lepo počasi za njimi. Kdo bi si mislil, da me bo na višini 5300 metrov čakala moja prva preizkušnja v lednem plezanju. Edini problem je bil ta, da mi je pobrala polovico še ostalih moči. Pa ne rečem, da bi bil vrh za vogalom. A ni bil. Gorazdov opomin, da nas čaka vsaj še ura in pol hoje, me je pribil na tla. Še toliko?!? Mamica moja...

Na vrhu stene smo se ponovno dali v ledeno navezo, a ker so nekaterim pojenjale moči in se je bilo potrebno večkrat ustaviti, smo se raje razvezali in nadaljevali pot vsak zase, zatopljeni vsak v svoje misli. Počasi smo lezli in grizli. Lovili sapo in požirali bolečino. Saj bo šlo. Še malo. En korak za mamico, drugi za babico, tretji za dedka in tako naprej. Hrib za hribom. Višje kot smo šli, močnejši je bil veter in bolj nas je oviral. A toliko večja je bila tudi želja, da bi končno prišli na vrh. In po osmih urah in pol... Vrh! Ja, prišla sem na vrh! Kot tudi Nejc, Janez in Gorazd. Danica je ostala nekoliko nižje. 5752 metrov je padlo. Pisco je bil ta dan moj. Naš.

Nasmejani smo se obrnili in začeli sestopati. Ker je bila ura že enajst, se je bilo potrebno maksimalno podvizati, saj se je sneg okoli nas že močno omehčal. Gorazdov divji tempo,

ki ga je narekoval navezi, je povzročil, da sem se dvakrat uspela zavezati z derezami in zložiti po tleh. Na srečo so tisti za mano ustavili drsenje, ki bi lahko sledilo. Ko smo prišli s snega, so stvari potekale lažje. Odhiteli smo čez drn in strn do baznega tabora, hitro pospravili šotore in jo mahnili v dolino. Zvečer so že padali piščanci in kakšen kozarček žlahtnega. Naš uspeh na Piscu pa so naslednji dan dopolnili še ostali odpravarji, ki so se vrnili izpod Urusa z osvojitvijo 6034 metrov visokega Tocllaraja.

S temi uspehi se je zaključil aklimatizacijski del. V naslednjih dneh se je naša skupina razdelila na dva dela. Pet jih je ostalo v Huarazu v lovu za novimi velikimi dosežki, osem pa se nas je odpravilo na "cruz" po Peruju in odkrivanju njegovih prelesti in dražesti.

Pot nas je mimo Lime vodila v Nasco, kjer smo si ogledali znamenite Nasca Lines, ki so vidne le iz zraka. Gre za številne podobe, črte in like, ki so jih predniki vrisali v suho puščavsko zemljo. Sledil je obisk Arequipe, drugega največjega mesta v Peruju. Tu nas je v muzeju čakala zamrznjena princesa Huanita, ki so jo pred nekaj leti našli pod vrhom gore Ampato. Šlo naj bi za inkovsko žrtev bogovom, za pomiritev njihove jeze. In skrivnostni samostan Santa Catalina, kjer so nune skrbno skrivale svoje življenje pred svetom. Do nedavnega. Puno in jezero Titicaca sta nas očarala s svojo barvitostjo. Na jezeru Titicaca smo obiskali prebivalce umetno narejenih plavajočih otočkov iz trave totora - ljudstvo Uros. V bližnjem Sillustaniju pa smo opazovali stolpe -chullpas, ki so služili kot grobnice ljudstvu Colla. Naša zadja postaja je bilo turistično najbolj oblegano mesto Peruja - Cusco. Poleg številnih katedral in cerkva, ki so jih tu pustili Španci, je v mestu in njegovi okolici veliko inkovskih sledi in ostankov. Od tu smo se odpravili tudi na dvodnevni izlet, ki se je končal z obiskom Machu Piccha. Lahko bi rekla, da je bila to pika na i vsem dogodivščinam v Peruju. Sončni vzhod, neverjetna ohranjenost zgradb in preciznost gradnje ne bi mogla nikogar pustiti neobčutljivega.

Na jezeru Titicaca

Domov smo se vrnili polni vtisov in novih doživetij, hiteli pripovedovati zgode in nezgode našim najbližjim. Pečat, ki ga je pustil Peru v mojem življenju, se ne bo dal tako zlahka zbrisati, kot tudi ne dosežki, ki sem jih dosegla v deželi, tako polni nasprotij.

Maruša Novak

Bo treba delat!?

Srečna družinica

Ja, včasih sem bla res pretežno, al pa samo, skalna plezalka. Eno obdobje morda celo kr vredi frikica. Pa je naneslo, da je prišlo do poškodb. (Brez prave podlage še jezik ne zlaufa.) Skoraj nehala plezat?! No ja, vsaka pavza je za neki dobra. Pa sem se preusmerla malo bolj v zimo. Bo treba tud to sprobat! Izzivi in preskoki v glavi so se mi vedno dogajali ob misli o novi - prihajajoči odpravi. Zakaj pa ne plezat v zasneženo steno, za spremembo?!? Pa še komolc ne boli, pa rama veliko manj, pa ne tišijo plezalniki, ni prevroče ... Pa smo šle, babe! In zlezle. Ja, kr vredi stvari!

Pa je spet pršlo vmes nekaj malega, tokrat nekaj trikilskega in mi prekinlo, mogoče spet vzhajajočo "karijero"? In spet me je vse bolel! Kak je blo težko začet?! Moje ženskice so mi nekam pobegnle. Ja, so ratale kr dobre! Pojavile in razmnožile so se neke nove oblike plezanja... Počasi pa se vse vrne na staro mesto! In se je!

Z vztrajnimi treningi in preganjanji doma. Ko bi vi vedl, kok so lahk eni možki težki: "Pa dej pejt že laufat! Si dons že trenirala? Nisi? Greva skupaj!" "Pa ne, spet bom dušo spustila!" Sem začela spet malo več plezat, pogovori v alpinističnih krogih so se začeli ponovno vrteti okoli odprav ... Odprav?! Ja, bo treba spet it! Pa ko te te dobre, res carice, tud tebe pokličejo carica, neki u teb eksplodira! Doma po vseh ovinkih, ulicah, pa skoz predore in čez prelaze ..., sem le nekako napeljela in iztisnla (čist potiho): "Jjjst bi šla pa spet nekam na odpravo!" Kamen se mi je odvalil, ko slišim še v isti sekundi: "Ja pa pejt, ka še čakaš!" Pa se potočijo moje solzice sreče.

Sandra na tekmi, uspešno proti vrhu

Je, bo treba v fitnes in mal sprobat te nove športe. Z bajlo na Bohor?! Mogoče smešno, sam je fajn pripomoglo k temu, da sem se spravla kr na ledno tekmo. Doma sicer nisem nič povedla, da mislim tekmovat: "Greva z Matotom sam pogledat, kak to zgleda." In sem že prvič v letošnji sezoni pikala led v Črni. In še dobr mi je šlo! Dokler niso pršle carice ... Pa sem bila kar takoj za njimi in skupaj smo preplezale že kar nekaj to pomlad in še nas čaka precej garanja, razgovorov, pa pametovanja in vete kaj? Če bo vse po sreči, bom avgusta stiskala, no ja, bolj džemala pakistanski granit.

Pa še tole. Tista: That's the way aha, aha I like it, ki sem si jo vedno pela ob zanimivih trenutkih, ko sem ponavljala smeri "širom po svetu", bo še kar lep čas potovala z mano.

Sandra

ALPINISTIČNI KRST

In se je zgodil. 11. februarja je v koči Na gozdu pod Vršičem spet zasedal "sodno-oblastni svet" našega ferajna in si bil vsekakor enoten v enem mnenju. Da si pripravniki za sprejem zaslužimo batine. Pričujoča fotodokumentacija govori o teh neusmiljenih trenutkih.

Rok Levičar

KROŽEK IN TRENINGI ŠPORTNEGA PLEZANJA

Krožek športnega plezanja - "Mami, jaz bi tud plezu"

Alenka Krejan

Moja prisotnost v klubu šteje že dvanajsto leto. Taktrat sem se prvič po naključju srečala s to obliko športa. Začelo se je v planinskem taboru, ki sem ga obiskala tudi prvič. Potem pa se je v OŠ Brestanica začel krožek, h kateremu sem se z veseljem prijavila. Z veseljem in vnemo sem obiskovala krožek, se družila s tedanjimi plezalci in inštruktorji, s katerimi smo kasneje postali tudi dobri prijatelji. Minevala so leta in prišel je čas, ko sem tudi sama opravila izpit za inštruktorico in se tako pridružila ostalim trenerjem ter začela delati z otroki. Iz leta v leto so se pojavljali novi obrazi, nove generacije otrok, eni so ostali, drugi so poskusili z drugimi športi. Najbolj vztrajni so prerasli v kvalitetne tekmovalce in še naprej razvijali plezalski športni duh. In tako sem opazovala generacije otrok, ki so se menjavale vse do danes, ko delujem v klubu kot vodja krožka. Pri delu pa mi zelo pomagajo tudi ostali inštruktorji in člani kluba, saj se število in zanimanje otrok za to razgibano vrsto športa povečuje, s tem pa je potrebno temu primerno število odraslih varovalcev.

Na krožku, ki poteka v telovadnici Osnovne Šole Brestanica vsak torek od 15.30 do 17.00 in četrtek od 16.00 do 17.30, je tako prisotnih v povprečju od 10 do 20 otrok. Tako so našim najmlajšim udeležencem krožka v veliko pomoč tudi inštruktor Goran Butkovič in Andreja Mlinarič ter Andrej Kranjc. Kadar pa je potrebno, priskočijo na pomoč tudi ostali člani kluba.

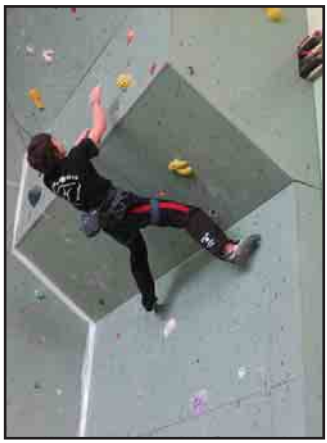
Aktivnosti, ki se odvijajo med krožkom so odvisne od števila prisotnih otrok. Tako je potrebno sprotno prilagajanje trenutni situaciji, čeprav imamo tudi na razpolago interni priročnik, ki nudi neko osnovo oz. okvir za organizacijo dela z otroki.

