

GORSKI



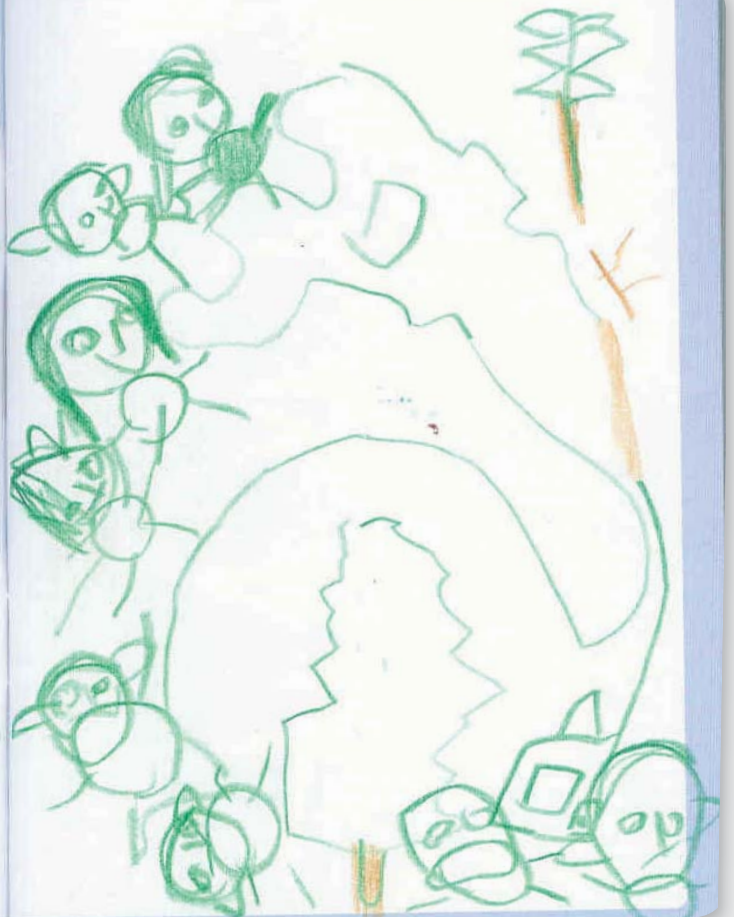
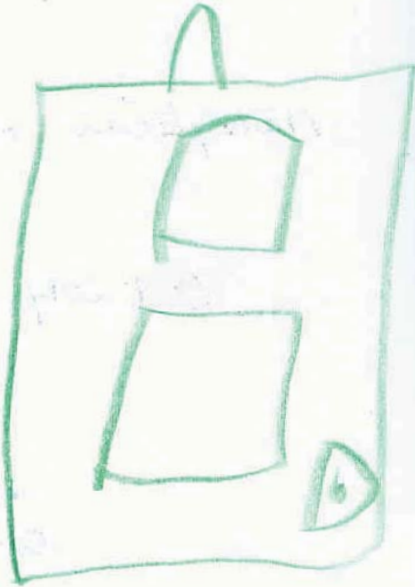
popotnik



Revija planinskega društva Integral
Leto XXXIV, februar 2014

št.

1





UVODNIK	4
PRAZNOVANJE 40-LETNICE PLANINSKEGA DRUŠTVA INTEGRAL IN 30-LETNICE	
OTVORITVE PRENOVLJENE KOČE NA PLANINI PRI JEZERU TER SREČANJE	
POBRATENIH DRUŠTEV SPD TRST IN PD INTEGRAL, 5. in 6. 7. 2014	
KAM GREMO	6
KAMNIŠKI VRH (1259 m), 15. 3. 2014	6
RAZGLEDNI VRHOVI POKLJUKE, 22. 3. 2014	6
SORICA – LAJNAR – SORICA, 12. 4. 2014	7
DOBRČA (1634 m), 19. 4. 2014	8
KLEK, 21. 4. 2014	8
KUŽELJSKA STENA IN IZVIR KOLPE, 26. 4. 2014	8
MENINA PLANINA (1453 m) 10. 5. 2014	9
PLANINA LOM KOBILJA GLAVA – TOLMINSKI TRIGALAV, 17. 5. 2014. ...	10
CIPERNIK (1746 m), 24. 5. 2014	11
TRIGLAVSKA JEZERA (1685 m), 31. 5. 2014	11
KAMNITI LOVEC, ITALIJA (2071 m), 7. 6. 2014	11
STOL (2236 m), 14. 6. 2014	12
STEGOVNIK, 21. 6. 2014	12
SVARUNOVA POT, 25. 6. 2014	13
STRELOVEC (1763 m), 28. 6. 2014	13
POHOD NA PLANINO PRI JEZERU – ENAJSTIČ... , 3. – 6. 7. 2014	13
PECA (2125 m), 5. 7. 2014	14
MANGART (2679 m), 26. 7. 2014	14
STROKOVNI ČLANKI	15
KAKO HODITI V GORE, DA NAM BO SRCE HVALEŽNO	15
»ŽAJFA IN VODA NISTA BAV – BAV«	16
MLADINSKI KOTIČEK	17
MLADINSKI ODSEK PD INTEGRAL - PLAN ZA LETO 2014	17
MENGEŠKA KOČA	18
Z BABICAMI IN DEDKI NA ROŽNIKU	19
ZMAJČKI SE ODPRVIJO NA GOLOVEC	20
VZGOJITELJICE VRTCA H. C. ANDERSENA NA TRIGLAVU	21
ŽIVLJENJE POD HIMALAJSKIMI VRŠACI VČERAJ, DANES, JUTRI	21
KJE SMO BILI	21
VIDELI SMO ŠVAJCA VISOKO GORÉ	23
KOSTANJEVA NEDELJA S SPD TRST, 10. 11. 2013	28
MOJ PRVI (IN ZADNJI?) JALOVEC	28
CJAJNIK, KOŠUTNIKOV TURN, 21. 9. 2013	30
TREKING POD MONVISOM	34
ZANIMIVOSTI	37
ZAHVALA	39
PLAN IZLETOV PD INTEGRAL 2014/15	40

GORSKI

Popotnik

Leto XXXIV/številka 1, februar 2014

ISSN 2232-397X.

Natisnili smo: 300 izvodov

Izdaja:

PLANINSKO DRUŠTVO
INTEGRAL,

Celovška cesta 160,
1000 Ljubljana,

Tel.: 01 58 22 751, gsm: 031 259 156

e-mail: pdintegral@siol.net,

url: www.pdintegral.si

Nina Miklič, e-mail: nina.miklic@lpp.si

Uradne ure, vsak četrtek od 9. do 11.
in od 16. do 18. ure

Prispevke pošiljati na:
silva.papez@lpp.si

Zanj:

TOMO RUSIMOVICH, predsednik

Odgovorni urednik:

TOMO RUSIMOVICH

Uredniški odbor:

TOMO RUSIMOVICH,
BOJANA BURNIK,
ENES HALILOVIC,
ANTON TROPE

Tehnično uredništvo:

SLAVKO KRUŠNIK,
SILVA PAPEŽ,
MARUŠA REYA

Oblikovanje in prelom:

JANEZ HENIGMAN

Jezikovni pregled:

SILVA PAPEŽ
SLAVKO KRUŠNIK

Grafična priprava za tisk in tisk:

PARTNER GRAF D.O.O.

Fotografija na naslovnici:

Foto: Tomo Rusimovič





Vse članice, člane in simpatizerje Planinskega društva INTEGRAL
vljudno vabimo na

**40. redni letni
ZBOR ČLANOV,**
ki bo v petek, 21. februarja 2014, s pričetkom ob 18. uri

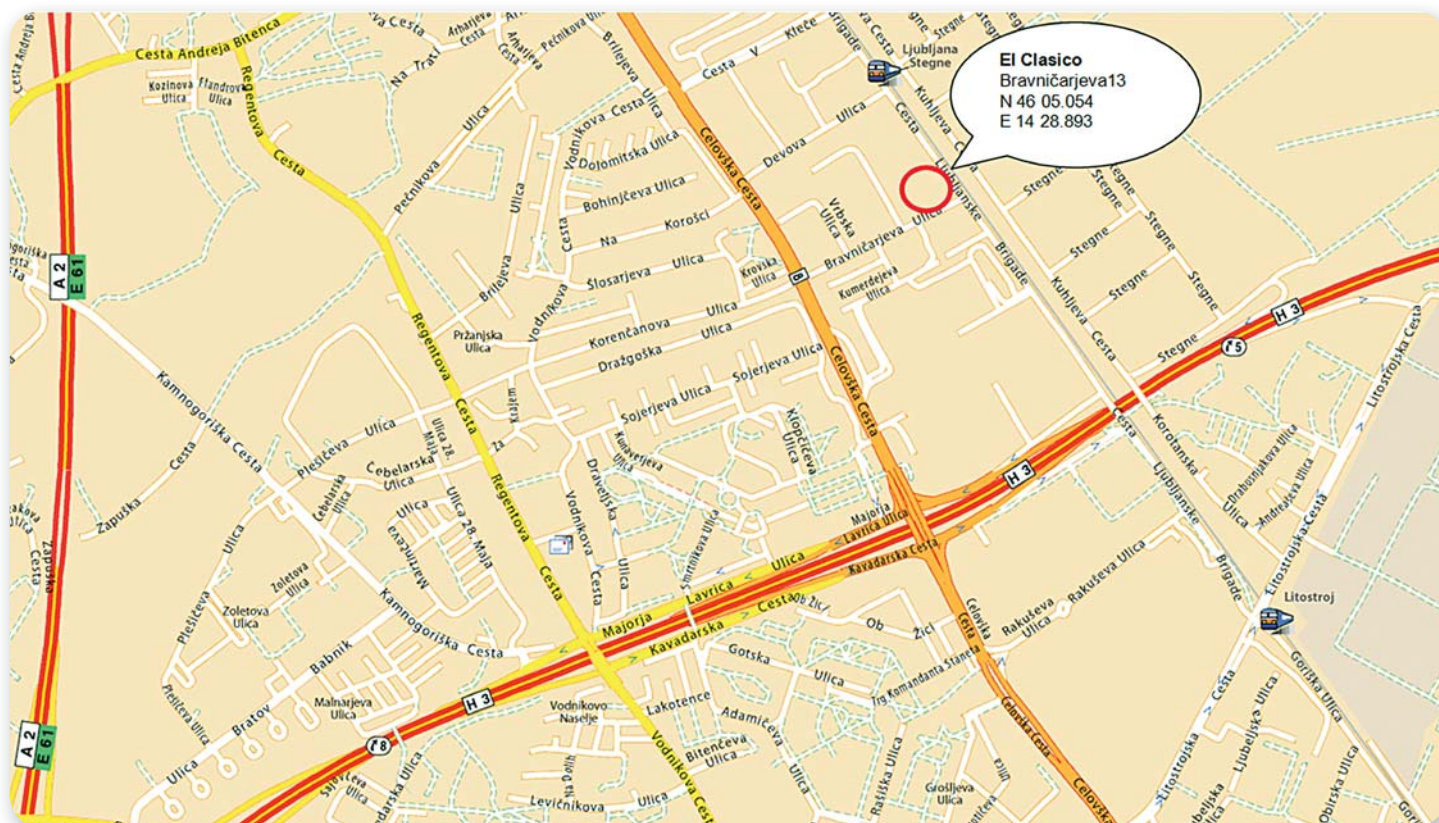
**v restavraciji EL CLASICO (MH-Modra hiša),
Bravničarjeva 13, Ljubljana Šiška
(poleg Porsche Slovenija)**

Po uradnem delu zbora z ustaljenim dnevnim redom bo večerja z zabavo.

Prispevek 3 evre

Vabljeni!

