

REVIJA ZA LJUBITELJE GORA ŽE OD LETA 1895

Planinski

V E S T N I K



TEMA MESECA

Prehrana v gorah

INTERVJU

Adam Ondra

Z NAMI NA POT

Triglavska smučarska
magistrala

1
2016



PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE
3,90
EUR



PLANINSKA TRGOVINA PZS V LETU 2015

Planinska založba PZS je v letu 2015 izdala nove planinske karte, vodnike, literaturo za najmlajše:

- planinski karti *Bohinj* in *Grintovci* v merilu 1 : 25 000 (papirnati izdaji)
- planinske karte *Triglavski narodni park*, *Karavanke*, *Kamniško-Savinjske Alpe* v merilu 1 : 50 000 (papirnate izdaje)
- planinske karte *Triglavski narodni park*, *Karavanke*, *Kamniško-Savinjske Alpe* v merilu 1 : 50 000 (plastificirane izdaje)
- *Vodnik Julijske Alpe: skupini Mangarta in Jalovca*
- *Zahodne Julijske Alpe*
- *Plezalni vodnik Repov kot, Kamniška Bela*
- *Planinski zabavnik*
- *Slovensko planinstvo z dopolnitvami*

Vabimo vas, da si novosti in podrobnosti ogledate na spletni strani www.pzs.si/trgovina.php.

Poleg navedenega pa je na voljo še veliko druge literature, ki vam bo prišla prav, ko se boste odpravljali v hribe.

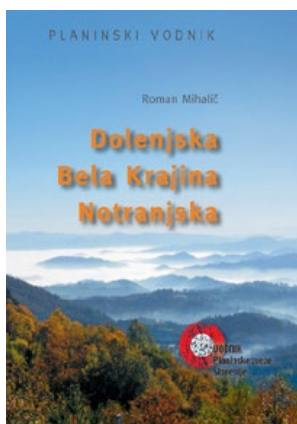
Vabljeni k ogledu in nakupu!



IZ PLANINSKE ZALOŽBE – AKCIJA 50-odstotni popust

Planinski vodnik DOLENJSKA, BELA KRAJINA, NOTRANJSKA

Avtor: Roman Mihalič



Dolenjska je dobila ime po dolnji legi v nekdanji deželi Kranjski, Notranjska po notranji legi, Bela krajina je domnevno dobila ime po značilnih brezah, morda tudi po belih narodnih nošah.

Dolenjska sega od Ljubljanske kotline do Kolpe, na Notranjsko meji z visokima planotama Krima in Blok, na severu in vzhodu pa meji na reko Savo. Gorski čok Gorjancev je južna meja Dolenjske in jo ločuje od nižinske valovite Bele krajine, s katero je povezana s cestnima prelazoma Brezovica (588 m) in Vahta (615 m). Bela krajina je najbolj južno ležeča slovenska pokrajina, ki jo z juga omejuje reka Kolpa. Notranjska sega od Ljubljanske kotline do Krasa in Istre, od katere jo razmejujejo gozdnate neposeljene kraške planote Hrušice in Nanosa ter flišni Brkini.

Vodnik je izšel s podporo Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji.

Format: 120 x 160 mm; PVC ovitek, 160 strani, šivano s sukancem, okrogel hrbet

CENA: V času od 15. 1. do 15. 2. 2016 lahko Planinski vodnik Dolenjska, Bela krajina, Notranjska kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 11,95 €* (redna cena: 23,90 €*).

*DDV je obračunan v ceni. Stroške poštne plača naročnik.



INFORMACIJE, NAKUP in NAROČILA:

Planinska zveza Slovenije, Planinska trgovina PZS

na sedežu: Dvorakova ulica 9, Ljubljana, v času uradnih ur, po pošti: p. p. 214, SI-1001 Ljubljana, po telefonu: 01 43 45 684 v času uradnih ur, po faksu: 01 43 45 691, brezplačna telefonska številka: 080 1893 (24 ur na dan, vse dni v letu), e-naročila: narocilo@pzs.si ali spletna trgovina PZS: <http://trgovina.pzs.si>. Uradne ure v Planinski založbi PZS, Ljubljana, Dvorakova 9: v ponedeljek in četrtek od 9. do 15. ure, sredo od 9. do 17. ure, petek od 9. do 13. ure (odmor za malico: 10.30–11.00).

Slovenski planinski muzej

Triglavska cesta 49, 4281 Mojstrana, telefon: 08 380 67 30, faks: 04 589 10 35, e-naročila: info@planinskimuzej.si.



Prispevke, napisane z računalnikom, pošiljajte po elektronskem mediju na naslov uredništva ali na elektronski naslov. Poslanih prispevkov ne vračamo. Uredništvo si pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, povzemanja ali delnega objavljajanja nenaročenih prispevkov v skladu s svojo uredniško politiko in prostorski možnosti. Mnenje avtorjev ni tudi nujno mnenje uredništva in PZS. Kopiranje revije ali posameznih delov brez privolitve izdajatelja ni dovoljeno.