Na začetku igramo razne igre ali pa nogomet, nato sledi ogrevanje. Potem se otroci pripravijo za plezanje, si nadenejo opremo. In plezanje se prične. Ob večjem številu otrok le te razdelimo v dve skupini, kjer ena pleza, druga ima obhodno vadbo (uporaba raznih plezal v telovadnici) ali učenje osnovnih vrvnih tehnik, igranje kakšne igre, ali vaje za izboljšanje motoričnih sposobnosti. Skupini se po določenem času zamenjata.

Za vsebino dela v krožku lahko rečem, da je zelo raznolika, polna dogajanja in zanimiva za otroke, saj lahko tu pridobijo zraven osnovnih tehnik plezanja, tudi ostale motorične sposobnosti, ki jim sigurno pridejo prav tako v šoli, kot kasneje v življenju.

Alenka Krejan,
inštruktorica športnega plezanja

Zakaj plezam ?



Plezanje me je pritegnilo, že ko sem bi čisto majhen deček, zato sem se včlanil v Posavski alpinistični klub. Vse do danes z veseljem plezam in upam, da bo pri tem tudi ostalo.

Po dveh letih sem odšel na prvo tekmo. Zdelo se mi je zelo zanimivo, zato sem komaj čakal naslednjih. Najprej nisem hodil na vsa tekmovanja. Ko pa sem več in bolje treniral, sem postajal vedno boljši. Z uspešnim treningom sem prišel do dobrih rezultatov na vzhodnem in na državnem prvenstvu.

Kot vsi veste, sem bil letos na vseh petih tekmah vzhodnega prvenstva nepremagljiv. Upam, da bo tako tudi na državnih tekmovanjih.

Ambrož Novak

Bolečina v prstu

Sem ravno sredi smeri,
ko me nenadoma nekaj zaboli.
V prstu me boli,
a to se mi nepomebno zdi.

Nadaljujem s plezanjem smeri
v prstu me še kar boli,
jaz pa rečem si:
"Pa saj to nič ni."

Ko končam s smerjo,
me prsti bolijo.
Malo imam počitka
in že me čaka druga bitka.

Ko naslednjo smer plezat grem,
se kmalu zavem,
da nadaljevati več ne smem.
Kajti prst boli me zelo
in lahko le še slabše bo.

Povem Sandri za vse
in jezna sem,
ker se to zgodilo mi je.

Sedaj plezati nekaj časa ne smem,
toda na trening še vedno rada grem.
Tam delam vaje vseh vrst
in upam da kmalu pozdravim si prst.

Tjaša Sušin

S športnim plezanjem se ukvarjam že drugo leto. Plezam v Brestanici in Krškem. Plezati sem začel iz radovednosti, ker se mi je ta šport vedno zdel nenavaden. Ko pa sem enkrat poizkusil, je postalo zanimivo in me je zelo pritegnilo. Našel pa sem tudi veliko novih prijateljev.

Na treningih vedno poizkušam preplezati čim več smeri. Včasih uspem priplezati do vrha, včasih pa tudi ne. Zanimivo je, kadar so pritrjeni novi oprimki in nastanejo nove smeri.

Letos sem pričel tekmovati na Prvenstvu vzhodne Slovenije, v skupini cicibanov. Pred vsakim tekmovanjem se ogrevamo v izolacijski coni. Temu sledi demonstracija smeri in nato se tekmovanje zares prične. Za nas tekmovalce navijajo starši in trenerji. Če več tekmovalcev doseže prvo mesto, sledi super finale in še enkrat plezajo po težji smeri. Tekmoval sem že v Slovenski Bistrici, Laškem, Brestanici in Celju. Prvič sem imel tremo in smolo. Pristal sem na zadnjem mestu. Naslednjič je bilo že boljše, bil sem peti. Dobil sem diplomo in tega sem bil zelo vesel. V nedeljo me čaka še tekma v Ravnah na Koroškem in upam, da bom uspešen.

Poleti si želim poskusiti plezati tudi na naravni steni. Tega še nisem poizkusil, a menim, da je zanimivo.

Domen Longo, 11 let

Že od majhnega sem rada plezala. Oče je rekel, da bi celo hodila po stropu, če bi bilo mogoče. Pri športni vzgoji je tudi učiteljica opazila, da sem kar naprej plezala po telovadnici. Vzpodbudila me je, naj se vpišem v plezalni klub. Tako sem se vpisala v Posavski alpinistični klub, kjer lahko potešim svojo željo po plezanju. Čeprav se veliko ogrevamo, mi je zelo všeč. Navdušila sem tudi svojo sestro, ki prav tako rada hodi h krožku športnega plezanja.

Laura Lakner, 11 let

Tudi letos smo morali napisati sestavek za bilten. Da ne bom pisal o poteku treningov, ali pa na dolgo in široko o tem kako sem začel, raje napišem nekaj na kratko o tem, kaj mi plezanje pomeni.

Plezanje je zame način rekreacije, neke šola in druženje, vsekakor pa sprostitev. Ne rečem, da plezanje ni naporno, težko in na trenutke "tečno". Seveda ja. Pa vseeno mi v zameno za potrpljenje ponudi nekaj mnogo večjega. Nekaj posebnega. Svobodo. Misel, da lahko, če se potrudiš, premagaš še tako veliko oviro, pa naj bo vertikalna ali pa psihična. Veselje. Občutek, ko naredim tisti zadnji gib in se vržem do vrha. Užitek. Občutek, ko se počasi spustim na trdna tla in ugotovim, kaj sem pravkar dosegel. Navdih. Glas, ki mi govori, da, napadi naslednjo, težjo steno.

In tako sem ujet v neskončnem kroženju. Upam, da bom kar se da dolgo v njem.

Nik Škrlec, 14 let

Moje ime je Ana in obiskujem 3. razred osnovne šole. Plezam že drugo leto. Pri plezanju mi je najbolj všeč, ko plezam nove smeri. V Brestanici je bila moja prva tekma. Uvrstila sem se na 11. mesto. Zelo rada hodim na treninge.

Ana Rabzelj, 9 let

Plezam že skoraj tri leta. Redno treniram ob ponedeljkih in petkih na steni v Mladinskem centru v Krškem. Večkrat pa grem tudi na trening v Brestanico, kjer za ogrevanje igramo nogomet.

Letos sem se udeležil tudi štirih tekem prvenstva osnovnošolcev vzhodne Slovenije v športnem plezanju. Ena tekma je bila tudi v Brestanici. Bilo je dobro, ker se mi pred tekmo ni bilo treba tako zgodaj vstati.

Rad plezam po domačem drevesu in po ograji v hiši. Veselim se že letošnjega poletja in plezanja na naravnih stenah.

Želim si, da bi v Krškem imeli veliko plezalno steno, na kateri bi lahko potekale državne tekme in bi lahko plezalo še več mojih prijateljev.

Tin Rabzelj, 12 let

Plezanje mi je zelo všeč. Zdaj, ko je stena težavnejša kot pred tekmo, se mi zdi še bolje, saj se tako dosti več naučim. Na tekmi je bilo dobro vse razen mojega rezultata. To je bila moja prva tekma in verjetno je svoje opravila tudi trema. Ampak glavno je sodelovati in ne zmagati. Upam, da mi bo šlo na moji drugi tekmi kaj bolje. A tudi če se to ne bo zgodilo, bom treniral naprej.

Se v steno zapodim,
na vrh pribrzim
in se nazaj spustim.
Na tekmi je važno sodelovati
in ne zmagati,
zato glavo pokonci,
tudi če nisi prvi,
ampak zadnji.

Janko Šet, 12 let

Februarja letos sem se v telovadnici Osnovne šole Brestanica prvič povzpela po umetni steni. Kljub temu, da me je bilo strah, mi je bilo že takrat plezanje zelo všeč.

Marca sem se že udeležila tekmovanja. Imela sem malo treme, ker stena ni bila takšna kot ponavadi. Smer je bila težja in ni mi uspelo priti do vrha. Kljub slabemu rezultatu sem vesela, da sem se tekmovanja udeležila.

Sedaj komaj čakam jutrišnji dan, ko grem spet plezat. Na krožku plezanja mi je zelo všeč, zato ga bom še naprej z veseljem obiskovala.

Kaja Grozina, 9 let

Plezanje? Plezanje mi pomeni sprostitev in oddih od šolskih ur. Pred kratkim sem se udeležil tekmovanja, kjer sem zasedel 9. mesto.

Bil sem zelo ponosen nase in na svoj dosežek, saj je bilo to moje prvo tekmovanje. Nekoč si želim splezati na najvišjo goro in doseči rezultat uvrstiti se med prve tri na tekmovanju, vendar za to potrebujem še veliko treninga in dobre volje.

Žiga Bašek, 11 let

Izpit za pridobitev naziva športni plezalec

Ko sem izvedela, da sem dovolj stara, da grem lahko delat izpit za športno plezalko, nisem bila preveč vesela. To sem vzela kot neko muko in nujo, namesto da bi bila vesela, da bom pridobila veliko novega znanja. Ko sem dobila v roke gradivo, ki sem ga morala prebrati in se določenih stvari naučiti, sem vse skupaj za nekaj časa odložila in pustila, namesto da bi se takoj začela učiti. Tudi vozlov in prevezovanje nisem preveč dobro obvladovala. Vse skupaj mi je bilo zelo tečno in nisem bila preveč vesela, da se je bližal dan, ko bova morala z Izakom v Kranju pokazati svoje znanje. Seveda sem vso gradivo prebrala in si nekatere stvari zapolnila, a vse skupaj ni bilo dovolj za uspešno opravljen izpit. Že na začetku sem bila zelo pesimistična in na koncu sem padla. Nisem naredila ne prakse ne teorije, no, le prvo pomoč sem uspešno opravila. Vsaj nekaj. Počutila sem se zelo neumno in neresno, zato sem se odločila, da bo treba stvar vzeti za res. Za popravni rok sem se bolje pripravila. Resno in temeljito sem prebrala nova gradivo, ki sem ga dobila. V njem so bile napisane samo pomembne stvari, ki sem se jih morala naučiti.