Tomo Rusimovič,
predsednik



PRAZNOVANJE 40-LETNICE PLANINSKEGA DRUŠTVA INTEGRAL IN 30-LETNICE OTVORITVE PRENOVLJENE KOČE NA PLANINI PRI JEZERU TER SREČANJE POBRATENIH DRUŠTEV SPD TRST IN PD INTEGRAL, 5. in 6. 7. 2014

○ Tomo Rusimovič in Herman Rednak

Kaj pomeni 40 let društva – starost ali mladost? Je že res, da so tisti, ki so ga ustanovili, danes že sivolasi gospodje, ampak društvo je še vedno v odlični kondiciji. Istočasno s 40-letnico društva bomo praznovali tudi 30 let, odkar smo slovesno predali v uporabo obnovljeno planinsko kočo, ki je zrasla na pogorišču stare koče. Da nas bo več in bo bolj lušno, smo omenjenima jubilejema pridružili še vsakoletno srečanje pobratenih društev SPD Trst in PD Integral. Srečanje, ki se odvija enkrat v organizaciji SPD Trst, drugič pa v organizaciji PD Integral, bo letos 34. po vrsti.

da bo sobota namenjena izletom v okolico, nedelja pa proslavi omenjenih jubilejev. Organizirali bomo tudi pohod na kralja Fužinskih planin Debeli vrh, pohodniki za ta izlet pa bodo na kočo prišli že v petek zvečer.

O podrobnostih izletov in proslave je še prezgodaj govoriti, ker so še v osnutku. Rezervirajte si le termin in pridite – ne bo vam žal! Natančnejši opis dogodka bo objavljen na naši spletni strani <http://www.pdintegral.si/>, informacije pa boste lahko dobili tudi v društveni pisarni.

Dogodki se bodo odvijali na naši koči na Planini pri Jezeru. Dvodnevno praznovanje smo si zamislili tako,





KAMNIŠKI VRH (1259 M), 15. 3. 2014

RAŠO ADROVIĆ

V soboto, 15. 3. 2014, se bomo zbrali ob 7. uri pri PD Integral na Celovski 160 in se s kombijem odpeljali do Bistričice, kjer bomo parkirali in nadaljevali peš mimo lovske kočice do Kamniškega vrha. S hojo bomo nadaljevali mimo planine Osrednek nazaj do kombija. Tura je krožna in bo trajala 3 – 4 ure.

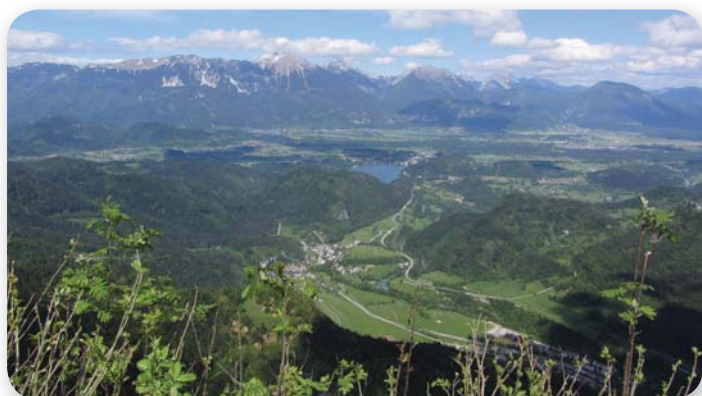
Tura je krožna in bo trajala **3 – 4 ure**.



RAZGLEDNI VRHOVI POKLJUKE, 22. 3. 2014

MARINKA KOŽELJ

V soboto, 22. 3. 2014, se bomo ob 7.00 uri zbrali na Celovski cesti 160 ter se s kombijem ali osebnimi avtomobili odpeljali proti Gorenjski.



Pred nami bo izlet na tri razgledne vrhove, ki se dvigujejo nad Poključko planoto: Vodnikov razglednik (1001 m) z razgledom na Bohinj, Bohinjsko jezero in vrhove nad Bohinjskim kotom; na Javorov vrh (1462 m) s pogledom na Triglav z okolico; na Galetovec (1265 m) s pogledom na Gorenjsko ravan, Karavanke in del Kamniško-Savinjskih Alp.

Vzpon na prvi vrh bo najkrajši. Od cerkve na Koprivniku, kjer bomo pustili prevozna sredstva, se bomo podali na Vodnikov razglednik. Tja je za časa službovanja na Koprivniku pogosto zahajal pesnik Valentin Vodnik in tam se mu je utrnila marsikatera ideja za novo pesem. Za vzpon in povratek bomo potrebovali približno 1 uro. Nato se bomo odpeljali do Mrzlega studenca in mimo Šport hotela do izhodišča za Javorov vrh. Za vzpon na najvišji vrh Poključke planote bomo potrebovali dobre pol ure. Po razgledovanju in malici iz lastnega ali prijateljevega nahrbtnika se bomo vrnili do avtomobilov

in se odpeljali do izhodišča za vzpon na Galetovec. Za vzpon in spust bomo potrebovali slabi dve uri.

Skupne hoje bo za 4 – 5 ur. V Ljubljano se bomo vrnili v zgodnjih večernih urah.

Oprema: dobra pohodniška obutev, tudi gamaše, če bo ležal še sneg, pohodniške palice, športna oblačila, nekaj proti vetru, mrazu in morebitnim padavinam, hrana in topli napitki.

Prijave zbira Nina Miklič, tel. 031/259 156, najkasneje do četrтка, 19. 3. 2014.

PUFIJEV POHOD (ČEMŠENIŠKA PLANINA), 5. 4. 2014

TOMO RUSIMVIČ IN HERMAN REDNAK

Izhodišče našega pohoda bo tako kot vsako leto na Trojanah, kjer se bomo zbrali pri jutranji kavici in krofu ter krenili na pot. Za ogrevanje jo bomo mahnili malo po cesti malo po stezi proti Prvinam. Na severni strani poti se nam

bo odprl lep razgled proti Uršlji gori in Peci na Ko-roškem. Ne preveč strma pot nas bo nato peljala naprej po bukovem gozdu, poraslem s čudovito zeleno preprogo čemaža, ki ga je tu zares v izobilju. Upam, da bodo čemažu delale družbo tudi kronce, ki jih je navadno tudi veliko, če niso že odcvetele. Ko bomo prispeli na greben Čemšeniške planine, se nam bo na jugu odprl pogled na zasavsko dolino, ki jo zaključuje pogorje z zasavskim Triglavom – Kumom, ki s svojim oddajnikom in cerkvijo izstopa sredi zasavskih hribov. Hoja po grebenu je relativno kratka in kmalu prispemo do koč na Čemšeniški planini, ki leži na južni strani planine v zavetju mogočnega bukovega gozda. Če nam bo vreme naklonjeno, se bomo dobro uro martinčkali pred koč in uživali v njenem gostoljubju. Pa tudi dobra domača malica iz narbrbntnikov se bo prilegla. V nadaljevanju našega pohoda se bomo spustili nazaj po grebenu in pri odcepu za Čemšenik zavili v zagorsko dolino.



Spust do spodnje postaje tovarne žičnice, kjer nas bo čakal kombi, bo hitro minil in zapeljali se bomo do lovskega doma Klančiče v Zavinah, kjer bo krajši postanek in verjetno srečanje s sorodniki Franca Lapuha – Pufija. Nato pa po ustaljeni poti do pokopališča Zagorje, kjer bomo grob našega Pufija okrasili s planinskim cvetjem in prižgali tudi kako svečko; enako bomo storili tudi pri grobu našega priljubljenega predsednika Janeza Drnovška. Upam, da se boste odzvali vabilu in preživeli lepo soboto v spomin na našega, leta 1995 preminulega člana Franca Lapuha – Pufija.

SORICA – LAJNAR – SORICA, 12. 4.2014

FRANC BERGANT - BERGI

Izhodišče: Zgornja Sorica (950 m)

Čas hoje: 1 h 40 min

Zahtevnost: lahka označena pot

Višinska razlika: 599 m

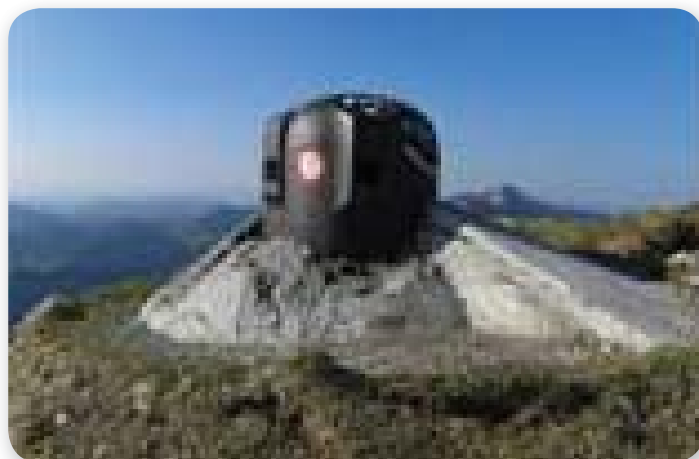
Višinska razlika po poti: 615 m

Zemljevid: Škofjeloško in Cerkljansko hribovje 1:50.00

Priporočena oprema (poletje): planinski čevlji, pohodne palice, obleka primerna vremenu, hrana in pijača



Blagodišeči teloh



Lajnar

Odhod iz Ljubljane ob 7.00 uri – dvorišče LPP, Celovška 160, prevoz kombi



DOBRČA (1634 M), 19. 4. 2014

RAŠO ADROVIĆ

V soboto, 19. 4. 2014, se bomo zbal ob 7. uri pri PD Integral na Celovski 160 in se s kombijem odpeljali do Brezja pri Trziču, kjer bomo parkirali in se podali v osvajanje vrha ter podaljšali pot do Šentanskega vrha (1635 m), ca. 10 – 15 min, od koder je lep razgled na Kamniške, Karavanke in Julijce. Nazaj grede se bomo ustavili pri koči, pomalicali in se spustili po isti poti v dolino.

Pot je markirana in kondicijsko zahtevna. Hoje je 5 – 6 ur, odvisno od vremena.

Izhodišče: Brezje pri Trziču (677 m)

Ime poti: direktna pot

Čas hoje: 2 h 30 min

Zahtevnost: lahka označena pot

Višinska razlika po poti: 965 m

Priporočena zimska oprema



Razgledna točka (Šentanski vrh 1635 m) na Dobrči



Koča na Dobrči (1478 m)

KLEK, 21. 4. 2014

MARINKA KOŽELJ STEPIC

Na velikonočni ponedeljek, 21. 4. 2014, se bomo zbrali ob 6.30 uri na Celovski cesti 160 in se odpeljali na Hrvaško do Ogulina.

Klek (1181 m) se nahaja v prostranem planinskem območju Velike Kapele. Vrh niti ni posebno visok, a je eden od najbolj obiskanih vrhov na Hrvaškem. Ima obliko 3 – 4 km dolgega hrbta, ki ga do višine 1000 m pokrivajo gozdovi. Za planince je najbolj privlačna 200 m visoka glava. Stene so mestoma navpične in zato zelo priljubljene pri alpinistih. Klek je odigral pomembno vlogo v zgodovini hrvaškega planinstva in alpinizma, zato so njegov obris nahaja v znaku Hrvatskog planinarskog saveza. Klek so si za svoje domovanje izbrale hrvaške »vještice«, ki se pogosto družijo s slovenskim »coprnicami«, ki imajo svoj dom na Slivnici nad Cerkniškim jezerom.

Pripeljali se bomo mimo Ogulina na Bjelsko (625 m). Od tu bomo šli peš po zložni poti, ki je obenem botanična učna pot, proti planinskemu domu Klek (1000 m). Od tu dalje vodi zahtevna pot, ki je deloma zavarovana z jeklenico, na vrh. Vzpon na vrh je zanimiv in predstavlja pravi alpski doživljaj, v primeru mokrih skal pa je tudi zelo nevaren. Vrh je odlična razgledna točka, saj pogled seže proti Ogulinu, jezeru Sabljčina in do Bjelolasice. Še posebno zanimiv je pogled na slikovite stene Klečice.

Skupne hoje bo za 4 – 5 ur. Če bosta še volja in čas, si bomo ogledali še enega izmed izvirov reke Dobre. Povratek v Ljubljano bo v večernih urah.