Naročanje:

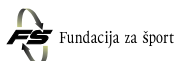
Po pošti na naslov: Planinska zveza Slovenije, Dvorakova ulica 9, p. p. 214 SI-1001 Ljubljana, po elektronski pošti na naslov: pv@pzs.si ali po telefonu **080 1893 (24 ur na dan)**.

MODRA ŠTEVILKA



Številka transakcijskega računa PZS je 05100-8010489572, odprt pri Abanki, d. d., Ljubljana. Naročnina 39 EUR, 63 EUR za tujino, posamezna številka 3,90 EUR. Člani PZS so upravičeni do 25% popusta na letno naročnino Planinskega vestnika. Reklamacije upoštevamo dva meseca po izidu številke. Ob spremembi naslova navedite tudi stari naslov. Upoštevamo samo pisne odgovore do 1. decembra za prihodnje leto.

Program informiranja o planinski dejavnosti sofinancirata Ministrstvo za šolstvo in šport RS in Fundacija za financiranje športnih organizacij v RS.



FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI:

Adam Ondra med prvenstvenim vzponom v smeri Change, 9b+, Flatanger, Norveška
Foto: Heinz Zak

Uredništvo Planinskega vestnika skrbno preverja vse članke in točnost v reviji objavljenih opisov poti, ki praviloma vključujejo opozorila na nevarnosti in možne pasti obiskovanja gora. Žal pa je vsak opis vedno subjektiven, poleg tega se objektivne težave na terenu lahko spreminjajo iz dneva v dan, celo iz ure v uro. Zato uredništvo revije in Planinska zveza Slovenije ne moreta prevzeti nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi jih utrpel kdorkoli zaradi hoje in plezanja po gorah po navodilih iz te revije.

Zelje, klobasa ali zelje s klobaso?



Foto: Mateja Milavec

V relativno zelo bližnji preteklosti je imela beseda humus zame le en pomen – tistega, na katerega bržkone najprej pomisli večina, torej prst z obilico razkrojenih organskih snovi. Zato sem na enem redkih hribovskih pohodov z nekdanjimi soplezalkami, ko vsled pomanjkanja rednega klepetanja po navadi uberemo dovolj zmeren tempo za izdatno razgibavanje čeljustnega mišičevja, da nadoknadimo zamujeno, nekam zbegano pogledovala sopotnici, dolgoletni vegetarijanki, ko sta začeli razpravo o tem, kako si pripravljata humus in h kakšni vrsti kruha se ta najbolj poda. Humus in kruh?! Očitno je bilo, da ne govorita o tistem humusu, zato sem se dala podučiti, kaj je ta humus. Čičerikin namaz torej.

Odkar pomnim, je med moje hribovsko brašno obvezno sodila suha salama, zaradi česar sem bila nemalokrat tarča zbadanja. Nikoli ne bom pozabila muzajočih se obrazov starih ferajnovskih mačkov, ko so videli, kaj sem, neizkušena tečajnica, potegnila iz nahrbtnika na prvi ta zaresni plezalni skupni turi po mučnem pristopu na Korošico čez Šraj peske: dve polmetrski čajni klobasi ... In od svoje močnejše polovice še vedno občasno slišim kakšno na račun v skoraj enem zamahu pomlatenih pršutovih obrezkov, ki sem jih pogoltala na predvečer nekega vzpona v Steni. Kakšna huda vsemesojedka sicer nikoli nisem bila, na fakulteti se mi je med študijem anatomije, natančneje mišičevja, meso za nekaj časa celo priskutilo, pa tudi drugače sem v glavnem prenašala le fine zrezke iz najboljših kosov mesa. Kdo ve, morda je bila ravno ta moja izbirčnost razlog, da sem nekoč¹ dobila kompliment nekega naključnega popotnika – presnojedca, ki je izjavil, da sem glede na to, kakšno svinjarijo jem, še kar dobro videti ...

Spominjam se tudi svojega "obupa", ki se me je polotil nekega večera na nekem idiličnem balvanu visoko nad ledenikom Mer de Glace v Franciji, ko sem strmela v razkuhane graham špagete, ki naj bi jih po napornem pristopnem maršu pod steno použila, prelite z neko brezmesno omako. V cvetu plezalske zagnanosti sem končno našla soplezalko s podobnimi cilji, pa je bila – vegetarijanka. Nerodna reč, če ješ iz istega lonca! Pa sva vseeno složno preživeli kar nekaj nepozabnih tur in "odprav v tuja gorstva" ... To sicer ni njena zasluga, a po dolgih letih iskanja najboljše suhe salame sem po spletu različnih okoliščin pristala pri intenzivnejšem raziskovanju rastlinske hrane.