No, v drugem roku sem oboje uspešno oravila, tako da sem sedaj prava športna plezalka, kar mi je v velik ponos. Seveda sem zelo vesela, da sem šla delat ta izpit. Pridobila sem namreč veliko novega znanja, ki ga potrebujem za uspešno treniranje in varnost v plezališčih. Spoznala sem, zakaj imamo takšne treninge, od kdaj sploh poznamo športno plezanje, torej zgodovino športnega plezanja, kakšne so lahko poškodbe pri plezanju in kako jih preprečujemo, kakšna je plezalna tehnika. Zdaj znam narediti tudi vse vozle, tudi tiste, ki mi na začetku niso in niso šli… Same

Katja na "bolder" tekmi

takšne stvari, ki jih pri tem športu potrebujem. Zdaj tudi na plezanje gledam drugače. Bolj resno. Je namreč eden izmed zahtevnejših športov in ni vse tako lahko, kot na začetku zgleda. Ampak, ker s tem športom pridobiš tako motorične kot fizične sposobnosti, ob tem pa še veliko novih poznanstev ter spoznaš nove kraje, je to zelo lep šport.

Katja Krejan

Želje

Športno plezanje je šport, ki bogati duha in hkrati te fizično gradi. Treningi so naporni, a na koncu se ves ta trud obrestuje. Kot vsako leto pa sem si tudi letos zastavila nekaj ciljev, ki jih bom poskušala uresničiti. Prvi je na žalost šel že po zlu, saj med prvomajskimi počitnicami nismo imeli veliko sreče s plezarijo. Ker je skoraj vse dni deževalo, nismo mogli iti plezat v skalo. Pa tudi v Arco nismo šli, ker smo bili samo trije interesenti. Ampak to je že za nami. Vsekakor bo treba v tem letu veliko trenirati, da bomo dosegli na tekmah dobre rezultate. Hkrati pa narediti čim več treningov v skali in po dolgem času spet preplezati kakšno težko smer. Kmalu pa se bodo začele državne tekme, na katerih bo potrebno pokazati vse, kar smo do zdaj gradili, in se uvrstiti na čim boljše mesto. Že zdaj čutim vznemirjanje, ker resnično ne vem, kaj pričakovati. Resnično si želim, da ne bi naredila kakšne napake in že na začetku smeri padla. To bi bil zame velik poraz. Namreč prva tekma bo v Šentvidu, na steni, na kateri smo tekmovali na državnem šolskem tekmovanju, ko sem že na začetku naredila napako in padla. Ampak ostajam optimist: "Slab začetek, dober konec." Cilji, ki jih imam za letošnjo sezono, so predvsem ti, da bi čim več plezala v skali in bi bila na državnih tekmah med prvimi desetimi. Spet sem prestopila v starejšo kategorijo, in sicer med kadetinje, ki so nekatere leto starejše od mene. Konkurenca je precejšnja. Spet bo napeto, saj si želim čim boljših uvrstitev.

Katja Krejan

In alto, in basso - Gran Paradiso

Petek. Ura je tri popoldne, dežuje, jaz pa pred vrati hiše čakam, da se pripeljeta Rok in Johnny. V poln prtljažnik zložim še svojo opremo ter prisedem v avto. Peljemo se proti Krškem. Obeta se nam zanimiv konec tedna - odpravljamo se v Italijo, na Sloveniji najbližje ležeči štiritisočak Gran Paradiso - naš prvi vzpon nad 4000 m.

Pred ferajnom se zberejo še Mato, Martin in Sims. Opremo zložimo v kombi in avantura se začne. Hec nas spremlja vso pot do izhodišča, do tam pa nas loči okroglih 800 km. Vmes se nam na Barju pridružita še dva člana naše male ekspedicije - Suvi in Darja.

Ob dveh zjutraj se pripeljemo do 1960 m visoko ležečega kampa v Pontu nad Valle d´Aoste. Jasno nebo nad nami, bliski v daljavi - vreme je negotovo in zavedam se, da bo tako ostalo tudi celo turo. Med kuhanjem čaja in pripravljanjem ležišča pod milim nebom slutim okoli nas dvigajoče se gmote.

Po kakšni urici spanja se splazim iz spalke, ostali še spijo. Razgledam se okoli. Pred mano se razgrne pogled po dolini navzgor, vse do zasneženih tritisočakov. Naš cilji vrh se skriva v ozadju. Ostane skrit vse dokler ga nimamo v zgodnjem popoldnevu na dlani. Sprva skrivnostno za drugimi mogočnimi vrhovi, kasneje pa v gosti megli ter bližje ko smo mu, v močnejšem snežnem metežu.

Darja se je na višino hitro prilagodila

Misli se mi vrnejo nazaj v našo spalnico na parkirišču. Tudi ostali se zbudijo. Skačemo sem in tja, pospravljamo ležišča. Še enkrat preverimo opremo v nahrbtniku, se oprtamo ter nekaj minut pred šesto uro zjutraj krenemo preko mostička po poti, ki vodi do koče Vittorio Emmanuel II, imenovano pa italijanskem kralju, ki je ustanovil nacionalni park, v katerem se nahajamo.

Začnemo s hitrim tempom in tako tudi nadaljujemo. Vzpon po zavojih v ključih dvigajoče se poti in trenutki užitja lepot okoli mene. Hudourniki, ki brzijo, snežišča nad mano, zelene skale in prvi sončni žarki, ki otipavajo pobočje vršaca na nasprotni strani doline.

Med zajtrkom pred kočo se ogledujemo po okoliških vrhovih in stenah, ki se dvigujejo do njih. Na lastni koži pa občutimo nizke temperature, kar pa ni nič nenavadnega. Nedaleč stran se namreč že začne snežišče, ura je šele pol osmih zjutraj in vse to na višini Škrlatice.

Pot nadaljujemo za kočo. Prečimo ogromno ledeniško moreno in višje še ledeniški potoček. Še nekaj višinskih metrov in dosežemo sneg. Naslednjih nekaj ur ostane naš stalni spremljevalec, z njim pa bleščeča belina. Vzpenjamo se naprej. Med nami vlada dobro vzdušje. Vreme, tako na pogled, ne obeta kakšne nevihte v krajšem času in tudi dobro napredujemo, saj smo že kar krepko preko 3000 metrov nad morsko gladino. Dvigujemo se in srečujemo veliko sestopnikov. Brega pa kar ni in ni konec. Naklon pobočja se zopet dvigne. Premagujemo ga po diagonali. Ne zmanjka ga, pa da ga prosiš. Z zanesljivim korakom se lotim naslednjih metrov. Gor, in alto! Padec se tukaj ne bi dobro končal, vendar je sneg dober in na to niti ne pomislim. Dokler ne srečam Italijana, ki mi razlaga nekaj v svojem nerazumljivem jeziku. Njegove besede in kretnje si razlagam kot: "Natakni si dereze, malo višje je ledeno, nevarno!" Zahvalim se mu za skrb in se poslovim. Me prav zanima, kako si je razlagal te besede, ko pa sem imel bolj mrk izraz na obrazu. Ampak s tem se takrat ne obremenjujem. Nadaljujem.

Končno utrujen prispem do trojice, ki je hodila pred mano. Skupaj na obronku počakamo še ostale člane ekipe. Postanek mi dobro dene. Malo se okrepčam in predvsem nadiham. Z dečki celo zapojemo, pa še sonce se pokaže. Idilični trenutek! Muči me le raztegnjena bela strmina za našimi hrbti, ki ji ni videti konca in prav ta vodi do vrha. Po višinomeru sodeč nam manjka še 450 m.n.v. Ocenimo, da nam bo to vzelo uro in pol. Ponovno si oprtamo nahrbtnike na že razbolela ramena. Po nekaj korakih spoznam, da je bila moja "nadihanost" le prehodne narave in tako spet diham. Diham globoko in hitro. Zavem se, da verjetno prvič življenju diham zavestno. Prvič sem srečen že, če si vzamem trenutek in si oddahnem. Gore pa ne zmanjka. Megla nas zavije v objem in padejo prve snežinke. Mi gremo naprej. Zopet zagrizemo v hujšo strmino, začne močneje snežiti. "Nikoli več na štiritisočaka!" mi skače po glavi. 25 korakov in dodatnih 5 globokih vdihov. Vdihavanje mrzlega zraka skozi usta je pustilo posledice na mojem grlu in tako me ob vsakem vdihu zaskeli. Pa to ni važno. Važno je priti na grič! Ta pa je že v bližini. A še vedno tako daleč. Zadnjih nekaj sto metrov poti se je vleklo in vleklo. Ti zadnji metri so me oželi kot še nobena gora. Še 25 korakov in diham naslonjen na cepin. Spet premaknem nogo. Prvo, za njo pa še drugo. To počnem nekaj časa, zdi pa se mi, da nisem nič bližje. Gibljem se na meji štiritisočih metrov in gora poskrbi, da se mi bo vtisnila v spomin.

Matej tik pod vrhom Gran Paradisa

Z Johnnyem splezava še mimo skupine Čehov, ki so nama zaprli pot in bili, seveda, ravno v ta namen zbrani na uhojeni poti, in skodelica čaja pred plezanjem, po zdaj že malo

zasneženi skali, na vrh. Utrujenost, nenaspanost in višina kažejo svoje ostre zobe, a konec monotonosti hoje po ledeniku in stik s skalo zopet poženejo kri po žilah. Stopam, prijemam in prikažejo se mi: Mato, Martin, Sims, Umek in Devica Marija.

Kip Marije kot obeležje vrha, na višini 4061 metrov. V megli in snegu. Do vrha nas je ločilo še nekaj metrov zračnega plezanja po mokri skali in potrebno bi se bilo navezati. Dolgotrajen proces bi bil to, da bi vsi prišli na vrh in nazaj, zato se strinjamo z Martinovim predlogom, da se vrhu odpovemo. Malo grenkega priokusa, ker ne bom stal čisto na vrhu svojega prvega štiritisočaka, ampak v tistem trenutku hočem samo čim prej dol. Dol, in basso! Tako se kar obrnem in sestopim nazaj do snega. Za mano prihajajo še ostali. Zamenjam mokre rokavice s suhimi, oblečem vetrovko in začnem sestopati.