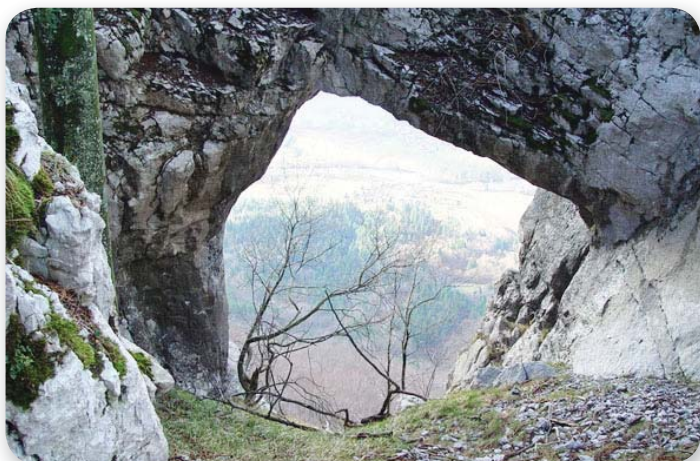
Oprema: dobri planinski čevlji, pohodniške palice, športna oblačila, nekaj proti mrazu, vetru in morebitnemu dežju, hrana in pijača. Ne pozabite na VELJAVEN OSEBNI DOKUMENT za prehod državne meje.

Prijave zbira Nina Miklič, tel. 031/259-156, najkasneje do 18. 4. 2014.

KUŽELJSKA STENA IN IZVIR KOLPE, 26. 4. 2014

ANTON TROPE

Je ena izmed dominantnih sten v zgornji kolpski dolini. Visoka je 874 m in obiskovalcu nudi razgled po velikem delu zgornje kolpske doline in na vrhove Gorskega Kotarja. Stena predstavlja geomorfološko naravno dediščino z rastišči in habitatmi redkih in ogroženih ter zavarovanih rastlinskih in živalskih vrst. Ime je dobila



po kraju Kuželj (Kostelci mu pravijo Koželj), naselju, ki leži pod njo in je nastal že pred približno 500 leti. Območje Kuželjske stene je rastišče redkih in ogroženih rastlin. Med njimi je najbolj zanimiv skalni glavinec, živorumeno cvetoč predstavnik toploljubne ilirske flore. Gozd, ki porašča to steno, je varovalni gozd bukve in črnega gabra ter hrasta gradna na plitkih izrazito južnih, suhih legah. Rob prepadne Kuželjske stene je zavarovan kot gozdni rezervat Stružnica s površino nekaj nad 6 ha. Zaradi ekstremnosti in izjemnosti ostenja kot življenjskega prostora, so v steni ohranjene tudi živalske vrste (sokol selec, planinski orel), ki so na Slovenskem in celo na Kočevskem izjemno redke.

Na vrhu stene je narava izdolbla čudovito odprtino v skali, Kuželjsko okno. Visoko je približno 7 metrov, nad njim je prelep naravni most. To je prekrasna tvorba narave, vredna občudovanja. V soteski nad Kuželjem velja omeniti še posebej izoblikovana kamna v obliki zvonikov, tako imenovani Veliki in Mali turn, skalni osamelec in medvedji brlog pod Kuželjsko steno. Veliki turn je zagotovo spoštovanja vredna naravna redkost.



Izvir Kolpe

Opis poti: Reka Kolpa je desni pritok reke Save. Je 292 km dolga mejna reka med državama Republiko Slovenijo in Republiko Hrvaško, kar 113 km državne meje poteka po njenem toku. Kraški izvir Kolpe je na Hrvaškem na nadmorski višini 313 m. Po 5 km pa se po sotočju s Čabranko obrne proti vzhodu in jugovzhodu.

Kolpa je za Slovenijo izjemna reka, naravno še precej nedotaknjena, slikovita in slabo poznana. V vsej dolžini spoznavamo njeno pestrost, možnost rekreacije, bogastvo ribolovne reke ter prijetnost čolnarjenja skoraj po celotnem toku. Reka za veslače ni naporna in velja za lažjo in primerno za začetnike, tem bolj pa za ljubitelje miru in taborjenja ob vodi. Vendar pa je bolje veslati s kanuji in kajaki po večjem deževju, saj reko pregrajuje več kot 50 jezov, ki so posledica mnogih vodnih obratov, mlinov, žag in kovačij. Vse to je zdaj večinoma, žal, le še lep spomin. Pomembno pa je to, da je Kolpa poleti toplejša in da se lahko v zgornjem toku kopamo en mesec, v spodnjem pa tudi dva poletna meseca.

MENINA PLANINA (1453 M) 10. 5. 2014

RAŠO ADROVIĆ

Dobimo se na Celovski 160 ob 7. uri in se s kombijem odpeljemo proti Kamniku.

Izhodišče: Črnivec (902 m)

Čas hoje: 4 h 15 min

Zahtevnost: lahka označena pot

Višinska razlika po poti: 725 m

Iz Kamnika se peljemo proti Gornjemu Gradu ali obratno. Ko pridemo na prelaz Črnivec, parkiramo na parkirišču ob informativnih tablah. Parkiranje pred bližnjim gostiščem je dovoljeno le gostom.

Opis poti:

S prelaza Črnivec se usmerimo na makadamsko cesto v smeri Doma na Menini planini. Cesta najprej obide gostišče Črnivec, nato pa se prične zložno vzpenjati čez pobočje, ki ga je 13.7.2008 prizadelo neurje z močnim vetrom. Nadaljujemo naravnost po levi cesti v smeri izletniške kmetije Toman, pri zadnji hiški se cesta ponovno razcepi, mi pa tokrat nadaljujemo po zgornji desni (levo navzdol kmetija Toman), na katero nas usmerjajo tudi oznake za Menino planino. Cesta, ki se prične strmeje vzpenjati, mi pa po nekaj minutah postanemo pozorni, saj nas bodo markacije usmerile rahlo desno na markirano pešpot. Že kmalu se vrnemo na cesto oz. širok kolovoz, le ta pa nas vodi čez kratko razgledno pobočje. Kolovoz se hitro



položi ter se za tem prične celo rahlo spuščati. Ko po kratkem spustu prispemo do manjšega levega ovinka, pa bomo opazili markacije, ki nas usmerijo na vzporedno pešpot, ki se vzpenja skozi strnjen gozd. Pot nadaljujemo po omenjeni stezi, po kateri v nekaj 10 korakih prispemo do križa z vpisno knjigo.



Od križa nekaj časa nadaljujemo po zaraščeni poti, nato pa stopimo na kolovoz, kateremu sledimo v desno. Kolovoz oz. široka steza nas nato postopoma pripelje do pašne ograje, za katero stopimo na pašna območja bližnje planine. Pot naprej se nadaljuje z nekaj krajšimi vzponi in spusti ter nas preko pašnikov in skozi gozd pripelje do vzhodnega roba planine Ravni, kjer stoji pastirska koča.

S planine Ravni nadaljujemo v smeri Doma na Menini planini in planine Travnik. Ko pridemo iz gozda, stopimo na zahodni del planine Travnik, preko katere se nato sprehodimo do pastirske koče na drugi strani planine. Do tam nas vodi slabše vidna stezica, ki preči planino. Od koče nadaljujemo mimo bližnjega križa in zvona, za katerima markirana pot zavije v desno. Višje gre pot v gozd, kjer se postopoma prične spuščati. Višje še enkrat prečimo cesto, ki nas postopoma pripelje na pašnike Menine planine. Z nekaj krajšimi vzponi in spusti nadaljujemo prijetno pot, kateri se po nekoliko daljšem spustu priključuje še pot iz Gornjega Grada (pot mimo Jespe).

Nadaljujemo desno v smeri Doma na Menini planini, po poti, ki preči pas gozda. S parkirišča nadaljujemo čez travnik in pot, s katere se nam odpre lep razgled na verigo Kamniško Savinjskih Alp, nas hitro pripelje do Doma na Menini planini.

(Vir:Hribi.net)

PLANINA LOM KOBILJA GLAVA – TOLMINSKI TRIGLAV, 17. 5. 2014

FRANC BERGANT - BERGI

Izhodišče: Planina Lom (1090 m)

Čas hoje: 1 h 15 min

Zahtevnost: lahka neoznačena steza

Višinska razlika: 385 m

Višinska razlika po poti: 385 m

Zemljevid: Julijske Alpe - zahodni del 1:50.000

Priporočena oprema (poletje):

Ko se vračamo nazaj do planine Lom, bomo obiskali



Kobilja glava – vrh 1475 m



Koča na planini Stador

še vrh

»TOLMINSKI TRIGLAV«, 1142 m

Odhod iz Ljubljane ob 7.00 uri izpred LPP, Celovška 160.



CIPERNIK (1746 M), 24. 5. 2014

MITJA IN KATJA PREMIERL

Cipernik je relativno lahko dostopen vrh, ki leži nasproti planiškim velikankam. Izhodišče naše ture je v Planici. Pot navzgor je strma in skoraj ves čas po senci, šele proti vrhu pridemo iz gozda na plan. Na vrhu ni prav veliko prostora, je pa z njega čudovit pogled na sosednje Julijce in bližnje Karavanke. Najlepši del izleta je pot po grebenu do koče na Vitrancu. Ves čas hodimo po pravljичno skrivnostnem macesnovem gozdu, lepšega še nisem videl nikjer. To je prava Kekčeva dežela. Z Vitranca bomo sestopili v Kranjsko goro.



Višinska razlika: 1000 m, skupaj hoje: 6 ur

Tura je relativno lahka, je pa kar precej hoje, tako da si bomo vzeli kar nekaj časa za prijetne počitke.

Vabljeni!

TRIGLAVSKA JEZERA (1685 M), 31. 5. 2014

ANDREJ POČERVINA

Izhodišče – Koča pri Savici (653 m)

Čas hoje – 7 – 8 h

Zahtevnost – zahtevna označena pot

Oprema – standardna gorniška oprema + čelada

Vodnika: Počervina, Medved

Lepa dnevna krožna tura. Izhodišče bo Koča pri Savici. Od tam se bomo strmo dvignili po označeni poti do Črne-ga jezera čez Komarčo. Ta del je zahteven in je na nekaterih mestih zavarovan z jeklenico. Pri jezeru bo naš prvi daljši postanek. Od tu naprej je pot lahka in se počasi vzpenja do koče pri Triglavskih jezerih. Za ta del bomo porabili še dobro uro. Po daljšem postanku pa se bomo

odpravili proti Komni. Slabi dve uri bomo porabili za ta del poti, ki nas pelje čez planine Lopusnica, na Kalu in Razor. Po daljšem počitku v planinskem domu na Komni se še spustimo v dolino in po dogovoru na koncu obiščemo še slap Savica.

KAMNITI LOVEC, ITALIJA (2071 M), 7. 6. 2014

MITJA IN KATJA PREMIERL

Kamniti lovec je najvišji vrh v skalnatem vencu Višarskih glav, ki skupaj z znano romarsko goro Svetimi Višarjami tvorijo manjšo podskupino na severovzhodni strani Viševe skupine. Vrh je dobil ime po skalnati figuri, ki spominja na lovca. Legenda pripoveduje o divjem lovcu, ki je streljal proti Sv. Višarjem in je za kazen okamnel. Zaradi udobnega dostopa (prevoz z žičnico iz doline na Sv. Višarje) je Kamniti lovec eden od najpogostejše obiskanih vrhov v Julijskih Alpah. Sam vrh je izredno atraktiven, dostop nanj pa v zadnjem delu izpostavljen (varovala). Z vrha je izreden pogled na Višovo skupino in severna ostenja Montaža. Na Svete Višarje, izhodišče naše poti, se bomo pripeljali z gondolsko žičnico iz Žabnice (Camporosso) pri Trbižu.



Kamniti lovec

Po sestopu se bomo ustavili tudi na romarski gori Višarje, ki je romarska točka Romanov, Slovanov in Germanov iz 16. Stoletja. Višarje so manjši prikupen zaselek s cerkvijo, posvečeni Višarski Kraljici, in nekaj hišami, v katerih so danes le gostinski lokali. Višarje so pozimi pomembno smučarsko središče.

Izhodišče: Gora Višarje na višini 1766 m

Višinska razlika: 305 m

Skupen čas hoje: 3 ure

Težavnost: zaradi zadnjega vzpona na sam vrh je tura zahtevna



Svete Višarje

Tura je primerna za vse planince, saj vzpon na sam vrh ni obvezen. Vabljeni!

