

planinski

V E S T I K

REVIJA ZA LJUBITELJE GORA ŽE OD LETA 1895

120 let



PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE



TEMA MESECA

Gore in zdravje

INTERVJU

Matevž Lenarčič
Neda Podergajs

Z NAMI NA POT

Nad Čepovanskim dolom
Zasavska sveta gora

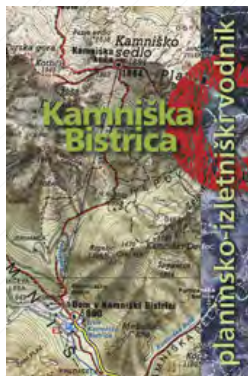
4

april 2013

3,40 EUR



PLANINSKO-IZLETNIŠKI VODNIK KAMNIŠKA BISTRICA



Na 160 straneh je predstavljenih 17 opisov poti različnih zahtevnosti: dostop v osrčje Kamniških planin (Koželjeva pot, po Kamniški Bistrici, slap Orglice, Sv. Primož), obiski »zelenega predgorja« (Krvavec, Velika planina, Kamniško in Kokrsko sedlo, Korošica, Greben, Konj, Vodotočno jezero) in vzponi na sive očake (Grintovec, Skuta, Brana, Planjava in Ojstrica). Večina opisanih tur poteka po označenih poteh, nekaj pa tudi po neoznačenih poteh in brezpotju. Vendar so vse poti, razen tiste do Sv. Primoža, planinske – to pomeni, da niso povsod čisto gladke, ampak so na njih tudi kamenje, korenine in podobno.

AKCIJA -50% POPUST

Format: 11 x 17 cm

Obseg: 160 strani

Vezava: zgibano, broširano – lepljeno

CENA: V času od 15. 04. do 15. 05. 2013 lahko planinsko-izletniški vodnik kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 8,97 €* (redna cena: 17,95 €).
* DDV je obračunan v ceni.

Stroške poštnine 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,
- faksu: 01 43 45 691,
- brezplačna telefonska številka 080 1893 (24 ur na dan, vse dni v letu),
- e-naročila: narocilo@pzs.si ali www.pzs.si
- spletna trgovina PZS, <http://www.pzs.si/trgovina.php>.

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. ure).



Slovenski planinski muzej,

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

Novi »naj dogodek«
za aktivno preživljanje
prostega časa v naravi!

Prpravljamo tudi v partnerstvu
s Planinsko zvezo Slovenije

www.natour-show.eu / www.ce-sejem.si

NATOUR

SEJEM AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA
CELJSKI SEJEM, 6.-9. junij 2013



GO
MICE

Organizatorja: Celjski sejem d.d. in Go.Mice d.o.o.



CE sejem



CE sestanek



CE sejem



CE novice



Paberki iz megle



Vladimir Habjan

Sledim smučini, ki je komaj vidna. Prvič zato, ker je takšna megla, da komaj vidim tla, drugič, ker je tako spihana, da se jo še komaj kaj vidi. Sicer je *špura* čista, nihče ni hodil po njej, kar je za avstrijske gore skorajda pravilo, pri nas pa ne, saj jo pešci pogosto pohodijo. Letos sem to že prevečkrat doživel. Priznam, da me to pojezi, saj se potem precej bolj mučim, kot bi se bilo treba.

Veliko idej za svoje uvodnike sem dobil v gorah. Hoja omogoča svojevrstno meditacijo. Enakomeren ritem je prav primeren za razmišljanje. Te dni sem prebral misel, da če nekemu prisluhnemo deset minut, nam naša pozornost trikrat odtava. Takšna je pač narava uma, s katerim opazujemo, zaznavamo, vidimo. Tudi meni misli zbežijo, čeprav nikogar ne poslušam, le glas narave, gora, vetra ...

Letošnjega marca nikakor nisem našel prave poti do gora, ali sem imel ob vikendih obveznosti ali ni bilo pravih razmer ali pa vremena. Pa še takrat, ko grem, je megla. To je za gorskega navdušenca kar težko sprejemljivo. Vem, da nas je takih kar precej. Takih, ki se vsak lep (pa tudi manj lep) vikend odpravimo v gore, na pohajkovanja, izlete, ture, plezanje, turno smuko. Takih, ki že med tednom spremljamo vremensko napoved in se že dolgo pred vikendom jezimo, če kaže na slabo vreme, saj si le takrat lahko vzamemo ves dan za obisk gora. Zdi se mi, da se takšni kar prepoznamo med seboj. Iz lastnih izkušenj vem, kako na nas gledajo tisti, ki jim gore ne pomenijo toliko kot nam. Pa nič zato. Meni ni težko priznati, da sem nekakšen *odvisnik*. Prepričan sem, da je to pravi izraz, saj ne znam in ne morem brez gora. Pa nisem edini.