Megla me ogrne in ostale izgubim izpred oči. Sledim stopinjam in sestopam, stopicam v prostranost Začutim telesno majhnost, a duhovno veličino, da sploh botrujem taki Gori. V glavi mi odmevajo Matotove besede: "Drž se poti, pa pazi na špaltne" In res sem posebej pozoren na vidne znake ledeniških razpok in jih previdno in z rahlim korakom prečkam. Opazujem snežinke izpod kapuce in pred očmi se mi prikažejo podobe, ki sem si jih ustvarjal v glavi ob branju Hermana Buhla, kako sam sestopa iz mogočega Nanga Parbata.

Počakam ostale in skupaj sestopamo dalje. Zdaj sem že zelo utrujen. Prilegel bi se mi spanec, a vem, da je mehek sedež v kombiju še daleč. Korak za korakom, drugo ne obstaja. Čas mineva, vrh se oddaljuje in tako le prispem do spodnjega konca ledenika. Ledenik, megla in sneg ostanejo nad mano. Še preko potočka in morene do koče. Ko z nasmeškom na obrazu skačem s skale na skalo, se mi povrnejo tudi moči, za katere sem mislil, da sem jih izgubil že na poti gor.

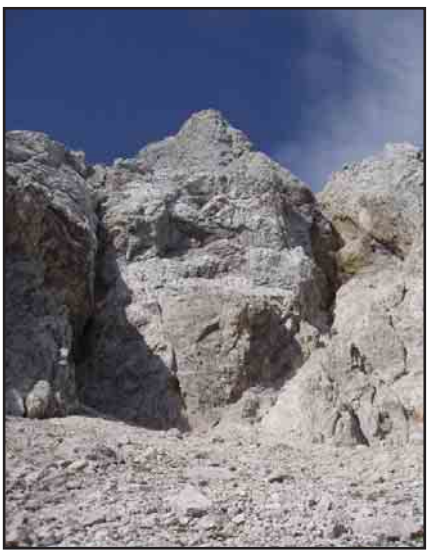
Tudi tiste misli o "nikoli več tako visoko", so pozabljene. Sem pa zdaj, ko je to za mano zelo vesel, da sem se pošteno "namatral". Izkušnje s te ture bodo zagotovo koristne na drugih vzponih v višine.

Končna statistika: 4000 m. n.v., 1600 km vožnje, 40 ur, gajba pira in 8 pakovcev.

Damjan Omerzu

Nama dragi samotni vrhovi….

Gore imam rada. Iz tega preprostega dejstva je razbrati ves smisel mojega gorništva. Zakaj so me te mrtve tvorbe, ti veliki kupi kamenja ali snega, neuhojene poti, skriti kotički tako pritegnili? Na to in podobna vprašanja niti sebi niti drugim s posebno vnemo ne odgovarjam, ker raje kot da razmišljam zakaj, preprosto kar grem. Gore me že nekaj let privlačijo z neko skrivnostno silo, ki se ji preprosto ne morem upreti. Zame so svet večne lepote, neokrnjene narave, divjih grap, nedotaknjenih sten in skal, zatočišče pred ponorelim vsakdanjikom, v njihovem objemu postanem srečen človek.



Samotna in skrivnostna kraljuje na tremi dolinami Logarsko dolino, Matkovim kotom in Belsko Kočno. Z vrha pošilja na zahod, sever in vzhod dolge grebene, v doline pa prepada z razdrapanimi stenami in globokimi, temačnimi grapami. Čista podoba ponosne, za marsikoga težko pristopne gore.

Ko sva odhajali od doma, je bilo jutro zavito v temen plašč, bilo je skrivnostno. Ugibanje o oblakih, megli, možnosti popoldanskih neviht v poznem poletnem dnevu, bi bila loterija, zato sva zaupali vremenski napovedi in na poti ujeli sončni vzhod. Za dobro jutro naju na leseni brvi pozdravijo ledno mrzle kapljice, ki preko skalnega preloma padajo v slapu Rinka in po dolini nadaljujejo pot kot reka Savinja, me pa že po nekaj korakih izgineva med drevjem in se izogibava velikim pajčevinam. Po gozdni poti in mimo izvira Savinje kaj kmalu doseževa rob krnice, stopiva na okrešeljske travnike in po njih nekaj časa nadaljujeva zložno pot. Kaj hitro se le ta usmeri navzgor po desnem bregu ogromne hudourniške grape in dvigava se čez strmo stopnjo v veličastno krnico Zgornjega Okrešlja. Pot prečka grapo in se v ključih vzpenja, spet prečka grapo in čez strm skok se povzpneva do spodnjega roba Mrzlega dola. Za čisto kratek trenutek tišino dneva prereže glas iz stene Rink. Obstaneva in s pogledom ujameva navezo, ki dokaj hitro napreduje. Tudi midve nadaljujeva pot desno, v travnato strmino, nato se povzpneva skozi skalnat žleb, prečiva rušnato pobočje in doseževa vznožje drobljivih plošč. Zdi se, da se je tu ledenik umaknil šele včeraj, tako grobe, neotesane, a vendar mogočne skale je pustil za seboj. Čedalje bolj nama je jasno, zakaj sva tu gori sami, saj ta razbrazdan svet, s številnimi vnaprej nevidnimi robovi in prepadnimi stenami marsikomu vzbudi strah, nama pa je bil še en izziv pred nečim novim, neznanim, nekaj veličastnega, lepega, kar je večini očem skrito. Pohodne palice najdejo mesto v nahrbtniku, iz katerih pa "priromata" plezalni čeladi in rokavice, opremljeni sva, s "srečno" pa tudi pripravljeni za nadaljevanje vzpona. Splezava v grapo tik po robom zahodnega grebena in iz nje prečiva po široki in kot kasneje ugotoviva, edini, z jeklenico zavarovani polici, na okrešeljsko stran gore. Polica se kmalu zoži in postane izpostavljena, vendar je skala dokaj čvrsta s številnimi

Leonida tik pod vrhom Mrzle gore

oprimki in stopi, da je plezanje užitek. Okrog izrazitega stebra doseževa drugo škrbino v grebenu, kjer se odpre lep razgled na koroško stran. Svet postaja kar spoštljivo "zaguljen", skala je vse bolj krušljiva , klini so zelo, zelo skromni, potreben je zanesljiv korak in čvrst oprijem. V takšnem svetu se moraš zanesti predvsem na samega sebe. Takoj nad škrbino preplezava navpičen prag, pot zavije na avstrijsko stran in se dviga po dobro razčlenjenem pečevju, po katerem doseževa rob grebena.

Pred nama je že zahodni predvrh, ki se ga brez posebnih težav lotiva naravnost po strmi steni. Z njega se nekoliko spustiva, nato pa po krušljivi steni splezava na oster in zračni vršni greben, po katerem naju od vrha loči le še nekaj metrov. Počasi, malone slovesno stopiva na vrh Mrzle gore. V trenutku, ko pogled objame okoliške vrhove in dih zastane ob osupljivih pogledih v dolino, se oči kar spočijejo, pozabiva, da sva pravkar krepko garali. Mami zamrmra tisto Predinovo: "Bolj star, bolj nor …", sama pa ne morem skriti svojih čustev, kako sem ponosna nanjo. Krušljiva skala, iskanje primernih oprimkov in stopov se zdi neresnično, a prigoda še zdaleč ni končana. Megle, ki se v trenutku pripodijo iz Matkovega kota, nama ne dovolijo, da bi polenarile, pa tudi nama ni do tega, saj je pred nama še sestop. Ker naju avto čaka v Logarski dolini, sestopava po poti vzpona in vsak korak, vsak oprijem v obratnem vrstnem redu nama je v užitek, ki prehitro mine. Nevede se znajdeva na Okrešlju, sončni zahod v barvah, moči in lepoti nerazumljivega prispeva k zaključku ture in ko doma najdem sms sporočilo: "V modrini neba bel oblak v daljavi mi preko širjav tiho potuje. Večerni mrak ga počasi zaziblje v sen. Misel pojde tja, tja med zelene dobrave, med trate njih cvetja, med rajske vrtove. Srce mi pesem zapoje tja v večerne gorske vrhove. Prikrade se noč, mir leže na dušo in nama drage, samotne vrhove," spoznam, da sta moja mami in on edina, ki me razumeta in s katerima lahko delim vzpone in padce na svojem vlaku življenja.

Leonida Lipoglavšek

Kako smotrno trenirati

Verjetno se marsikdo kdaj vpraša, koliko bi bile smeri, ki jih zmore na plastiki, "'vredne" v skali? 7b? morda 7c? Pogosto tudi čez. V čem je torej problem v taki razliki glede na nivo v skali, ki redko preseže 6c? Zakaj imaš po trdem zimskem treningu na umetni steni občutek, da si v življenjski formi, po prvem pomladnem stiku s skalo pa doživiš razočaranje? Katere so najpogostejše napake na zimskih "indoor" treningih, ki pomenijo bolj potrato časa kot dvig forme?
Sam sem se vrsto let ubadal z iskanjem odgovorov na ta vprašanja. Dostikrat sem prebral kakšen dober članek, potem pa vseeno naredil ravno tisto napako, na katero sem bil opozorjen. Ni me izučilo, dokler napak nisem preizkusil na lastni koži.
V naslednjem članku ne bom poizkušal le "formalno natresti receptov", kako smotrno trenirati, pač pa bom poizkušal čim več argumentirati na podlagi lastnih izkušenj. Teh se je v šestnajstih letih, odkar plezam, nabralo kar nekaj, še več pa napak in zgrešenih prepričanj, predvsem zaradi neznanja v preteklosti. Če bom vsaj enega med vami uspel "prikrajšati" za eno zablodo in ga približati cilju, je to pisanje doseglo namen.

1.0 Osnovna načela

Osnovna načela športnega treninga za doseganje napredka veljajo za vse športe. Fazi obremenitve sledi padec sposobnosti, nato pa superkompenzacija - telo se odzove na dražljaje treninga s povečano sposobnostjo za izzvano obremenitev. Poznavanje in upoštevanje osnovnih pravil bo pomagalo oblikovati lasten program treninga tako, da bo v kratkem času dajal solidne rezultate. V nadaljevanju podajam pet najosnovnejših načel treninga.