STOL (2236 M), 14. 6. 2014

ANDREJ POČERVINA

Izhodišče – Trate/Johannsenruhe (1226 m)

Čas hoje – 6.30 h

Zahtevnost – zelo zahtevna označena pot

Oprema – standardna gorniška oprema, čelada, plezalni pas in samovarovalni komplet

Vodnika: Počervina, Medved

Izhodišče bo tokrat na avstrijski strani Stola– Trate. Pot bo krožna. Nekoliko višje nad izhodiščem bomo prišli do razcepa, kjer se bomo desno usmerili na plezalno pot, na levo pa nas pot pelje do Celovške kočice, ki je lahka in po kateri se bomo vračali. Pot je dobro varovana, dinamična in z lepimi razgledi. V zgodnjem poletju nas lahko višje v kakšni grapi preseneti tudi sneg.

Tura je primerna le za izkušene gornike, ki imajo izkušnje s plezanjem po zavarovanih planinskih poteh.

STEGOVNIK, 21. 6. 2014

TOMO RUSIMOVIC IN RAŠO ADROVIC

Pri opisu izleta si bom pomagal z opisom prijatelja Vladimirja Habjana, ki sem ga našel na portalu Gore in ljudje, in ki pravi:

»Le malo obiska dočaka ta prijazna, nekoliko pozabljena gora na robu Karavank, nekje med Košuto in Storžičem. Višina gore – 1692 m kaže na sredogorske poteze, na vrhu pa se bomo vseeno počutili, kot da smo osvojili pravega dvati-

sočaka. Gora ima podolgovat vršni hrbet in mogočno izstopa nad prostranimi gozdovi nad Medvodjem pod Košuto, saj na severozahodno in jugovzhodno stran kaže strme stene in je od daleč videti kot drzna nepristopna gora. Tudi vzpon nanj ni prav enostaven, saj bomo morali poleg znanja orientiranja pokazati še nekaj plezalskih sposobnosti, pa čeprav samo po lestvi. Z zahoda se namreč na goro povzpemo skozi izredno atraktiven prehod prek lestve skozi dvojno jamo, ki izgleda od daleč kot okno v steni.



Obisk Stegovnika je sicer nekako od rok, obkrožajo ga tudi bolj znani vrhovi in cilji. Vseeno pa bo naš trud bogato poplačan. Tu se bomo počutili, kot da potujemo po prostranih neobljudenih gozdovih, pa vendar bomo blizu znanih krajev. Odlika našega cilja je tudi izredno razgibana panorama bližnje okolice. Podolgovata Košuta, Storžič in bližnji Grintovci »od zadaj«, v daljavi Peca, Olševa in Raduha ter razgledi na Triglavsko pogorje na zahodu so izredni (če je le primerno vreme).

Po grebenu Storžič – Košuta je nekoč tekla deželna meja med Koroško in Kranjsko, po kateri je bila včasih speljana žična ograja, ki je služila za varstvo jelenov, po pripovedovanju domačinov pa tudi grajski gospodi za lov. Ostanki ograje so še vidni na več mestih, predvsem v Karavankah, pa tudi pod Grintovci. Pod vrhom, v ozki in strmi dolini potoka Zabukovec, imajo gozdarji urejeno drevesnico, kamniški lovci pa krmišče za košute. Slikovita dolinica Zabukovec je spomladi polna vode in manjših slapov, kar izkorišča tudi manjša HE. Kot zanimivost omenimo še to, da domačini gori rečejo po domače Štegovn'k, poudarek je na črki »e«, zadnji samoglasnik pa kar spustijo.»



SVARUNOVA POT, 25. 6. 2014

TONE TROPE

Svarunova pot je krožna pohodna pot, ki zajema večji del občine Škofljica. Kraje, po katerih vodi, je Fran Saleški Finžgar vključil v svoj zgodovinski roman Pod svobodnim soncem.

Pot od središča Škofljice vodi prek tamkajšnjega gričevja do Vrha nad Želimljami, se spusti do Želimelj in se po dolini Želimeljščice vrne na svoje izhodišče. Celotna pot je dolga 23 km, obeležena je s kažipot, na pomembnejših točkah pa so postavljene informativne table.



STRELOVEC (1763 M), 28. 6. 2014

RAŠO ADROVIČ

Izhodišče: Robanov kot (650 m)

Čas hoje: 3 h

Zahtevnost: lahka označena pot

Višinska razlika: 1113 m

Višinska razlika po poti: 1113 m

Zemljevid: Kamniške in Savinjske Alpe 1:50.000

V soboto, 28. 6. 2014, se bomo zbal ob 7. uri pri PD Integral na Celovski 160 in se s kombijem odpeljali do Robanovega kota.

Dostop do izhodišča:

Zapeljemo se v Luče čez Kranjski rak in naprej proti Logarski dolini. V vasi Robanov kot nas oznake za alpsko dolino Robanov kot usmerijo levo. Usmerimo se na to cesto in ji sledimo do prvega parkirišča ob označevalnih tablah, kjer parkiramo. Naslednje parkirišče je slab km naprej, a na tistem pobirajo parkirnino 2€.

Opis poti:

Z označenega parkirišča nadaljujemo po asfaltirani cesti naprej, le-ta pa nas kmalu pripelje do zadnjega javnega

parkirišča (cena 2 €). Tu je tudi znak, ki prepoveduje nadaljnjo vožnjo (krajinski park Robanov kot). Cesta, ki nato postane makadamska, pa nas po nekaj minutah zložnega vzpona pripelje na križišče, kjer nadaljujemo ostro desno (naravnost Robanova planina – rampa). Cesti, ki se nato začne strmeje vzpenjati, sledimo vse do kmetije Knez (do sem potrebujemo približno 1,5 ure).

Le nekaj metrov pred kmetijo je križišče, kjer nadaljujemo po levi cesti (možno tudi naravnost, a tu gremo čez dvorišče), kateri se po daljšem ovinku priključi tista čez dvorišče. Ob cesti pa nato po nekaj minutah hoje opazimo leseno planinsko tablo (na tabli piše Strelovec), ki nas usmeri levo. Kolovoz naprej preči manjši studenček, ki v sušnih dneh presahne, nato pa se začne vzpenjati večinoma skozi gozd in se višje spremeni v strmo peš pot, ki nato preči nekaj strmih pobočij. Pot nato preide v strnjen gozd, ki se konča z lepo razgledno točko (razgled na vrhove nad Robanovim kotom). Sledi prečenje rahlo poraščenih travnatih pobočij, nato pa gre pot v gozd, za katerim stopimo na razgledno Knezovo planino.

Za planino gre pot v gozd in se v prečnem vzponu začne strmo vzpenjati. Ko ponovno stopimo iz gozda, se steza nenadoma izgubi. Tu se usmerimo desno proti glavnemu grebenu, ki ga dosežemo po dobrih 5 minutah strmega vzpona (na tem delu je več manjših stezic, ki nas pripeljejo do grebena). Na grebenu nadaljujemo desno (levo Krofička in Klemenča jama) in vzpon nadaljujemo po deloma poraščenem vršnem grebenu Strelovca. Po 10 minutah grebenske hoje pa dosežemo razgleden vrh Strelovca.

POHOD NA PLANINO PRI JEZERU –

ENAJSTIČ... , 3. – 6. 7. 2014

LILJANA DREVENŠEK

Saj ne morem verjeti, kako je leto hitro naokoli in kako leta bežijo – v letu 2013 je Janez Lenaršič slavil le okroglo obletnico. Najprej smo v maju praznovali njegovo sedemdesetletnico, julija pa smo se podali na že deseti pohod od Polhograjev, preko Poljanske in Selške doline, čez Sorico v Nemški rovt, Bohinjsko Bistrico, na Vogar in do Planine pri Jezero. Vsako leto je več udeležencev, ne vem, kako Janezu to uspeva, vse gre navzdol, le nas je na tem pohodu vedno več. Na prvem pohodu je bilo nekaj pohodnikov, potem nas je bilo vrsto let trinajst, zdaj pa že osemindvajset! Smo se malo bali, kako bo voznik uspel naložiti vso prtljago, a je kar šlo in tudi pohod je lepo potekal, ne glede na veliko in raznoliko skupino. Vreme je bilo lepo, pot poznamo, uživali smo v naravi, v hoji, v druženju s starimi prijatelji in novimi znanci. Lepo je, da smo bili vsi v dobri kondiciji, nekateri malo starejši, pa prav občudovanja vredni, kako dobro so hodili. Janez in



Sašo poskrbita, da smo se vsi dobro počutili. Postanki so na naših običajnih lokacijah v Poljanah, na vikendu pred Volčo, malo vzpona proti Malenskem vrhu in že smo bili pri Andrejonovih, kjer nas vedno čaka odlična domača hrana, ki se nam kar prileže po celodnevni hoji.

Drugi dan začnemo s polurnim vzponom proti Kalu, kjer je odcep za Blegoš levo in desno na Koprivnik. Potem pa sproščeno navzdol proti Zalemu logu, postanek pri gostilni Slavc, okrepičilo v trgovini, še en postanek in priprava za vzpon proti Sorici in Soriški planini. Eni sopihajo bolj, eni malo manj, a vsi smo uspeli, nič ne vem, da bi kdo dobil kakšne žulje. Na Soriški planini imamo vedno zaslužen počitek, saj je vzpon drugega dne premagan. Potem se nam kar prileže sproščen spust proti Nemškemu rovtu, letos smo imeli novo gostinsko ponudbo, mislim, da smo bili vsi zadovoljni.

Tudi tretji dan je šlo vse po načrtih, lepo vreme, sproščena hoja in klepet do Bohinja. Potem postanek in okrepičilo pred zadnjim delom pohoda proti Vogarju, kjer nas je pričakala naša muzika in izjemna pevka, škoda, da nimamo vsi takega glasu, kot gospa...Muzikanti so se dobro organizirali, tako da nas je na Planini pri Jezeru pričakalo vse – sonce, muzika in dobra volja.

Nekaj pa je manjkalo. Pogrešali smo Štefana in Marinko. Spomnili smo se ju z razglednico. Prepričani smo bili, da bosta naslednje leto zopet šla na ta pohod. Žal Štefana ne bo več z nami, težko mi je, ne morem dojeti, bil je tako poln energije, vesele narave, dober prijatelj...

Vabimo vas, da se udeležite enajstega pohoda na Planino pri Jezeru, ki bo potekal od četrтка, 3.7. 2014, do nedelje, 6.7.2014. Prijave pri vodniku Janezu Lenaršiču ali ge. Nini na LPP.

PECA (2125 M), 5. 7. 2014

ANDREJ POČERVINA

Izhodišče-Podpeca (755 m)

Čas hoje – 7.30 h

Zahtevnost- zelo zahtevna označena pot

Oprema – standardna gorniška oprema, čelada, plezalni pas in samovarovalni komplet

Vodnika: Počervina, Medved

Od izhodišča pa do Doma pod Peco je pot lahka, v začetku sledimo cesti, potem pa preide v gozd. Od doma sledimo oznakam vrh Pece. Še vedno nas pot vodi skozi gozd, višje pa preide na travnata pobočja in tam se srečamo tudi z razpotjem poti. Usmerimo se na levo, ki je težja, po desni, ki je lažja, pa se bomo vračali. V nadaljevanju naša pot zavije desno in se v kar strmeh vzponu ob jeklenicah in nekoliko izpostavljenem prečenju dviguje proti vrhu.



Zavarovani del ni pretirano dolg, vendar sta potrebni maksimalna koncentracija in previdnost. Iz plezalnega dela izstopimo na travnata pobočja, kjer se nam z desne priključi lažja pot. Sledi še zadnji vzpon na vrh Pece po nezahtevnem pobočju.

Vir. www.hribi.net

MANGART (2679 M), 26. 7. 2014

ANDREJ POČERVINA

Izhodišče-Mangartsko sedlo (2055)

Čas hoje – 7 – 8 h – dnevna tura

Zahtevnost – izjemno zahtevna označena pot

Oprema – standardna gorniška oprema, čelada, plezalni pas in samovarovalni komplet

Opisana pot je primerna le za zelo izkušene gornike, ki jim plezanje po izredno zahtevnih varovanih poteh ne predstavlja problema. Potrebna je velika moč v rokah. Pot je ena najtežjih, če ne najtežja v Julijcih.