Če še niste uganili – tokratna tema meseca je posvečena prehrani v gorah. O planincem primerni prehrani je *Planinski vestnik* v preteklosti kar nekajkrat pisal. Zanimivo branje! Priporočena hrana za planince je tekom desetletij dobivala različne preobleke, stara modrost, da v gorah jej tisto, kar imaš rad, pa se ni spremenila. Smernice strokovnjakov za uspešne podvige v gorah lahko predstavljajo ogrođje, nedvomno pa mora vsak sam zase ugotoviti, kaj je primerno zanj in kakšna hrana mu v gorah prija in kar najbolje služi.

Ravno je minil prednovoletni čas, v katerem marsikdo dela obračun za nazaj in zaobljube za naprej. Čeprav je res, da lahko na katerikoli dan v letu obrnemo nov list v svojem življenju, se zdijo dobri sklepi, do katerih se dokopljemo v čarobnem decembru, bolj slovesni. Če so se vaši vrteli okoli prehrane, naj vas spomnim na staro Hipokratovo modrost: "Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana."

Mateja Pate

¹ Glej *Planinski vestnik*, 2003, št. 3.

Naša prehrana naj bo pestra

Marjan Žiberna



16 Intervju

Plezanje se je sprevrglo v strast

Mire Steinbuch



Patagonija 26

Anja Mikuž

Mesec dni divjine za vzhodno steno

UVODNIK

Zelje, klobasa ali zelje s klobaso? 1

Mateja Pate

TEMA MESECA

Dr. Nada Rotovnik Kozjek o prehranskih priporočilih 4

Marjan Žiberna

TEMA MESECA

Prehrana v gorah nekoč in danes 7

Mateja Pate, Zdenka Mihelič

TEMA MESECA

Raznovrstna hrana tudi v kočah? 11

Zdenka Mihelič

KOLUMNA

Gornišvo in trupla 14

Iztok Tomazin

INTERVJU

Pogovor z Adamom Ondro 16

Mire Steinbuch

PO BALKANU

Musala in Mytikas 19

Sabina Zajc

DINARSKA PLANOTA

Južni obronki Trnovskega gozda 22

Olga Kolenc

PATAGONIJA

Alpinistična odprava na Cerro San Lorenzo 26

Anja Mikuž

LJUDSKA DEDIŠČINA

Kako je nastalo Blejsko jezero in druge zgodbe o vodi 29

Zbrala Dušica Kunaver

Z NAMI NA POT

Triglavsko smučarska magistrala 30

Tomaž Hrovat

PLANINSKA DOŽIVETJA

Včasih smo hodili le na "zadnji pogon" 39

Peter Muck

Vsebine vseh *Planinskih vestnikov* od leta 1895 dalje na www.pvkazalo.si





30 Z nami na pot

Prečenje

Julijskih Alp na smučeh

Andreja Erdlen

OPISI TUR

-  RODICA
-  KAL IN ČELO
-  KANJAVEC ZA DEBELIM VRHOM
-  KREDARICA IZ KRME

48 V gore pozimi

Povzela
Zdenka Mihelič

Tri četrtnine
planinskih koč
odprtih tudi pozimi

57 Varstvo varave

**Prinašalke
sreče**

Dušan Klenovšek

PLEZANJE V TRIGLAVSKI STENI

Petermelova smer 42

Jure Likar

FOTO NATEČAJ

**Zmagovalne fotografije
"Najlepše je v gorah" 44**

PLANINSKA ORGANIZACIJA

**Poklon prizadevnim
prostovoljcem 46**

Pripravila Zdenka Mihelič

PLANINSKA ORGANIZACIJA

V gore pozimi 48

Povzela Zdenka Mihelič

PORTRET

Najbolj je fajn, te ko je fajn! 49

Boris Strmšek - Strmina

BRATI GORE

**Beremo
Planinski vestnik 50**

Marta Krejan Čokl

SLOVESNO V 2016

**Zaključek praznovanja
120-letnice naše revije 52**

Zdenka Mihelič

SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ

**Prakticiranje muzejske
pedagoške dejavnosti 54**

Natalija Štular

GEO ZANIMIVOST

**Najlepša kamnina
Karavank 56**

Matevž Novak, Irena Mrak

VARSTVO VARAVE

Prinašalke sreče 57

Dušan Klenovšek

VREME IN RAZMERE V GORAH V
METEOROLOŠKI JESEN 2015

**Jesenski vremenski
narobe svet 58**

Miha Pavšek

NOVICE IZ VERTIKALE 63

NOVICE IZ TUJINE 64

ŠPORTNOPLEZALNE NOVICE 65

PISMA BRALCEV 66

PREBRALI SMO 67

PLANINSKA ORGANIZACIJA 68

SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ 70

TNP 70

KRATKE NOVICE 72