1.1.1 Načelo najšibkejšega člena

Načelo najšibkejšega člena pravi, da bomo z izboljšanjem naše najšibkejše lastnosti dosegli bistveno boljši napredek, kot pa z nadaljnjim treniranjem lastnosti, v katerih nam gre že tako dobro.

Izrazit dokaz za to so nekateri mladi fantje, ki na plastiki zmorejo težavnosti 8a ali celo več, v skali pa so plošče z oceno 6b zanje nerešljiva uganka. Očitno je, da imajo višek moči za previse z dobrimi stopi (beri: šalicami za stopanje). Njihov napredek bi bil izrazit, če bi v pomladnem obdobju nekajkrat plezali v sektorju Trapez v Kotečniku ali v platah desno od Kolomona.

Neprestano moramo iskati tisto, kar nam najmanj gre in nas pri plezanju najmanj privlači - to je ponavadi naš najšibkejši člen. Če nas odbijajo gladke plošče, moramo prav te najbolj pogosto plezati - tako bo napredek zagotovljen.

1.1.2 Načelo posebnosti vsakega posameznika

To pomeni, da ni dveh plezalcev, za katera bi ustrezal identičen program treninga. Vsak ima drugačne slabosti, sposobnosti, paleto izkušenj, pretekle ali sedanje poškodbe, regeneracijski čas, telesne parametre, anaerobni prag, hitrost in način gibanja itd.; vsak mora sam zase sproti ugotavljati, kaj je njegov najšibkejši člen. Tako kot ne obstaja plezalec, ki bi ti bil identičen, tudi ne obstaja program treningov drugega plezalca, ki bi ga lahko preprosto kopiral - s tem bi bili rezultati slabši, forsiranje pa bi privedlo celo do poškodb.

1.1.3 Načelo specifičnosti treninga

Učinkovit trening mora biti specifičen. Obremeniti mora točno določeno mišično skupino, izvedeno mora biti minimalno število vadbenih enot.

Primer: za razvoj maksimalne moči prstov je potrebno zvesti npr 12 treningov v obdobju 4 tednov. Pri tem je najpomembnejše, da obremenjujemo vedno isto mišično skupino. Zakaj? Zato, ker v nasprotnem primeru ta mišična skupina med različnimi treningi pogosto "počiva" in zamudimo obdobje nadgradnje superkompenzacije.

Primer treninga v fitnesu je najbolj očiten. Predstavljaj si, da si zastavil cilj povečati potisk na benču v naslednjem mesecu za 10 kg. Na treningu najprej narediš en zgib, potem dve skleci, pa nekaj vaj na trenažerjih itd. Naslednjič delaš nekaj čisto drugega. Tak trening bo privedel do neke splošne kondicije, vendar bo k specifični moči (povečati potisk na benču) prav malo prispeval. Povsem enako je pri plezanju.
Zelo dobro si je v naprej zastaviti cilj in izdelati načrt kot npr: "Na kampusu želim izvesti soročno gib 1-4. V ta namen bom naslednje 4 tedne izvedel 8 treningov na campusu (po balvaniranju), rezultate pa bom sproti spremljal na način ... Izvajal bom vaje ...".

S tem pa ne trdim, da je potrebno vaje omejiti samo na kampus. Lahko si sestaviš npr. trening iz dveh vaj na kampusu (dinamična eksplozivna moč), dveh vaj vese z dodatnim bremenom (statična moč), in plezanja smeri po luknjicah za dva prsta. Variacij je mnogo, vendar pa jih moraš v sklopu enega makrocikla (npr. 4 tednov) ponavljati, obremenitev pa stopnjevati z večanjem bremena ali krajšanjem počitka.
Pa še to: ko si utrujen, ti bo počitek mnogo bolj koristil, kot pa polovičen trening s povečano verjetnostjo poškodbe!

1.1.4 Načelo preobremenitve

Za napredek je nujna preobremenitev mišične skupine. Preobremenitev je lahko v obliki povečanja intenzivnosti ali bremena, povečanja hitrosti ali skrajšanja počitka med dvema serijama. V fazi regeneracije po vadbeni enoti nastopi superkompenzacija - telo se odzove z višjo pripravljenostjo na zunanje dražljaje.
Izbira metode za preobremenitev je odvisna od cilja. Če hočeš povečati moč za balvaniranje, boš moral predvsem delati na maksimalni moči. Za plezanje tekmovalnih in športnih smeri boš moral razviti vzdržljivost v moči. Za plezanje dolgih alpinističnih smeri boš potreboval telesno kondicijo in predvsem lokalno vzdržljivost.

Sam sem se za plezanje v Yosemitih pripravljal tako, da sem razvijal vzdržljivost v moči (težke športne smeri: 8b+), po plezalnem treningu pa sem delal utrudljive serije zgibov (npr 7 x 25 zgibov) in tekel 3 x tedensko 40 min.

1.1.5 Načelo ciklizacije

Trening je (kot tudi življenje sploh) sestavljen iz ciklov, ki se v določeni meri ponavljajo. Moja delitev na cikle v tem članku je nekoliko drugačna od delitve v nekaterih drugih virih, vendar ta razlika kvečjemu potrjuje načelo individualnosti. Osnova je vadbena enota - trening enega dne. Sledi mikrocikel - obdobje izboljšanja ene posamezne lastnosti, npr. povečanje maksimalne moči, ki traja 3 do 4 tedne.

Največja enota je makrocikel, ki je sestavljen iz več mikrociklov. V obdobju makrocikla se lahko razvrstijo naslednji mikrocikli:

a) mikrocikel splošnih priprav (npr obdobje s poudarkom na fitnes vajah in nabiranje plezalne kilometrine s poudarkom na tehniki,
b) mikrocikel razvoja lokalne vzdržljivosti (smeri 50-60 gibov ali plezanje: 2 x 45min),
c) mikrocikel razvoja vzdržljivosti v moči (smeri cca 35 gibov),
d) mikrocikel maksimalne moči (smeri cca 5-10 gibov),
e) mikrocikel združevanja - faza pred vrhunsko formo (ustrezna kombinacija zgornjih mikrociklov),
f) faza vrhunskih sposobnosti (za določeno tekmo, za smer v skali itd.) in
g) obdobje aktivnega počitka (hitrejša regeneracija).

Zgoraj našteti mikrocikli so najpomembnejši. Teh je kar nekaj in v obdobju enega makrocikla nam ne bo vedno uspelo realizirati vseh. Selekcijo delamo na osnovi naših šibkih točk, na osnovi zastavljenih ciljev ter na osnovi razpoložljivega časa do dne, ko bi želeli biti v top formi. Poleg tega se faze opisanih mikrociklov lahko delno prepletajo.

Kot izbira vsebine posameznih mikrociklov je tudi zaporedje lahko zelo odvisno od tega, kaj komu bolj ustreza. Zase boš optimalno kombinacijo odkril predvsem z eksperimentiranjem in beleženjem tega, kar si počel, ter spremljanjem rezultatov.

Moj makrocikel torej traja eno leto in je podrejen plezanju v skali. Zase sem odkril, da mi najbolj ustreza naslednji program:

V pripravljalnem obdobju (december, januar) moram veliko delati predvsem v fitnesu; prvi mesec vaje z 4-6 ponovitev (moč), po dveh tednih počitka pa še en mesec vaje z 18-22 ponovitev (vzdržljivost). Ob tem na steni plezam predvsem daljše serije (2 x 45 min).

V obdobju faze priprave vrhunskih sposobnosti (februar, marec, april) izvajam:

1. mikrocikel (4 tedne): Treniram predvsem maksimalno moč (kampus, vesa z utežmi, balvaniranje), vmes pa splezam kakšno smer do 35 gibov.
2. mikrocikel (4 tedne): Kombiniram maksimalno moč in vzdržljivost v moči; vedno bolj poudarjam plezanje smeri, na dveh treningih tedensko pa delam po 40 min na kampusu; vmes naredim še trening ali dva v fitnesu.
3. mikrocikel (4 tedne): Poudarek dajm plezanju smeri: vzdržljivost v moči, skrajšujem počitke med serijami, enkrat tedensko delam na kampusu.
4. mikrocikel (4 tedne): Združujem treninge iz prejšnjih mikrociklov, zadnja dva tedna je vsak drugi trening plezanje daljših serij (2 x 45 min).

Običajno si sredi februarja vzamem desetdnevni počitek ter v tem času naredim kakšen zimski pristop.

Iz zgornjega je razvidno, da zelo malo delam na vzdržljivosti. Če se februarja ali marca odpravim v plezališče, sicer občutim pomanjkanje vzdržljivosti in uplezanosti, vendar me to ne skrbi, saj se poznam in vem, da sem po naravi precej bolj vzdržljiv kot pa močan. Če ne verjameš v svoj program, te lahko ob "presenečenju" po prvem spomladanskem stiku s skalo zagrabi panika in se prehitro in po nepotrebnem preusmeriš na trening vzdržljivosti.

V obdobju faze vrhunskih sposobnosti (maj, junij) kolikor se le da realiziram svoje načrte v plezališčih; cilj je npr. dvigniti nivo plezanja na pogled ali z rdečo piko. Ob tem pa 1 x tedensko izvedem trening moči na kampusu ali plezalni deski z utežmi ter osnovne vaje 2 x tedensko (sklece, zgibi, trebušnjaki, ...); oboje služi le za vzdrževanje pridobljene forme.

V poletnem obdobju (julij - oktober) skušam še naprej čim več plezati v skali ter v hribih. V obdobju aktivnega počitka (november) nekoliko opustim plezanje in se ukvarjam z drugimi športi (tek).

Kljub zgoraj naštetemu pa za vsa obdobja velja: čim več plezati v skali. Z več poudarka na vzdržljivosti bo splošna pripravljenost za plezanje v skali nekoliko višja, vendar pa na ostalih področjih ne boš tako hitro napredoval. Za več plezanja v skali se temu splača odpovedati.