Od parkirišča se najprej dvignemo na vrh sedla in nato ob steni spustimo proti bivaku Nogara na italijanski strani. Vstop v ferrato je nekje 100 m nad bivakom. Od tu naprej je pot izredno zahtevna in zračna. V pomoč so nam jeklenice, skobe, klini in seveda naravni oprimki. Najtežji del, ki je tudi najbolj zračen, je v srednjem delu, ko se strmo dvignemo ob jeklenici, nato pa po izredno izpostavljeni steni s pomočjo skob priplezamo nad skalni previs. Tu stojimo na široki skobi in pod nami je prepad. Pot nadaljujemo s plezanjem po skobah in do vrha težavnost le nekoliko popusti. Na vrhu se pot priključi poti z Mangartskega sedla, mi pa se usmerimo desno čez melišča in nadaljujemo po Slovenski poti, ki je še vedno zelo zahtevna, vendar lažja od italijanske ferrate. Pot je do vrha Mangarta lepo varovana. Na vrhu bomo ob lepem dnevu nagrajeni z izrednimi razgledi. Do izhodišča se bomo vrnili po lažji, italijanski strani.

Vir. www.hribi.net



KAKO HODITI V GORE, DA NAM BO SRCE HVALEŽNO

MARINKA KOŽELJ STEPIC

Tokrat bom pisala o hitrosti hoje na sami turi od začetka do konca. Že nekaj let opažam, da si pogosto izberemo nepravilno hitrost, ki nas morda prehitro utruji, da s težavo dosežemo zadani cilj, v dolino pa se vrnemo zelo utrujeni.

Pred več kot 20 leti je Planinska zveza Slovenije za vse vodnike organizirala tako imenovan izobraževalni dan. Ta dan je bil povsem zdravstveno obarvan, saj so predavanja prispevali zdravniki specialisti različnih vej medicine, od ortopeda, pediatra tja do kardiologa. Vsak je nazorno obrazložil vpliv hoje v gore na določene organe in sklepe. Pediater je govoril, da ne smemo preobremenjevati otrok in mladostnikov s težkim nahrbtnikom in dolgo turo, saj njihov organizem še ni dokončno razvit. Ortoped je predstavil obrabo hrustanca v kolenih, kolkih in sklepih, ki so pri hoji v gore najbolj obremenjeni. Meni se je najbolj vtisnilo v spomin predavanje kardiologa dr. Matije Horvata, zdravnika, ki je sodeloval v mnogih himalajskih odpravah. Svoje bogate gorniške izkušnje in strokovno znanje je strnil v zanimivo predavanje z naslovom »Kako hoditi v gore, da nam bo srce hvaležno«.

S hojo naj bi pričeli razmeroma počasi in po 15 – 20 minutah, ko se primerno ogrejemo, naj bi odvečna oblačila odložili v nahrbtnik. Nato naj bi hojo nadaljevali do cilja z enakomerno hitrostjo brez ustavljanj, pa čeprav je cilj oddaljen cele tri ure. Tak način nam je bil takrat tuj, saj smo se učili, da je treba vsako uro napraviti vsaj 10-minutni postanek. Potem nam je na praktičnem primeru še razložil, kako srce lepo napolni ožilje in utripa nekje med 100 in 120 udarci na minuto. Ob 10-minutnem postanku število utripov pade in ko začnemo ponovno s hojo, srce pospešeno »dela«, da doseže prejšnje stanje. Če je takih postankov veliko, je to za srce kar precejšnja dodatna obremenitev. Če se ne ustavljamo in počivamo, temveč le počasi hodimo, srce ves čas enakomerno deluje in ne potrebuje novih dodatnih obremenitev. Če je bila začetna hitrost prevelika, hitrost nekoliko zmanjšamo in ne delamo nobenih postankov. Če je začetna hitrost premajhna, jo lahko počasi zvišujemo.



Tako teorija. Kako naj jo prenesem v prakso? Najprej sem preizkusila na Marijanu in sebi in se je obneslo. Prvič sem preizkusila na veliki skupini, ko smo šli skupaj s PD Kamnik na Špik Hude police. V želji, da bi bil avtobus dokaj poln, sem obljubila tudi različico, da se bo ena skupinica povzpela le na planino Pecol in občudovala mogočne gore nad njo. Iz avtobusa smo izstopili na Nevejskem sedlu in vsi skupaj počasi krenili po neoznačeni poti proti planini Larice, kamor smo prispeli po uri in pol hoje. Tu smo se razdelili na dve skupini: skupino, ki bo šla na vrh, sta vodili Saša in Katja. Zelo hitro so odšli. Jaz sem vodila drugo skupino. Počasi smo odšli proti Rifugio de Brazza. Nikjer nismo videli prve skupine, a bi jo skoraj morali, saj je svet odprt in pregleden. Skupino sem nagovorila, da le nekaj malega popijemo in pot počasi nadaljujemo mimo koč v smeri proti vrhu. Počasi smo nadaljevali. Ko je prva skupina prišla iz koč, kjer so se ustavili za kavo, in zagledala, da smo daleč pred njimi, so pohiteli, da bi nas čim prej prehiteli. To jim je sicer uspelo, a pri tem so porabili precej energije in »utrudili« svoja srca. Na vrh so prišli le 20 minut pred nami. Poudariti je treba, da so bili planinci v prvi skupini telesno dobro pripravljeni in so načrtovali vzpon na vrh, torej vzpon za približno 1200 višinskih metrov. V drugi skupini so bili »sprehajalci«, ki vzpona na sam vrh niso načrtovali, saj so se zavedali, da telesno niso pripravljeni za devet ur hoje. Ob povratku do avtobusa mi je ena od udeleženk rekla, da se še nikoli ni vrnila s ture tako spočita, čeprav je bila krajša. Ta izjava je tudi v praksi potrdila, da je način hoje, kot ga je predlagal dr. Matija Horvat, pravilen. Torej ne glede nato ali hodimo počasi ali hitro, pomembno je, da je hitrost kar najbolj enakomerna in srce nam bo neizmerno hvaležno.



»ŽAJFA IN VODA NISTA BAV – BAV«

IRENA PEČAVAR ČARMAN

Pogosto me ljudje sprašujejo, s čim naj bi si razkužili rano, odrgnino ali pa žulj. Oziroma jih zanima, s čim naj se namažejo, da bo rana čim prej pozdravljena. Ugotavljam, da se vsi zelo radi mažejo z Bepanten kremo. Ne vem, zakaj? Ali zato, ker je zanjo veliko reklame v medijih, ali pa zato, ker je tako dobra?

Vsako rano, odrgnino ali karkoli imamo, moramo najprej očistiti. TO JE PRVO PRAVILO. V ambulanti razkužujemo z različnimi razkužili, kot so 0,9 % fiziološka raztopina, 3 % hidrojeni peroxid, spitaderm, pa še kaj bi se našlo.



Toda v naravi, pa tudi v domači lekarni, navadno nimamo vsega tega. Vsi pa imamo doma kakšno antiseptično milo in pa tekočo vodo.

V mislih sem se danes želela posvetiti bolj kolesarjem (cestnim, rekreativnim, turnim, gorskim...) kot pohodnikom. Velja pa za vse enako. Skoraj vedno ob padcu



s kolesom pride do ODRGNJENE kože. Kako naj vso odrgnjeno nogo ali roko razkužimo z majhno količino razkužila, ki ga imamo v priročni torbici za PP?

Nikakor, lahko samo malo »pomažemo in blefiramo«, da je vse v najlepšem redu. Zato sta doma tuš in milo neizogibna in naredita čudež, ko odplakneta vso nesnago z našega telesa.

Ko na odrgnjeni ali po domače rečeno »podrajsani« koži pod tušem odstranimo vso nesnago in jo pustimo nekaj ur na zraku, da se posuši, bomo že naslednji dan videli začetke krast (hrast). Te bodo prav kmalu odpadle in bomo pripravljeni na nove dogodivščine. Če pa bomo vse to mazali in močno zavijali s povoji ali nameščali vodoodporne obliže, se bo celjenje zelo podaljšalo.

Čeprav se »žajfi« lepo po slovensko reče milo, sem pri svojem delu začela uporabljati prav besedo »žajfa«, ker si ljudje bolj zapomnijo in vedno dodam, da od »ŽAJFE IN TEKOCHE VODE ŠE NI NIHČE UMRL«.

V prihajajočem letu vam želim čim manj odrgnin, čim več smeha ter lepih dni, preživetih v naravi, pa varen korak, kjer koli boste hodili.

MLADINSKI ODSEK PD INTEGRAL - PLAN ZA LETO 2014

BOJANA BURNIK, NAČELNICA MO PD INTEGRAL

SMO MLADI PLANINCI

IZ LJUBLJANE DOMA,

KO PRIDEMO V GORE

PRAV VSAK NAS POZNA.....

PLAN IZLETOV MLADINSKEGA ODSEKA

VRTEC HANSA CHRISTIANA ANDERSENA

Plan izletov

- RAŠICA
- ŠMARNA GORA
- KORENO
- GOVEJEK
- TOŠKO ČELO

OŠ OSKAR KOVAČIČ

Plan izletov

- Koča v Krnici
- Mrežce nad Planino Lipanca
- Belopeška jezera
- Vogar

Zaključni izlet v TAMAR (maj 2014)

V mesecu juniju 2014 planinski tabor na PLANINI PRI JEZERU (za otroke letnik 2008 in 2007)

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE (izleti v okolici z babicami in dedki)

PREDSTAVITVE OZ. IZOBRAŽEVANJE za otroke:

- predstavitev pohodniške opreme,
- planinsko cvetje in živali,
- video posnetek o planinskem taboru.

SESTANKI ČLANIC MO PD INTEGRAL

- MAREC 2014 , dogovori za planinski tabor (strokovne delavke, vodja letovanj, ravnateljica in predsednik planinskega društva),
- MAJ 2014, dogovori za zaključni izlet, planinski tabor, ureditev knjižic in oddaja le-teh, ... (strokovne delavke),
- MAJ 2014, dogovori za neformalno druženje; »ANDERSEN NA PLANINI«, (strokovni delavci vrtca in predsednik PD Integral).
- 30. in 31. AVGUST 2014 neformalno srečanje »ANDERSEN NA PLANINI«,
- OKTOBER 2014, dogovori in plani izletov po enotah, urejanje pl. kotička, vodniki.



ODKRIVANJE

je nekaj čudovitega.

Je DOGODIVŠČINA,

ki ji ni podobne.

Enkratno je kot GORA,
ki čaka nate.

In kot vse GORE na svetu,
ki čakajo na nas.

ČAKAJO, DA NAM
RAZKRIJEJO SVOJE
SKRIVNOSTI...

MENGEŠKA KOČA

JANUAR 2013

..... Čakamo zimo, čakamo sneg pa nič od tega. A se vseeno odpravimo na zimski izlet. Dve skupini otrok pa Petra, Marinka, Katra in Bojana se po zajtrku odpeljejo iz sive Ljubljane proti Mengšu. Žal se tudi tukaj megla ni razkadila, ni nas čakalo sonce, tudi o snegu ni bilo nobenih sledi. Pot pod noge in za Katro proti cilju. Pridno smo hodili, opazovali naravo okrog nas, slišali nekaj trkati po deblu drevesa in ugibali, kateri ptič je to... Tako nam je čas hitro minil in prispeli smo na vrh, kjer smo zagledali živalski vrt v malem. Joj, koliko živali, koze, prašič, kokoške, pa konji... potem smo se sprehodili po cesti in prispeli do gostišča Pr Fartku, kjer so bili zelo prijazni in so nas povabili v prostor, kjer smo se posladkali, popili čaj in malo odpočili. Kaj kmalu pa smo že uživali na igrišču, plezali po plezalnih in se spuščali po toboganu.

Do odhoda avtobusa je bilo še nekaj časa, tako da smo jo počasi mahnili v dolino.