Če so gore za nas, gorske navdušence, način življenja, sprostitve, rekreacije, tudi ustvarjanja, pa imajo lahko tudi povsem drugačno vlogo. O tem pišemo tokrat v temi meseca. O zdravilni vlogi gora. O tem, kako nam lahko pot v gore na različne načine tudi pomaga. Pred časom smo že pisali o tem, da bolni ne smemo v gore oziroma kako bolni še lahko gremo, tokrat pa strokovnjak piše o povezovalni moči gora, kjer je stik z naravo eden od pogojev, da se človek reši stisk. V stiski pa se slej ali prej lahko znajde vsak od nas, saj vemo, kakšni časi so in kakšne obremenitve doživljamo. Tako preberemo, da gore pomagajo ljudem, da presežejo odtujenost, najdejo stik s samim seboj in posledično z drugimi. Človek hrepeni po lepoti in zdravju, v gorah uživa v tišini veličastnega okolja narave, ki pomirja. V gorah se umaknemo v svoj notranji svet, kjer v spontani meditaciji iščemo stik s samim seboj in naravo. Brez tega ne moremo doseči trdnega in trajnega duševnega miru in tudi ne telesnega zdravja. Tako pravi strokovnjak.

Da gore ne zdravijo psihičnih težav, pa je osrednja misel še ene strokovnjakinje, ki se loteva teme alpinizma. To je srečanje s seboj. Če ima oseba psihične težave, bodo pri plezanju prišle še bolj do izraza in jo bodo ovirale. Ko greš plezat, pravi, moraš imeti v glavi počiščeno. Gore niso čarobna palička v smislu "začnimo hoditi v gore in vse težave bodo izginile".

Mene, in verjamem, da tudi vas, pa je (bo) predvsem navdušila zgodba mladega Aljaža. Prav navdihujoča je. Ko boste prebrali ta članek, se boste morda zavedeli svojih problemov, ki se zdijo ob tem mlademu in življenja polnem fantu prav neobgljene. Če je še dve leti nazaj komaj dihal, je lani in predlani prehodil celo Slovensko planinsko pot. Junak. Z neskončno voljo. Ki nam je lahko za vzor.

Snežne gazi zmanjka. Torej sem na vrhu, čeprav zaradi megle ne vidim nič. Tako. Zdaj pa samo še dol. Nima smisla, da bi še ostal tu. Uvodnik je napisan. Zdaj ga bo treba le še vreči na papir. Tudi pred vami je še pot. Do konca revije.



UVODNIK
1 Paberki iz megle
Vladimir Habjan

GORE IN ZDRAVJE
**4 Povezovalna
moč gora**
Gore in ljudje v stiski
Andrej Perko

GORE IN ZDRAVJE
**6 Gora in
človek na poti
samouresničevanja**
Kaj vse omogočajo gore
današnjemu človeku
Božidar Popović

GORE IN ZDRAVJE
**8 Vpliv plezanja
na psihično zdravje**
Alpinizem in psihoterapija
Mojca Hribar

GORE IN ZDRAVJE
11 Življenje je lepo
V gore s presajenimi pljuči
Irena Mušič Habjan

INTERVJU
**13 O smislu in
spoznanju v
alpinizmu in letenju**
z Matevžem Lenarčičem
Mire Steinbuch

TURNOSMUČARSKA GRANDE
COURSE
**18 Od Chamonixa do
Zermatta – s smučmi**
Haute Route
Uroš Prelovšek

GORSKE KMETIJE
23 Plaz z Jalovnika
Ko so bila pobočja nad
Knežico še gola
Robert Logar

LITERARNI NATEČAJ
26 Gorska balada
Drugouvrščena zgodba
Anže Zorman

ČAS ZA RAZMISLEK
27 Konzervativci?
Mateja Pate

Z NAMI NA POT
**28 Nad dolino
brez reke**
Trnovski gozd nad
Čepovanskim dolom
Marjan Bradeško

Z NAMI NA POT
41 Iz črnega v zeleno
S kolesom na Zasavsko
sveto goro
Franci Razpet