2.0 Stopanje po vseh oprimkih

Selekcija stopov na umetnih stenah je nujen ukrep v razvoju plezalne tehnike. Izbiro stopov se da omejiti na več načinov. Odločiš se lahko za plezanje po pravilu roka-noga, lahko stopaš samo po stopkih ali pa nekaj vmes, z izbiro nujnih stopov. Več naj bo prestopanja z obema nogama na istem stopu, stopanja na trenje v plato, stopi naj bodo bolj oddaljeni ipd. Dosledna uporaba v naprej točno določenih stopkov oziroma plezanje "roka-noga" te bo navidezno pomaknila nazaj v tvojih trenutnih sposobnostih. Tako bodo smeri, ki jih trenutno plezaš suvereno, postale težke, da jih ne boš več zmogel. Razočaran boš še enkrat ali dvakrat poskusil zlesti svojo naj-smer po stopkih, pa ti bo odneslo noge že po prvih nekaj gibih. Ostane ti dvoje. Lahko greš v Margareto in utopiš misel na stopke - pir te zagotovo potolaži; naslednjič boš "po starem" pokazal svoji top smerci. Lahko pa vztrajaš. Sprijazniš se s prijemanjem večjih grifov, katerih raba daje napačen vtis, da manjših ne moreš držati. Težavnost povečaš z razdaljo med njimi in redukcijo stopov. To je boljša simulacija plezanja v skali. Preizkušeno. Na dolgi rok se obnese. Prisili te, da najdeš optimalno kombinacijo, namesto da se zadovoljiš z eno izmed mnogih lažjih.

Spomnim se, ko sem prvo leto treniral na steni Pedagoške fakultete v Mariboru. Sestavil sem previsno smer z atraktivno malimi grifi in fascinantimi razdaljami med njimi. Smer sem redno žulil in jo po nekaj mesecih suvereno plezal. Na enem izmed treningov me je Marko Lukič vprašal, če imam kakšno trening smerco, tako za probo. Ko sem mu pokazal svojo stvaritev zadnjih mesecev, je dejal: "Dobra, ampak zgleda težka!"

"Težka," sem si mislil, "pred kratkim si zlezel Šoguna*, pa ti bo ta težka!" Ko me je vprašal po stopih, sem ga prav neumno pogledal: "Stopi?!? Saj stopov je kolikor hočeš!" Začel sem mu kazati od gume črne šalce, spolirane do visokega sijaja.
Približno si lahko predstavljate, koliko sem imel pojma o treningu na plastiki. Nič ni rekel; kaj si je mislil, ne vem. V prvem poizkusu je smer suvereno splezal po pravilu roka-noga, pri tem pa je le na začetku uporabil dodaten stopek.

Že moj prvi poizkus v isti smeri, povezati prve tri gibe, me je prepričal, koliko težji je način, ki ga je on izbral. Da sem "dokončno opustil" stopanje po šalicah, pa je trajalo nekaj let.

Stopanje po v naprej omejenih stopih je smiselno predvsem zato, ker te prisili najti optimalno kombinacijo, namesto da se zadovoljiš z eno izmed mnogih lažjih. Posebno še sistem roka-noga je najboljša "indoor" naložba v razvoj tvoje plezalne tehnike. Plezanje v skali in na tekmah je v bistvu sistem roka-noga, in ravno zaradi skale ali tekem treniramo, mar ne?

* .....Šogun je prva Lukičeva 8c; smer sta prva zlezla brata Huber

3.0 Zastavljanje in uresničevanje ciljev

Wolfgang Gullich je nekoč rekel: "Najtežji del treninga je sprejeti odločitev zanj. Treniraj in uspelo ti bo." V resnici za nas navadne smrtnike, žal ni tako preprosto.

Na svoji plezalni poti (kakor tudi sploh v življenju) si moramo zastavljati cilje. Cilji nas motivirajo za trening, rezultati pa so merilo za uspešnost. Pri postavljanju ciljev moramo biti realni in pošteni do sebe. Lepo je sicer imeti za cilj nekoč preplezati 8c+, vendar pa bomo po vsej verjetnosti na poti do tja obupali.
Zato si (poleg cilja preplezati 8c+ čez pet let, ha ha!) izberemo kratkoročne cilje (1 mesec) in srednjeročne cilje (naslednje tekmovalno obdobje, poletje v skali, odprava, …).

Kratkoročni cilji so lahko taki: splezati zastavljeni balvan ali smer (notri ali zunaj), doseči solidno uvrstitev na tekmi, natrenirati zgib na eni roki čez 4 tedne, na campusu soročno iz prve na tretjo...

Lep primer srednjeročnega cilja pa je na primer dvigniti svoj trenutni nivo plezanja z rdečo piko, na primer iz 7a, na 7a+ ali 7b.

4.0 Plezalni dnevnik

Navadi se pisati plezalni dnevnik. To je najboljši način, kako spremljati vpliv treningov na formo, za določeno časovno obdobje. Čez čas boš lahko zanesljivo ugotovil, kaj je v določenem obdobju prispevalo k pojavom, kot so: dobra ali slaba forma, pretreniranost, plato, pa tudi preplezane smeri in kilometrina v skali / na tekmah. Iz nekega obdobja, ki je za tabo, se boš nekaj lahko naučil in ne boš ponavljal napak. Z lahkoto boš ugotovil, koliko ur na teden treniraš (za primerjavo: vrhunski tekmovalci trenirajo 20-25 ur tedensko, sam sem dosegel nivo za kategorizacijo: 8b+ RP ali 7c+ NP, že z 8 urami treninga tedensko).

V nadaljevanju podajam nekaj dni iz mojega plezalnega dnevnika:

31. okt. 2005, 9.30 do 16.30, Črni Kal, s Cvetko:
28. in 29. v Ospu, včeraj pavza. Gibanje se je zelo popravilo, brez ustavljanja, spontano in hitro.
Enako dolgo in težko smer preplezal 2 x hitreje kot predvčerajšnjim v Babni. 5 x 5c, 3 x 6a in 6b, 2 x 6c, 2 x 6c+, 2 x 7a+; vse NP. Danes skupaj preplezanih 327m. Čudovito vreme!

1. feb. 2006, 16.40 do 19.40, bolder Krško: P (trening maksimalne moči), s Simonom:

Ogrevanje: poplezaval v sandalih ½ ure, težko sem se ogrel, musklfiber v levem ramenu, potem OK
Bolderji ogrevanje: Nejčev (5 g), Kapniki (10 g), Beli raz (8 g), Desne p. (6 g, v drugo), Leve p. (7 g, ni šlo)

P (trening maksimalne moči): luknjice za 2 prsta /1. členek; 3 pari / 2 seriji / 8-12 gibov
P (trening maksimalne moči): vesa soročno + breme 33 kg / 20 mm / 8 sek / 3 min / 6 x
P (trening maksimalne moči): vesa na eni roki - protiutež DESNA: 15 kg / 20 mm / 5 sek / 2 min / 6 x
P (trening maksimalne moči): vesa na eni roki - protiutež LEVA: 20 kg / 20 mm / 5 sek / 2 min / 6 x

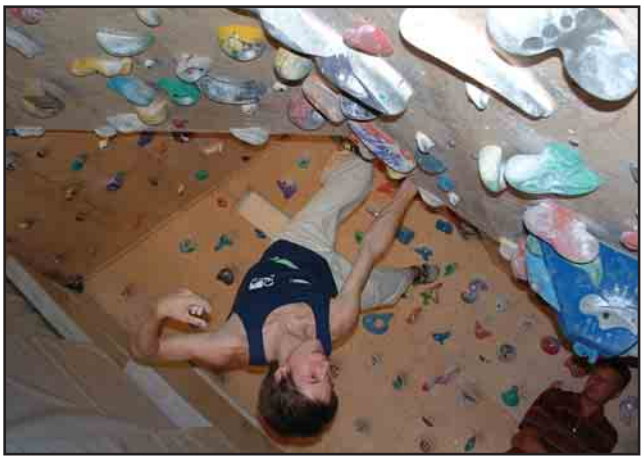
Zaključek: Počutil svežega, garaški trening. Zadnja dva bolderja plezal štorasto. Pečejo blazinice, proti koncu treninga čutim rahlo bolečino v levem prstancu; tejpam. Desna roka močnejša od leve.

13. feb. 2006, 18.00 do 21.00, fitnes Krško B-Fit: E (trening vzdržljivosti):
Ogrevanje: orbitrack, kolo in trak: 3 x 6min = 18 min + 10 min razgibavanje
Ogrevanje: 5 ponovitev na vsakem orodju kjer bom ta dan delal, s 30-50 % Pmax; vmes raztezanje mišic, s katerimi delam ta dan; zgib na eni roki: 2 x desna, 1 x leva
Trening E (vzdržljivost): 20 ponovitev / 4 serije / 9 vaj
Vaje za trening E (vzdržljivost): zgibi, potisk gor 20 kg, metulj 40 kg, hrbet 2,5 kg, rotacija v pasu 50 kg, trebuh (boli križ!), ročki leže gor 2 x 14 kg, metulj leže z ročkama 6 kg, benč 25 kg (utrujen!)
Na koncu 15 min raztezanje. Garal do maksimuma; kljub 2 mesečni pavzi od fitnesa OK!

5.0 Večna dilema: Čemu pri treningih posvečati več časa; maksimalni moči ali vzdržljivosti?

Mnenja o tem so močno deljena in se še vedno razhajajo. V eni skrajnosti mnogi plezalci čiste maksimalne moči skorajda ne trenirajo - delajo predvsem na vzdržljivosti v moči in vzdržljivosti (pretežno skalni plezalci); v drugi pa so taki, ki prisegajo na maksimalno moč,

kot npr. Ben Moon, ki je svoje stališče izrazil takole: "If you can't do one single move, there's nothing to endure." Če torej niti enega giba ne moreš narediti, ni kaj vzdrževati.



Plezanje na tvojem najvišjem nivoju je avtomatizirano. S tega stališča je lahko razložiti, zakaj po nekaj dneh dela v plezalni smeri z lahkoto opraviš določene odseke, ki so ti na začetku delali preglavice. Ni odvečnih gibov in napak, zdrsov, pretiranega stiskanja oprimkov itd. Brez razmišljanja in oklevanja pravilno rotiraš nogo, "haklaš" peto, "kajlaš" koleno, s palcem stisneš kazalec in sredinec, ... Enako velja tako za bolderiranje kot daljše, vzdržljivostne smeri. V čem je torej razlika?