Opazili smo tudi sonce, ki je kukalo skozi oblake, in med vožnjo do Ljubljane se je tudi megla razkadila in posijalo je sonce...



Otroci skupine ŽABIC in METULJČKI
Katra, Marinka, Petra in Bojana



Z BABICAMI IN DEDKI NA ROŽNIKU

BOJANA BURNIK



ZMAJČKI SE ODPRAVIJO NA GOLOVEC

Zmajčki smo se odločili, da 16. 1. 2014 opravimo zimski izlet na Golovec, ki je bil vse prej kot zimski, saj smo na poti srečali celo trobentice. Vreme nam je bilo ta dan res naklonjeno in pot je bila krasna.

Pot smo začeli v Štepanjskem naselju in se po t.i. »Srčni poti« vzpeli vse do Zvezdarne, kjer smo pojedli zaslužen malico in si nabrali novih moči za nadaljevanje poti. Pravzaprav je bil v tem trenutku za nami že težji del poti, saj nam je ostal le še spust proti Prulam, od koder smo se z mestnim avtobusom odpeljali nazaj do vrtca.



Prelep dan v naravi nam je dal novih moči in želje, da kmalu spet osvojimo kakšnega od Ljubljanskih ali okoliških vrhov.

Lep planinsko-zmajčevski pozdrav!

VZGOJITELJICE VRTCA H. C. ANDERSENA NA TRIGLAVU

BOJANA BURNIK



ŽIVLJENJE POD HIMALAJSKIMI VRŠACI VČERAJ, DANES, JUTRI

MARINKA KOŽELJ STEPIC

Letos mineva že 20 let, odkar mi je bilo dano, da sem šla na treking pod visoke Himalajske gore. Ob pogledu nanje sem bila presrečna. Nič me ni motila celodnevna hoja po prašnih in včasih zelo strmih poteh, spanje v umazanih lesenih kolibah na skoraj golih deskah in skromna hrana. Bila sem neizmerno vesela, da gledam visoke, zasnežene vrhove in prijazne domačine pri njihovih vsakdanjih opravilih. Posebej se mi je v spomin vtisnilo njihovo skromno življenje, njihova bivališča, njihova delavnost in njihov širok, iskren nasmeh.

Kako sem jih videla po dvajsetih letih? Napredek je skoraj neizmerljiv. Največji je v komunikacijski tehniki. Velik del Nepala, zlasti območja, kjer potekajo trekinške poti, pokriva signal mobilne telefonije. Tujci lahko pošiljajo SMS sporočila kamorkoli po svetu, govorni del pa je omejen le na Nepal. To je prineslo pravo razkošje pri organizaciji trekingov. Nosač ali nepalski vodnik rezervira prenočišče za skupino, saj je zlasti v sezoni to nujno. Najprej so zasedeni udobnejši lodgi,

nato pa se polnijo tudi tisti skromnejši. Po mobitelu izveš tudi, kako kaže vreme za določen predel.

Gradnja cest dobro napreduje, saj so tudi te pomembne medsebojne komunikacije. Tu napredek ni tako silovit kot pri telefoniji, ker monsunsko deževje zelo pogosto odnaša tisto, kar so z veliko truda zgradili. Tako še danes s solidnim osebnim avtomobilom za razdaljo od Kathmanduja do Pokhara, ki znaša slabih 300 km, potrebuješ celih 6 – 7 ur vožnje. Hitrost po »stranskih« cestah je seveda nižja. Ceste, ki jih monsunske vode manj prizadenejo, so danes že prekrivane z asfaltno prevleko. Glede na velike razdalje in slabo cestno infrastrukturo se močno razvija lokalni letalski promet. Majhni, večinoma 16-sedežni aviončki letijo ne le v Luklo, Jomosom in Manang, kar je bilo včasih namenjeno zgolj trekerjem, temveč je vedno več letov iz glavnega mesta v Pokharo. To je prineslo temu me-





stu, tretjemu največjemu v Nepal, nesluten turistični napredek. Z aviončki se prevažajo tudi premožnejši domačini. Seveda vzorno vzdržujejo tudi trekerske poti, jih opremljajo s stopnicami in podobno. Res pa je, da so te poti prvenstveno namenjene domačinom, saj je še ogromno krajev daleč od cest ali manjših letališč.

Varčne žarnice svetijo že v skoraj vseh tistih lodgih, ki so ob glavnih trekerskih poteh. V malih hidroelektrarnah pridobivajo električno energijo, ki zadošča zgolj za razsvetljavo in ne za hladilnike in druge električne naprave. Že to, da jim sveti skromna lučka v dolgih večerih, je zlata vredno in da trekerejem ni treba iti spat že ob pol sedmih zvečer.

Rek, da so v Nepal tri religije: budizem, hinduizem in turizem še kako drži. Vsi, tako država kot posamezniki, se dobro zavedajo, da če ne bo turistov, ne bo denarja za infrastrukturo, ne za zdravstvo, ne za šolstvo in ne priložnostnega zaslužka domačinov ob trekerskih poteh. Poleg že starih znanih trekerskih poti pod Everest, Anapurno in druge osematisočake so pripravili krajše tri, pet in osemndnevne trekinške poti v manj znana območja. Tako so razbremenili stare, znane poti in prinesli zaslužek v manj znane, a še bolj prvobitne kraje. Trekerju so dali možnost, da se v Nepal vrača in vsakokrat doživi nekaj novega. Novejši lodgi, kot pravijo domačini stavbici, kjer dobi treker prenočišče in hrano, so grajeni iz kamna, imajo dvoposteljne sobice in WC v etaži, marsikateri tudi tuš z ogrevano vodo na sončno energijo. Videla sem tudi plinski pretočni bojler, in to dan hoda od kakršnekoli ceste. Vse to udobje privablja vedno več trekerjev tudi iz dežel brez planinske tradicije. Veliko jih je iz držav Azijskega vzhoda – Južne Koreje, Kitajske, Singapurja, Malezije in podobno. Na poteh srečaš pohodnike domala s cellega sveta, le iz Južne Amerike nisem videla nobenega. Tudi Dawa, naš nosač, je potrdil to naše opažanje.

Novo je to, da hodijo moški delat v tujino, še zlasti na letališča, v Doho, Abu Dabi in druga mesta bogatih držav na Arabskem polotoku. Tam opravljajo različna nekvalificirana dela, nekateri z dobrim znanjem angleščine celo v duty free-jih. V Evropi delajo redki, a sem spoznala tri Nepalce, ki delajo na letališču v Münchnu. Domov se vračajo ob praznikih, prinašajo darila in tehnične predmete ter denar. Temna stran ženskega »gastarbajterstva« je ta, da lepa nepalska dekleta hodijo služiti denarce kot prostitutke v Indijo.

Kaj bo jutri, je težko napovedati. Nepal je velika dr-

žava, razmeroma redko naseljena. Kathmandu je že milijonsko mesto – ko sem bila prvič, je bilo prebivalcev pol manj, na drugi strani pa so še vedno od sveta odmaknjene in pozabljene doline, kjer teče življenje kot pred stoletji. Nekatere stvari bodo ostale, kot so bile in so še danes. Nosači bodo še vedno nosili po poteh v kraje, kamor je težko zgraditi kakršnokoli cesto. Ročno obdelovanje teras, ki so na strmih pobočjih edini način obdelave, bo tudi ostalo, da si bodo domačini pridelali hrano za svoje potrebe. Ljudje se bodo preseljevali z dežele v mesta, zlasti v Kathmandu. Tam žal ne bodo našli tistega blagostanja, kot so si ga želeli in bodo obtičali v revnih predelih predmestja. Civilizacija bo počasi prodirala v deželo in jo spreminjala, enkrat na bolje, a bojim se, da večkrat na slabše. Ljudje bodo postajali nezadovoljni, država ne bo mogla, kljub lepemu dohodku od turizma, slediti potrebam v zdravstvu, šolstvu in še čem.



Prepričana sem, da bodo gore vsaj na pogled ostale tako lepe in veličastne, kot so sedaj in le upam, da bom lahko še kdaj šla pogledat, kako živijo prijetni domačini, da bom pokramljala z njimi v kaki oddaljeni vasi. Morda bom spet naučila kako mladenko plesti reglan rokave, kot sem to storila letos v vasi Thulo Syabru tri ure hoda do grde makadamske ceste, ki jo vsako leto močno poškoduje monsunska deževje.



Nepal je dežela, ki te običajno prevzame že ob prvem obisku, nato pa si z vsakim obiskom bolj želiš povratka pod Himalajske vršace. Jaz sem bila letos že šestič, prehodila sem že vse stare, znane trekerske poti, nekatere celo dvakrat, a želja po ponovnem obisku ostaja. Morda mi bo uspelo še sedmič, in to v predmonsunskem obdobju, ko cvetijo rododendroni.



VIDELI SMO ŠVAJCA VISOKE GORÉ (ZAPIS POTEKANJA PO RAZGLEDNIH POTEH ŠVICARSKIH ALP)

MARINKA KOŽELJ STEPIC

Pohodniška skupina društva klasikov si je zaželela potepanje po razglednih poteh v Švici. Rečeno, storjeno. Pripravili smo petdnevni program, in to tako, da smo vključili pogled na najvišjo goro v Švici, Dom (4545 m), pogled na največji ledenik v Alpah in pogled na najlepšo goro v Švici. Prijavilo se je 16 članov in zaradi resnosti tur v Švici, smo šli kak mesec pred odhodom na kar tri pripravljalne oziroma spoznavne ture.

Končno je napočil težko pričakovan dan odhoda, a se je začel dokaj klavarno. Ne le to, da je bil odhod avtobusa ob peti uri zjutraj, kar je bilo nekaterim skoraj sredi noči, temveč zato, ker je deževalo. Mokri smo prekladali prtljago iz taksijev v avtobus, ki tudi ni bil prvotno načrtovan, saj ga na servisu niso usposobili za tako dolgo vožnjo. Vse to nam ni vzelo dobre volje v upanju, da bo bolje. Ko je na mejnem prehodu Vrtojba vstopila zadnja udeleženka, je prenehalo deževati. Voznik Elvis nas je varno prepeljal preko severne Italije, mimo Milana na prelaz Simplon.



Na prelazu Simplon gremo na prvo krajšo turo

Tu smo napravili prvo enourno »turo«. Bila je sicer prijetna pot, občudovali smo cvetje, le vrhovi štiritisočakov so bili zaviti v debele oblake. Nato smo se spustili po lepo speljani cesti v Brig in skozi Visp ter v kraju Stalden zavili v dolino Saas. Malo pred 18. uro smo že parkirali v Saas Grundu (1560 m) na parkirišču družinskega hotela Rodania. Pričakali so nas z šilcem domačega, razdelili ključke lepo urejenih sob in že nas je čakala dobra večerja.