V divjini Trnovskega gozda
Foto: Mirko Bijuklić

planinski VESTNIK
REVILJA ZA LJUBITELJE GORA



IZDAJATELJ IN ZALOŽNIK:
Planinska zveza Slovenije

ISSN 0350-4344

Izhaja petnajstega v mesecu.
Planinski vestnik objavlja izvirne prispevke,
ki še niso bili objavljeni nikjer drugje.
113. letnik

NASLOV UREDNIŠTVA:

Planinska zveza Slovenije
Uredništvo Planinskega vestnika
Dvorakova ulica 9, p. p. 214
SI-1001 Ljubljana
T: 01 434 56 90, F: 01 434 56 91
E: pv@pzs.si
www.planinskivestnik.com

ODGOVORNI UREDNIK:

Vladimir Habjan

UREDNIŠKI ODBOR:

Emil Pevec (tehnični urednik),
mag. Marjan Bradeško, Marta Krejan,
dr. Andrej Mašera, Zdenka Mihelič,
dr. Irena Mušič Habjan, dr. Mateja Pate, Dušan Škodič

ZUNANJI SODELAVCI:

Tina Leskošek, Gorazd Gorišek, Mire Steinbuch,
Peter Šilak

LEKTORIRANJE:

Mojca Volkar Trobevšek, Mojca Stritar, Marta Krejan,
Katarina Marin Hribar, Alenka Rebolj Kotnik

GRAFIČNA PRIPRAVA IN TISK:

Schwarz print, d. o. o.

NAKLADA: 6300 izvodov

Prispevke, napisane z računalnikom, pošiljajte
po elektronskem mediju na naslov uredništva
ali na elektronski naslov. Poslanih prispevkov ne
vračamo. Uredništvo si pridržuje pravico do objave
ali neobjave, krajšanja, povzemanja ali delnega
objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s svojo
uredniško politiko in prostorskimi možnostmi.
Mnenje avtorjev ni tudi nujno mnenje uredništva.
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

080 18 93

Številka transakcijskega računa PZS je
05100-8010489572, odprt pri Abanki, d. d.,
Ljubljana. Naročnina 34 EUR, 58 EUR za tujino,
posamezna številka 3,40 EUR. Članarina PZS za člane
A vključuje naročnino. Reklamacije upoštevamo dva
meseca po izidu številke. Ob spremembi naslova
navedite tudi stari naslov. Upoštevamo samo pisne
odpovedi do 1. decembra za prihodnje leto.

Program informiranja o planinski dejavnosti
sofinancirajo Ministrstvo za šolstvo in šport RS,
Fundacija za financiranje športnih organizacij v RS in
Javna agencija za knjigo RS.



Fundacija za šport

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: Pomlad se končno
prebujala
Foto: Otton Naglost

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 po gorah po navodilih iz te revije.

Z NAMI NA POT - OPIS TUR

- 33 Škabrijel
- 33 Lokve, Pot za zidom
- 35 Poldanovec
- 35 Vrh Skopice
- 37 Zasavska sveta gora, iz Zagorja
- 37 Zasavska sveta gora, z Izlak
- 39 Zasavska sveta gora, z Vač
- 39 Zasavska sveta gora, s Save

POHAJKOVANJE

44 Po stopinjah ledenikov

Pot tisoč in enega jezera

Anže Zorman

DOŽIVETJA Z GORA

48 Poj in jodlaj, pa čeprav slabo!

Nekoč je bilo tako

Peter Muck

INTERVJU

51 Ko se želje uresničijo

Pogovor z Nedo Podergajs

Maja Duh

PLEZANJE V NEPALU

54 Božič med Šerpami

Ledno plezanje v
dolini Rolwaling

Monika Planinc

USPEH V SENCI TRAGEDIJE

58 Hitrostni rekord

Za slovo od žrtev
na Manasluju

Dejan Ogrinec

VARSTVO NARAVE

60 Metulja, ki nas razveseljuje

Cekinček ali citronček?

Dušan Klenovšek

VREMENSKE STOPINJE IN OPRIMKI

62 Sončno podhranjena in snežno radodarna zima

Vreme in razmere v gorah
v meteorološki zimi 2012/13

Miha Pavšek in Gregor Vertačnik

64 NOVICE IZ VERTIKALE

68 NOVICE IZ TUJINE

69 LITERATURA

70 PLANINSKA ORGANIZACIJA

72 TNP

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