Balvaniranje se odvija na tvojem maksimalnem nivoju, zato zahteva pravilno porazdelitev moči, bolj natančno koordinacijo brez postankov in dopušča manj napak. Sili te, da tudi v stanju največjih naporov obdržiš najboljšo plezalno tehniko. Ravno slednje pa je lahko opaziti pri najboljših plezalcih: na zunaj ne dajejo nobenih znakov navitosti vse do padca tik pod vrhom smeri, njihova tehnika je vse do padca popolna.

Pri daljših vzdržljivostnih smereh lahko sicer ogromno narediš na izboljšanju tehnike in delu nog, vendar ne boš postal nikoli tako močan, kot če plezaš blizu svojih meja. Poleg tega bo tvoja tehnika na najvišjem nivoju odpovedala.

Pa še to: pridobiti moč, je v primerjavi z vzdržljivostjo veliko težje. Vendar pa moč v fazi počitka med dvema makrocikloma ali po daljši odsotnosti treninga pade bistveno manj kot vzdržljivost. Zato sam ločim dva treninga vzdržljivosti: prvi - v zimski fazi fitnesa je bolj utrjevanje, drugi - ob koncu treninga na plastiki pa je delo na vzdržljivosti, ki jo bom potreboval v skali.

6.0 Pomen maksimalne moči za plezalca

Kaj sploh je maksimalna moč? To je tista največja moč, ki jo lahko razvije določena mišična skupina. Zgoraj sem navedel, da sem po enomesečnem treningu naredil zgib z največ 35 kg dodatnega bremena in s prištetimi 69 kilogrami lastne teže je:
69 + 35=104 kg za zgib izmerjena maksimalna moč.

Anaerobni prag (torej meja sposobnosti samoobnavljanja obremenjene mišice) je pri ~50 % maksimalne obremenitve. To pomeni, da se pri tej ali večji obremenitvi mišica ne more več sama sproti regenerirati, ampak se bo utrudila in popustila. Razlog je

"zategnjenost" mišičnih vlaken, ki zaprejo pretok krvi (in s tem goriva) skozi kapilare. Temu pravimo krvna blokada.

Če bi lahko preprečili krvno blokado in zagotovili 100 % regeneracijo, bi teoretično lahko plezali na maksimalnem nivoju poljubno dolgo. Seveda to v praksi ni mogoče. Kaj pa lahko storimo? Odgovor se skriva v "~50 % maksimalne obremenitve". Če dvignemo nivo svoje maksimalne moči, se nam bo sorazmerno dvignil tudi anaerobni prag.
O tem sem se sam prepričal na letošnjem zimskem treningu v fitnesu in podajam rezultate. Maksimalno moč sem meril z vajo zgibov; preizkušal sem, koliko kg največ lahko dvignem skupaj z lastno težo in dodatnim bremenom.

Rezultati testiranja pred mesečnim treningom Pmax v fitnesu (3. 11. 2005):

- lastna teža 69 kg + breme 22 kg = 91 kg . . . 1 zgib, (Dvignil sem se z največ 22 kg dodatnega bremena.)
- 50 % obremenitev: 91 kg / 2 = 45,5 kg,
- največje število zgibov brez dodatne teže: 17 zgibov.

Rezultati testiranja po mesečnem treningu Pmax v fitnesu (3. 12. 2005):

- lastna teža 69 kg + breme 35 kg = 104 kg . . . 1 zgib, (Dvignil sem se z največ 35 kg dodatnega bremena.)
- 50 % obremenitev: 104 kg / 2 = 52 kg,
- največje število zgibov brez dodatne teže: 23 zgibov.

Povzetek testiranja:

1. Če sem izvajal zgibe brez dodatnega bremena pred enomesečnim treningom, je bilo to na 76 % maksimalne moči (100*69/91=76 %), po enem mesecu pa le še na 66 % (100*69/104=66 %).
   Tudi po enem mesecu sem še vedno izvajal zgibe v anaerobnem območju, vendar je krvna blokada pri 66 % Pmax že manj intenzivna od začetne pri 76 % Pmax, zato naredim 6 zgibov več.
2. Moj teoretični anaerobni prag pri zgibih pred mesečnim treningom Pmax v fitnesu je bil pri 45,5 kg (91*50%=45,5 kg), po enomesečnem treningu Pmax v fitnesu pa pri 52 kg (v šali rečeno: če bi tehtal pod 50 kg, bi s svojo močjo opravil 100 zgibov.)

Na podoben način je mogoče trenirati katerokoli mišično skupino in lastnost (vzdržljivost, moč, ...) in njen napredek tudi meriti.

Rezultat tega testiranja je podatek, da sem izboljšal svoj teoretični anaerobni prag iz 45,5 kg na 52 kg; to je za približno 15 %. Vajo z zgibi sem dal za primer zato, ker se mi je zdela najenostavnejša za nazorni prikaz.

Vsak si lahko sam na podoben način razvije metodo za spremljanje napredka pri lastnosti, za katero želi izboljšati svoje fizične sposobnosti (dober primer je tudi vesa na eni iztegnjeni roki na lesenem oprimku debeline 20 mm s protiutežjo preko škripca; z napredkom se zmanjšuje protibreme; ali pa vesa na 1. členek / 1 prst na tehtnici).

7.0 Statična in dinamična maksimalna moč

Ločimo statično moč (strengh) in dinamično moč (power).

Statična moč pride do izraza ko npr. v blokadi komolca držimo majhen oprimek, z drugo roko pa segamo više. Primer razvijanja statične moči je trening na plezalni deski z utežmi.

Dinamično moč pogosto imenujemo tudi kontaktna moč. To je moč, ki je potrebna, da v hipu zadržimo oprimek, se pravi pri dinamičnih gibih.

Večina plezalcev daje prednost dinamični moči, kljub temu da imajo najboljši športni plezalci na svetu izrazito statično moč!
Jens Larrsen v svojem članku na strani 8a.nu pravi, naj se NE osredotočamo na naslednji oprimek, pač pa na pokrčenje mišic v trenutnem gibu. Pri posameznem gibu moramo telo spraviti v čim višji položaj in spodnjo roko čim bolj približati bradi, preden sežemo z roko na naslednji oprimek. "Tvoje mišice odločajo, če boš dosegel in zadržal naslednji oprimek, vendar izhajaš iz trenutnega giba, v katerem si!"

Res je da je najpogosteje en sam gib najlažje izvesti dinamično in pri tem izkoristiti vztrajnost gibanja telesa. Toda če imaš 15 enakih gibov, je bolje plezati statično iz dveh razlogov: med statičnim plezanjem izrabiš kratke počitke med gibi za regeneracijo, poleg tega pa je manjša obremenitev za roko statični prijem kot dinamični; kontaktna moč zelo hitro "prazni" zaloge moči. To sta glavna razloga, zakaj ima večina najboljših športnih plezalcev na svetu izrazito statičen način plezanja.

Če želiš postati močnejši, moraš na treningih posvečati pozornost gibom, ki zahtevajo/razvijajo statično moč; seveda pa moraš še naprej plezati dinamične gibe. Pri poudarku dinamičnega plezanja boš razvil določene prednosti, ki ti pridejo prav še posebej pri vzponih na pogled, vendar bo tvoja statična moč tvoj šibek člen. Če pa se boš usmeril le na statično plezanje, boš med plezanjem doživljal mentalne blokade.

Gib z rotacijo kolena je najbolj kompliciran gib pri plezanju, ki zahteva fizično, tehnično in mentalno obvladanje situacije. Pri njem postaviš težišče svojega telesa izven njega s pomočjo potiskajoče (notri rotirane) noge, ki ti omogoči dolg križni gib - najbolj očiten primer giba, ki zahteva statično moč. In že od nekdaj so bili najboljši plezalci na svetu največji eksperti ravno za te gibe (še posebej Francois Legrand).

aktivnost	**fizična**	**fizična**
statični gib	visoka	-
rotacija kolena	visoka	visoka
dinamični gib-	-	visoka

Na sliki je prikazan gib z rotacijo kolena

8.0 Katere so najbolj znane in uporabljane metode za povečanje maksimalne moči pri plezanju, poleg balvaniranja?

V nadaljevanju so naštete nekatere najbolj znane in uporabljane metode za povečanje maksimalne moči. Le teh ne bi opisoval podrobneje, pač pa bom navedel le bistvene razlike med njimi.

8.1 Balvaniranje (plezanje smeri 2-10 gibov)
8.2 Trening na campusboard (prvi razvil Wolfgang Gullich)
8.3 Trening na plezalni deski (z utežmi ali brez)
8.4 HIT trening (t.i. hypergravity training - plezanje z utežmi; razvil Eric J. Horst)
8.5 System training (prvi razvil Andi Hofmann)

8.1 Balvaniranje

Zagovorniki nekaterih drugih metod treniranja trdijo, da balvaniranje ni najboljši način za povečanje maksimalne moči. Njihov argument je ta, da padec pogosteje povzroči nepravilna tehnika kot pa utrujenost mišic. (Ne pozabimo: utrujanje mišic je pogoj za napredek.) Poleg tega smer z različnimi oblikami oprimkov in prijemov obremenjuje različne mišične skupine. To je deloma res, vendar pa je dejstvo, da te balvaniranje tudi v stanju največjih naporov sili obdržati najboljšo plezalno tehniko, neprecenljive vrednosti za tvoj napredek.

Iz tega je razvidno, da ima tudi balvaniranje eno pomanjkljivost: zaradi tehnične napake lahko povzroči padec pred utrujenostjo. Ravno zaradi tega je zelo smiselno trening moči sestaviti iz plezanja balvanov in še ene metode, ki bolj zanesljivo povzroči utrujenost (kampus, plezalna deska z utežmi, system training, HIT trening itd.).

Moj trening moči je zastavljen takole: vedno balvaniram, temu pa prve štiri tedne dodam kampus, naslednje štiri tedne trening na deski z utežmi, nato plezanje po luknjicah za dva prsta, pa blokade po šalicah ... S tako menjavo dopolnilnega dela treninga se izognem platoju (blokadi napredka) in poškodbam ter obremenjujem različne mišične skupine.