V torek smo se odpravili na prvo turo. S kabinsko žičnico smo se popeljali na Hohsaas, 3101 m visoko. Kakšna sprememba! Sprehodili smo se po sveže zapadlem snegu, se fotografirali in se kaj hitro spustili nazaj v dolino. Temperatura je bila primerna nadmorski višini, ali reci in piši, le nekaj stopinj nad ničlo. Prospekt je obljubljal, da se s Hohsaasa vidi 18 vrhov, višjih od 4000 m. Tega žal nismo mogli preveriti, večina je bila zavita v oblake, nekaj pa smo jih le videli. Ko sem kasneje pregledovala planinsko karto, sem nekako prepoznala Strahlhorn (4190 m), Rimpfischhorn (4199 m), Allalinhorn (4027 m), Alphubel (4206 m), Täschhorn (4494 m), Dom (4545 m), Lenzspitze (4294 m) in Nadelhorn (4327 m). Ker smo imeli za ta dan karto za neomejeno število voženj na osmih od devetih žičnic v dolini Saas, smo to želeli prav po »gorenjsko« čim bolj izkoristiti. Naš avtobus nas je odpeljal v Saas Fee (1803 m). Bili smo nemalo presenečeni nad urejenostjo kraja, zlasti parkirišč za turiste in tudi nad tem, da imajo avtobusi parkiranje brezplačno. S kabinsko žičnico smo se odpeljali na Plattjen, 2570 m visoko. Po krajšem razgledovanju, naše oči so med oblaki najbolj iskale najvišji vrh Švice, 4545 m visoki Dom, se nam je prikazal le za kratek čas in še to ne v celoti, a dovolj, da smo občudovali mogočne stene in ledenik Feegletscher, ki se kot deroča reka spušča proti dolini. Peš smo pričeli sestopati. Pri koči Plattjen (2411 m), za katero smo ugotovili, da je zaprta, smo imeli pravo pojedino iz lastnih nahrbtnikov, saj je vsak še nekaj prispeval za skupnost. To je bila res raznolika ponudba: paradižnik, korenček, keksi, grozdje, do-



V svežem snegu na Hohsaas, zadaj v daljavi Dom in ostali štiritisočaki



Po poti s Plattjena v Saas Fee

mače pecivo in še marsikaj. Pot v dolino je bila sicer lepa stezica, a ji ni in ni bilo kraja. Končno smo prispeli in želeli še enkrat v višave. Najprej smo mimo Kneippovega kotička prišli k tisti kabinski žičnici od dveh, ki vozita na isti cilj, a žal ni obratovala. Vrnili smo se kakih 500 m, ki so bili v danih okoliščinah kar dvojni, do prave. Ta nas je hitro popeljala zopet na slabih 3000 m, in sicer na Felskinn, 2989 m visoko. Ko smo izstopili, je bilo megleno in iz oblakov so padale nežne snežinke. Od tu bi se lahko peljali s hitro podzemno železnico Metro Alpin na Mittelallalin (3454 m). Naše karte za ta prevoz niso veljale, odšteti dobrih 30 CHF po osebi ni imelo smisla, saj tudi zgoraj ni bilo nobenega razgleda. Na cilju te podzemne železnice je na ledeniku urejeno smučišče, predvsem za treninge reprezentanc. S kabinsko žičnico smo se vrnili v Saas Fee in si vzeli uro časa za ogled čudovito urejenega



Jez na akumulacijskem jezeru Mattmark

kraja ali za nakup razglednic in spominkov. Ko smo se vrnili na parkirišče, smo videli avtomobile švedske alpske reprezentance. V en glas smo ugotavljali, da ne hodijo kar tako v Saas Fee na smučanje principi in princeze evropskih kraljevih družin. Saas Fee je res biser pod visokimi štiritisočaki, izpod katerih padajo proti dolini mogočni ledeniki. Lepo, da ni kaj. Kako čarobno je šele pozimi ali zgodaj spomladi? Pričelo je rositi, a to nas ni odvrnilo, da se bi odpeljali do konca doline Saas, ki jo zapira najvišje zgrajeni jez Mattmark na nadmorski višini 2200 m.



S poti proti ledeniku Aletschgletscher

Za jezem je ogromno akumulacijsko jezero, v katero se stekajo vode z ledenika Schwarzberggletscher. S projektiranjem so pričeli v letih 1954, leta 1960 so pričeli z zahtevno gradnjo in jo po desetih letih zaključili. Akumulacijsko jezero lahko zbere 110 milijonov m³ vode, dolgo je 3,2 km, najvišja točka pregrade je 2197 m. Tega dne smo napravili le kakih 100 višinskih m vzpona in kakih 700 m spusta ter hodili skupaj 5 ur. V hotel smo se vrnili polni vtisov in po dobri večerji smo si ob planinski karti ogledali pot prihodnjega dne.

V sredo smo se odpeljali v dolino Rhône do kraja Fiesch. Še prej smo se ustavili pri spodnji postaji kabinske žičnice Betten, s katero smo se nameravali vrniti v dolino in tam naj bi nas pričakal Elvis. Ker so bili najvišji vrhovi oviti v oblake, sem kupila vozovnice le do Fiescheralp (2212 m), saj bi bila vožnja na Eggishorn (2927 m) nesmiselna, ker sicer razgleden vrh tega dne to ni bil. Podali smo se po poti, ki je vodila na znižan greben pod Eggishornom (2640 m). Pot je bila prijetna in se je polagoma vzpenjala. Spotoma smo občudovali



Pogled na res mogočen ledenik Aletschgletscher, v ozadju povsem levo Jungfrau

lepo govedo, ki se je paslo po sočnih pašnikih in tudi trop ovac, ki nam je kar nekaj časa sledil. Ko smo po skoraj dveh urah stopili na greben, se nam je odprl čudovit pogled na največji evropski ledenik, na Aletschgletscher. Sledil je še spust do kočice Gletscherstube Märjelen (2360 m) ob Vördersee. Tu smo imeli krajši postanek. Mlad oskrbnik nas je prijazno pričakal pred kočico, zato je vsak izmed nas kupil nekaj iz njegove ponudbe. Nato smo se spustili mimo jezercja Märjensee do ledenika, občudovali globoke razpoke, zlasti pa z očmi iskali Jungfrau (4158 m), vrh, ki ga je težko videti, saj se skriva za Dreieckhornom (3811 m). Mor-da tudi zato nosi ime Jungfrau - devica. Vreme nam



Veličastni Matterhorn zagrinjajo oblaki, ki prihajajo z italijanske strani

je bilo tega dne bolj naklonjeno, saj smo lahko videli ledenik v njegovi skoraj celotni dolžini, kako teče izpod Aletschhorna (4195 m) in se elegantno ovija okrog Dreieckhorna ter počasi spušča proti dolini. Na koncu ga ustavi mogočna čelna morena in izpod ledenika tečejo v dolino le številne bolj ali manj mogočne vode. V zgornjem delu se ledenik imenuje Grosser Aletschfirn, kasneje se mu pridružijo še ledeniki Äbeni Fluefirn izpod vrha Äbeni Flue (3982 m), Jungfraufirn izpod vrhov Jungfrau (4158 m) ter Mönch (4107 m) in Ewigschneefäld izpod grebena Walchergrat (3692 m) in vrha Grosses-Fiescherhorn (4049 m). Vsi ledeniki tvorijo mogočno sotočje na Konkordiaplatz, na višini nekako 2800 m, dalje se proti dolini spušča mogočni ledenik Grosser Aletschgletscher.

Samo od sotočja navzdol je ledenik daljši od 12 km, vsak pritok pa še približno 5 km. Celotno to območje je vpisano v UNESCO naravno dediščino. Veseli, da smo si lahko ogledali to čudo narave, smo krenili dalje. Pot se je zlagoma dvigala nekako po levem bregu ledenika. Še dolgo smo občudovali in fotografirali mogočne štititisočake. A kaj, ko je čas neusmiljeno tekkel, morali smo pohiteti, da smo uspeli ujeti zadnjo vožnjo z zgornje postaje Bettmerhorn (2647 m) v dolino. Uspelo nam je. Ker smo morali prestopiti, smo si tako ogledali še tipično turistično naselje Bettmeralp ob jezercu Bettmer (1900 m), grajeno v alpskem stilu. Ko smo prispeli v dolino, nas je Elvis odpeljal nazaj v Saas Grund. Tega dne smo napravili 835 višinskih m vzpona in kakih 400 m spusta, hodili smo 7 ur. Po dobri večerji smo še malce obudili spomin na prehojeno pot ter si na karti ogledali planirano potepanje naslednjega dne.

Za zaključek smo si prihranili najlepše, to je potepanje po razglednih poteh nad Zermattom, ko bomo lahko občudovali najlepši štititisočak, Matterhorn (4476 m). Ta vrh se dviguje na švicarsko-italijanski meji in nosi še drugo ime, to je Monte Cervino. Najlepši videz daje Matterhorn na švicarsko stran, od koder vodi tudi najbolj pogost dostop na vrh. Vrh načeloma ni za navadne planince, saj zahteva odlično telesno pripravljenost in nemalo alpinističnega znanja, to je plezanja v kopnem in v ledu. Kot vsa jutra, smo tudi tokrat zajtrkovali ob sedmi uri in ob osmi uri so se že vrtela kolesa našega avtobusa. Tokrat smo v Staldnu zavili proti Zermattu, a le do Täschu; od tu dalje pa z zobato železnico v Zermatt. V Täschu so urejena parkirišča tako za osebna vozila kot za avtobuse. Ko sem kupila vozovnice za



Postanek ob svižčevi poti, v ozadju Matterhorn

skupino, je Elvis dobil brezplačno karto za parkiranje. Potem ko je odpeljal avtobus na določeno parkirišče, so ga s kombijem pripeljali nazaj na železniško postajo. Vse je delovalo kot »švicarska« urica. V Zermattu smo takoj našli spodnjo postajo vlaka, ki je speljan v predoru pod enakim naklonom na Sunnegga razgledno ploščad (2288 m). Mnogi se le ustavijo, fotografirajo sebe z Matterhornom v ozadju in se vrnejo v Zermatt. Mi smo sicer naredili podobno, le da smo povratek v dolino načrtovali za popoldne. Od zgornje postaje vodi več tematskih poti. Mi smo se odločili za svižčevo pot, ki nas je vodila več gori in malo doli do

jezerca Stellisee (2537 m) in koče Berghaus Fluhalp (2618 m). Spotoma smo občudovali ne le Matterhorn, ki so ga z italijanske smeri občasno zagrinjali oblaki, temveč tudi Kleine Matterhorn (3883 m) in Breithorn (4164 m), najlažje dostopen špiritisočak v Alpah. Vendar je tudi za ta vzpon potrebna dobra telesna pripravljenost in znanje hoje po ledenikih. Na ledenikih Plato Rosa in Plato Breithorn so poleti urejena smučišča za poletne treninge alpskih smučarjev iz vse Evrope. Pri koči smo imeli postanek za kosilce. Od tu se nam je odprl pogled na ledenik Findelgletscher, ki pada izpod grebena Wiessgrat, v katerem so vrhovi visoki nad



Pohod ob jezeru Stellisee



Utrinek iz Zermatta

3500 m. Ti vrhovi so mejni vrhovi med Švico in Italijo. V tem grebenu je tudi znani vrh Monte Rosa (4554 m).

Izpod tega grebena padajo proti Zermattu še ledeniki Gornergletscher, Monte Rosagletscher in Grenzletscher. Vračali smo se po drugi poti. Nad jezercem Grindjisee (2334 m) smo se zopet vzpeli na že znano svižčevo pot in po njej do zgornje postaje podzemne železnice. Ker smo bili na pohodih že tretji dan, so se



Prelaz Simplon ob povratku

pri nekaterih pojavile manjše tegobice, ki so ob povratku v Zermatt povsem izginile. Razkropili smo se po kraju, ki velja za najlepšega v alpskem svetu. Nekateri so kupovali razglednice in švicarsko čokolado, drugi fotografirali razne zanimivosti in jih v taki obliki odnesli s seboj.

Ob določeni uri smo se zbrali na železniški postaji, Elvisu sem poslala SMS, da prihajamo in že smo bili v Täschu. Jaz sem bila še brez čokolade in počakali so me, da sem jo skočila kupit v najbližjo trgovino. Vožnja v Saas Grund je hitro minila. Še pravočasno smo prišli na našo zadnjo večerjo v Švici. Tega dne smo napravili 505 višinskih m vzpona in prav toliko spusta. Hodili smo skupaj 5 ur. Po večerji smo še malce poklepetali in se veselili, da nam je uspelo uresničiti program v celoti, da ni bilo nobene poškodbe, razen nekaj bolečih sklepov. V mislih smo se že poslavljali od prelepih krajev pod visoki gorami.

Zadnji, peti dan, našega potepanja je sledila še vožnja nazaj v našo domovino. Po zajtrku smo se poslovili od prijaznih gostiteljev in odpeljali po poti, po kateri smo prišli. Na prelazu Simplon je bil krajši postanek, nato pa so si sledili postanki tako, kot jih zakonodaja predpisuje vozniku. Vožnja je potekala prijetno brez večjih zastojev, celo mimo Milana. Nekaj malega zastoja je bilo na avtocesti v Sloveniji in to zaradi dveh trkov vozil. Slovo je bilo prijetno pripravljeno. Črt se je domiselno v imenu celega razreda zahvalil razredničarki Marinki in hišniku Elvisu, da je cel razred uspešno zaključil potepanje. Ko smo se v Tivoliju izkrcali, je bilo kar nekaj naglice, saj so nekatere že čakali otroci, druge taksiji. Razkropili smo se nekako tako, kot če kragulj preleti jato kokoši.