8.2 Trening na campusboard

Čeprav velja splošno prepričanje, da je Gullichov kampus nevaren za poškodbe, je po mojem mnenju najboljši možen trening za razvijanje kontaktne moči (zadrževanje dinamičnih gibov) in trening zaprtega prijema (za najmanjše oprimke v skali). Hkrati ne poznam bolj zanesljivega in enostavnejšega načina za merjenje napredka, ki je v primerjavi s subjektivnostjo ocenjevanja smeri v skali, zares natančen. Preprosto izberi najmanjšo letvico in poizkušaj v dveh gibih čim višje; npr. 1-4-8 ali 1-5-9, če si močan kot Ben Moon.
Vedno, ko izvajaš gib z eno roko, se s spodnjo, ki ostaja na letvici, med gibom odrivaj. Prenehaj takoj, če začutiš bolečino v členkih. Vedno imej rahlo pokrčeni roki v komolcih. Večja moč prstov omogoča plezalcu boljšo tehniko nog in manj nihajev proč od previsne stene. Čeprav moč ni nadomestilo za slabo plezalno tehniko, je od dveh plezalcev z enakovredno tehniko boljši tisti, ki je močnejši. Več o treningu na kampusu lahko najdeš v Biltenu 2005.

Zapomni si: Kampus je kot začimba; preveč ni dobro, raje manj in jedrnato.

8.3 Trening na plezalni deski (z utežmi ali brez)

Je odlična dopolnitev, še posebej za tiste s premalo časa in preveč motivacije, saj si lahko tako desko vgradiš kar doma nad vrati. Pri tem se je pomembno dobro ogreti; tudi tekati

ter izvajati splošne vaje, saj s tem ogreješ telo in pospešiš cirkulacijo - s tem zmanjšaš verjetnost poškodb. Sledi naj nekaj lažjih serij zgibov in vese na večjih, nato pa vedno manjših oprimkih. Samomasaža prstov in rok jih bo dobro ogrela. Tako so pripravljene za naslednji dve vaji. Opozorilo: Nikoli ne izvajaj zgibov na plezalni deski!

Trening kontaktne moči v serijah:

Sestavljen je iz izmeničnega visenja in počitka. Vajo izvajaš tako da visiš 3 do 10 sekund z npr. 3 kg dodatnega bremena, nato pa pet sekund počivaš. En set z desetimi izmeničnimi vesami in počitki traja cca 2 minuti, nato pa dve minuti počivaj, predem začneš naslednji set na drugem paru oprimkov. Za primer bom naštel oprimke, ki jih uporabljaš v zaporedju: luknjice za 2 prsta, male poličke, kapniki, majhni sloperji, luknjice za 3 prste, srednje poličke, globoke luknjice za 2 prsta, srednji sloperji, srednje poličke, veliki sloperji. Deset serij = sto ponovitev maksimalne kontrakcije = dober trening!

Težavnost boš s treningi stopnjeval tako, da boš uporabljal manjše oprimke in si nalagal težje breme.

Trening anaerobne vzdržljivosti v serijah:

Sestavljen je iz izmeničnega visenja in počitka, tokrat brez dodatnega bremena. En set je sestavljen takole:

(P5 v nadaljevanju pomeni pavza pet sekund, številka pa čas visenja v sekundah)
1 set = 4/P5/6/P5/8/P5/10/P5/8/P5/6/P5/4 (štiri sekunde visiš, nato pet sekund počivaš; šest sekund visiš, pet sekund počivaš; osem sekund visiš, ...) Začneš s sedmimi seti, s časom lahko prideš do petnajstih. Tudi pri tej vaji uporabljaš različne pare oprimkov.

Spodaj navajam še en primer treninga na plezalni deski, z utežmi:

1. Vaja:	namen:	Pmax prstov, na stegnjenih 2 rokah
	breme:	32 kg
	debelina mm:	15
	obr trajanje sek:	5
	serij:	6+3 ogr.
	pavza min:	3-5

2. Vaja:	namen:	Pmax prstov, na stegnjenih 1 rokah
	breme:	lastna teža (protiutež - škripec)
	debelina mm:	15
	obr trajanje sek:	5
	serij:	6
	pavza min:	3-5

3. Vaja:	namen:	Pmax prstov, na stegnjenih 2 rokah
	breme:	lastna teža
	debelina mm:	25
	obr trajanje sek:	25
	serij:	40
	pavza min:	12

8.4 HIT trening (t. i. hypergravity training - plezanje z utežmi; razvil Eric J. Horst)

V prevodu: supergravitacijski trening je plezanje z dodatnim bremenom (pas z utežmi) po enakih oprimkih na previsni steni. Vsi gibi so enaki, prav tako pa tudi oprimki. Število gibov naj bo med 18 in 24; če jih naredimo več, moramo dodati breme, sicer pa ga zmanjšati. V ta namen si predhodno sestanimo poligon za plezanje gor in dol, iz naslednjih serij oprimkov: luknjice za 2 prsta, poličke, sloperji, kapniki. Ta trening v resnici zagotavlja, da dosežemo visoko stopnjo utrujenosti mišic. Plezamo hitro in brez ustavljanja, pri vsakem setu se osredotočimo le na eno vrsto oprimkov. V spodnji tabeli so prikazane serije z vrsto prijema in dodatnim bremenom, pavza med serijami znaša točno tri minute. Luknjice za dva prsta prijemamo izmenično: prvi dve seriji s prstancem in mezincem (2-F "3rd team"), drugi dve seriji s kazalcem in sredincem (2-F "2nd team"), zadnji dve seriji pa s sredincem in prstancem (2-F "3rd team"), ki je najmočnejši par.

	dodano breme	dodano breme	Reps & Rest
VRSTA PRIJEMA	ZAČETNIK	NAPREDNI	INTERVAL
poličke (set 1)	5 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
poličke (set 2)	6 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
poličke (set 3)	7 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
kapniki (set 1)	-	10kg	<24 reps & 3 mins.
kapniki (set 2)	-	10kg	<24 reps & 3 mins.
2-F "3rd team" (set 1)	-	10kg	<24 & 3 mins.
2-F "3rd team" (set 2)	-	10kg	<24 reps & 3 mins.
2-F "2nd team" (set 1)	3 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
2-F "2nd team" (set 2)	3 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
2-F "1st team" (set 1)	4 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
2-F "2nd team" (set 2)	3 kg	20 kg	<24 reps & 3 mins.
sloper (set 1)	5 kg	25 kg	<24 reps & 3 mins.

8.5 System training (prvi razvil Andi Hofmann)

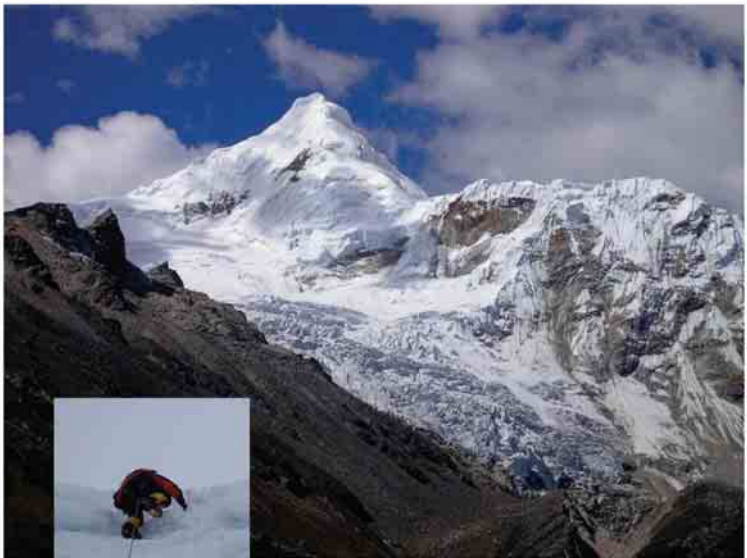
Plezanje je zelo kompleksen način gibanja celega telesa, pri katerem ne bo napredka, če bomo trenirali le izolirano mišično skupino, kot npr. na kampusu, pač pa moram o trenirati vse mišice na način, ki je specifičen za plezanje. V filmu o tem načinu treniranja, ki je dosegljiv na spletnih straneh, so prikazane različne vaje, ki so nekoliko preveč zapletene, da bi jih lahko natančno opisal. Sestavljene so iz različnih kombinacij

prijemanja in osnovnih plezalnih gibov pri različnih pozicijah rok in nog. Težavnost se tukaj spreminja s položaji rok, nog in naklonom stene, ne pa z velikostjo oprimkov.

Opisan je način, kako zelo natančno meriti napredek. Z obema sredincema se držiš na luknjicah za en prst, pri tem pa stojiš na tehtnici. Nato za nekaj sekund stabiliziraš kazalec na tehtnici, kolikor se da najmanj.
Vaja "Peter Pan" je enkraten primer, koliko lahko ta način treniranja prispeva k boljši koordinaciji. Tukaj simuliramo zdrs noge v previsu, z napetostjo celotnega telesa pa se obdržimo na sloperjih in nato spet postavimo nogo na stop pred naslednjim gibom.
Pri tem treningu gre, za razliko od ostalih opisanih načinov (HIT, plezalna deska, kampus), bolj za poudarek treninga celotnega telesa, kot pa moči prstov.

Po tem sistemu sta vrsto let trenirala brata Huber in dosegla izjemne rezultate. Vredno poizkusiti!

Andrej Sotelšek



in PAK so ljudje ...

Donatorji:

numip

G7

AFP DOBOVA

Flooring

občina krško

ABB

EIMV

ELEKTROINŠTITUT MILAN VIDMAR

ELEK SVETOVANJE, d.o.o. LJUBLJANA

HVALA
krovstvo, kleparstvo, izolaterstvo, tesarstvo, trgovina

triglav

OBČINA BREŽICE

MAP TRADE

TERMOELEKTRARNA BRESTANICA

Tiskarna KoloRtisk

Nuklearna elektrarna Krško

POSAVSKI ALPINISTIČNI KLUB
www.pak.si