Kljub mnogim obveznostim in delu, ki ga organizacija in vodenje skupine v tujini zahteva od vodnika, sem se vračala srečna, saj sem po skoraj tridesetih letih zopet »videla Švajca visoke goré« (F. Prešeren, Poezije, V spomin Andreja Smoleta, ... videl si Švajca visoke goré ...).

Foto: Marinka Koželj Stepic in Franjo Merše



KOSTANJEVA NEDELJA S SPD TRST, 10. 11. 2013

SONJA MODLIC

Pohodniška skupina društva klasikov si je zaželela potepanje po razglednih poteh v Švici. Rečeno, storjeno. Pripravili smo petdnevni program, in to tako, da smo vključili pogled na najvišjo goro v Švici, Dom (4545 m), pogled na največji ledenik v Alpah in pogled na najlepšo goro v Švici. Prijavilo se je 16 članov in zaradi resnosti tur v Švici, smo šli kak mesec pred odhodom na kar tri pripravljalne oziroma spoznavne ture.



MOJ PRVI (IN ZADNJI?) JALOVEC

MARUŠA REYA

Naši košarkarji so se včeraj na evropskem prvenstvu v Sloveniji dokončno uvrstili na peto mesto, moja poleti zlomljena leva roka je pozdravljena in usposobljena, uspel je tudi družinski jesenski piknik, moj rojstni dan je hvalabogu mimo, izšla je zanimiva knjiga Stoletnik, ki je zlezel skozi okno in izginil, najina druga vnučka je stopila v prvi razred... in kar je najvažnejše, dobro septembrsko vreme se je ustalilo, torej se je vse kar nekam poklopilo.

Napočil je čas ...in dozorela je odločitev!

Uigrana, no bolje, preverjeno uhojena četvorka – Mi-hela in Zmaga, Jure in jaz (Enes je umanjkal, nima časa) smo odločeni na uradno prvi jesenski dan osvojiti šesto najvišjo 2645 metrov visoko goro v Sloveniji, tako dolgo zaželen vrh Jalovca. Ta podatek sem našla v knjigi Naše gore, CZ 1982, str. 328. Pred njim so Triglav, Škrlatica, Mali Triglav, Mangart in Visoki Rokav. Idejni vodja, dojemljiv tudi za predloge in sugestije ostalih, organizator in ne nazadnje voznik je Jure, me smo dobre spremljevalke.

Načrt je takle: v ponedeljek ob enajstih se odpeljemo iz Ljubljane na Vršič, od koder bomo približno ob enih štartali proti Zavetišču pod Špičkom. Predvideno spanje in naslednje jutro ob sedmih štart na vrh Jalovca in v istem dnevu povratek na Vršič, ta pot pa še ni določena..

Ker je ponedeljek, jaz opravim običajno tedensko opravilo za ta dan, zgodnjo jutranjo odpravo dveh vnukov v vrtec in šolo, Jure pa ima doma še sto opravkov. Pred deveto sem že doma, nahrbtnika sta pripravljena, čaj skuhan, sendviči in hrana zapakirana, dobra volja je na višku, in ko se zberemo pred Integralom – priročno zbiralno mesto za pohodnike iz vseh smeri – sonce že pokuka izza oblakov in megle, kar nas dodatno napolni z energijo.

Čim bliže smo našemu izhodišču, lepše je vreme. Zato smo se tudi odločili za ta izlet!

Na Vršiču parkiramo in si v Tičarici privoščimo kavo. No, jaz je ne pijem, se pa nadiham svežega zraka in razgledam. V hribih sem jaz vedno tista bolj »leva« pri poznavanju vrhov, zanašam se na Jureta, ampak povratka z bližnje Male Mojstrovke prek grušča izpred par deset let (joj, a je res že toliko?!) se pa še dobro spomnim.

Nič se nam ne mudi in to je ena izmed stvari, ki jih v hribih zelo cenim. Da me kaj – vreme ali ura – ali kdo



Na jutranjem štartu pripravljene- zdaj!

ne priganja ali preganja. Da se vmes lahko razgledam, da pritisnem kakšno fotko, rečem kakšno besedo in da s tem enakomeren ritem hoje ne trpi. Tudi preveč vmesnega počivanja ne maram, ker je potem vedno potreben ponovni zagon. No, pa saj so to znane in jasne stvari, ki vedno pač niso izpeljive.

Štartamo ob enih. Pot se vije skozi poraščen breg, v glavnem po ravnem, le malo navzgor, včasih tudi navzdol. V štirih urah moramo premagati le ca. 400 metrov višinske razlike, glavni vzpon se začne, ko okoli treh pridemo iz gozda in prvič zagledamo Špiček in pod njim se blešči Zavetišče. Po tem se pravzaprav šele začnemo prav vzpenjati. Ker so razgledi prekrasni, se okoli štirih popoldne (16. h) za pol ure ustavimo in pomalicamo. Potem se sonce četrť pred peto skrije in hitro se ohladi. Malo pred peto pridemo do razcepa, od koder vodi ena pot v Zadnjo Trento – dve in pol ure, direktno na Jalovec tri ure, do Zavetišča eno uro, nazaj dol na Vršič pa tri in pol ure.

Od tu pa do Zavetišča hodimo debelo uro! Razpakiramo se po šesti zvečer. En par ravno odhaja, potem pa smo edini gostje in edini prenočevalci. Noč je topla, zvezdnata in nekaj dni pred zadnjim krajcem. Spanje je kar udobno, spimo celo pri odprtem oknu. Čarobno...

Vstanemo pred šesto, dol v jedilnici sem prva, no oskrbnici sta seveda vstali prej in že pogrevata čaj in vodo. Že včeraj sta pozno v večer komorno čebljali, tako nas pričakata tudi v zgodnjem jutru. Pomirjujoče! Zapišim za pol litra vroče vode, da si midva in Mihela naredimo kavo. Midva pojeva nekaj sladkega, onidve pašteto in v torkovem jutru smo ob sedmih preč (7.04) nared pred kočjo. V krasnem jasnem, sorazmerno toplem jutru naredimo jutranjo začetno fotografijo, pripravljeni na veliki podvig, uradno dolgem dve in pol ure.

Do nekakšnega prelaza pod Velikim Ozebnikom, kjer je pot sicer zelo zahtevna, vendar dobro označena in varovana, smo potrebovali slabi dve uri, nato se začnemo bolj zoprn, še zahtevnejši del, saj je bolj slabo označen in brez varoval. Od tu do vrha smo potrebovali še slabo uro in pol in bili na prekrasnem vrhu ob pol enajstih (10.23).

Pol ure smo si vsi navdušeni sami nad sabo – no, vsaj jaz sem bila – vzeli za malico in razgledovanja in ob 11. h se že pričnemo spuščati. Pravzaprav je zame spust zahtevnejši od vzpona. Paziti je treba na vsako stopinjo. Mimo prepadov na desni, po skalnatem grušču na levi je pot za moja kolena zelo naporna. Pri tistem



Vsestransko izpolnjen vrh Jalovca

nekakšnem sedlu med prvim in drugim delom poti se dokončno razcepimo, Zmaga in Mihela odbrzita naprej. Usta imam izsušena, res sem utrujena in na pot navzdol od Zavetišča naprej niti pomisliti ne morem. Z voljo prideva ob 14.10 pred kočjo. Ko pa popijem dva čaja in veliko vode, sem v pol ure popolnoma prerojena in ob 14.35 smo že na poti navzdol. Zmaga je rekla, da je do Zadnje Trente po informacijah oskrbnice 2 in 1/2 ure in se obveže, da potem ona poskrbi avto stop do vrha prelaza Vršič. Opogumljena sem takoj za to varianto, saj je to tudi tista prava, ki jo moraš narediti, če delaš neprekinjeno Slovensko planinsko pot, ne pa samo vrhove. Jure se tudi strinja, Mihela pa končno tudi pristane. Petdeset minut hodimo do tistega razpotja, od koder smo gor hodili eno uro in potem še dve uri do Koče pri izviru Soče.

Meni zadnji del poti kolena nekajkrat klecnejo in že kar težko hodim. Potem pa še slabe pol ure do ceste na Vršič. Ven pridemo na višini ca. 800 m.

Zmaga takoj uredi prevoz Juretu, ki je voznik in bi nas, če nas ne bi nihče pobral s ceste, prišel iskat. V avto



Tudi pot navzdol je lepa in naporna

sta ga sprejela dva prijazna Nemca, me tri pa naredimo še kakšen ovinek, se ustavimo prav na tistem, kjer se pride do Kugyjevega spomenika in od koder je peš do Vršiča tri ure (to sem videla nekje zapisano). Kakšnih 20 minut kasneje ob 18.10 pa Zmaga ustavi še dva Italijana z dovolj velikim avtom, da se vse tri z nahrbtniki vred zbašemo na zadnje sedeže.

Na vrhu se skupaj zmagoslavno podamo na še zadnji čaj oziroma kavo v Kočo Tičarico – plača Mihela, ker ima z žigom Jalovca izpolnjeno transverzalno knjižico Slovenske planinske poti. Nekaj minut po sedmi se usedemo v avto in Jure nas že v temi varno pripelje v Ljubljano.

Kolena bolijo, vendar so občutki evforični.

Naslednje jutro, ko ne morem stopiti na desno nogo, sledi Urgenca, mavec. Diagnoza: zlom gornjega dela golenice zaradi preobremenitve. No, posledice čutim še sedaj po štirih mesecih, vendar počasi gre na bolje. Ampak obžalovala tega vzpona kljub nezgodi nisem niti za trenutek, saj se mi je uresničila dolgo zatajevana tiha in ponižna želja osvojiti Jalovec!

CJAJNIK, KOŠUTNIKOV TURN, SOBOTA, 21. 9. 2013

SONJA TURK

Število udeležencev zaradi težavnostne stopnje poti pričakovanju manjše... Vse se je poklopilo. In do petka – noben prijavljen. Po eni strani mi je bilo škoda, da bi zamudila čudovit dan v dobri družbi, po drugi strani pa mi je bilo čudno, da ni zanimanja za tako zanimivo planinsko avanturo. Razpisani pohod je bil resda sicer označen kot izredno zahteven in primeren za dobro pripravljene in izkušene pohodnike, pa vendar! Vzamem si nekaj minut in pokličem svoje planinske kolege. Odziv je bil takojšen. V 10 minutah je bila ekipa se-

stavljena in prijavljena. Hura! Še ena lepa in prijetna sobota je zagotovljena.

Ob 7.00 zjutraj se je zbrala četica 6 udeležencev. Janez in Andrej – preizkušena odlična vodnika in motivatorja, sta nas že čakala s pripravljenim kombijem pred Integralom v Ljubljani. Ker smo planinci vesele narave in dobre volje, je spoznavanje z novimi obrazi kar samo steklo. Večina ekipe se je poznala že s prejšnjih skupnih druženj, novo prišleki pa so se hitro vklopili v družbo. Saj veste, v hribih smo na »ti« in jutranjemu navdušenju kar ni bilo konca. Renata je postregla z dišečo toplo kavo. Andrej je poskrbel za obilo smeha, Janez pa za povezovalno in spodbudno noto. Vestna vodnika sta preverila, ali imamo vsi potrebno varovalno opremo in vse potrebno s seboj. Malo sta ogledovala nekatere prenapolnjene nahrbtnike in komentirala glede tega. Tudi moj ni bil izjema.



Veliko preveč, kot bi dejansko potrebovala. Verjetno bom morala hoditi še veliko let v hribe, preden bom osvojila, kaj je dobro pustiti doma in ne vlačiti s sabo za »vsak slučaj«. Spakirali smo opremo v kombi in se točno ob načrtovani uri odpeljali. Med udeleženci je bilo začutiti veliko pričakovanja, pozitivne energije in želje po dobri planinski avanturi. Vožnja je bila odlična priložnost za medsebojno spoznavanje in dober čvek. Seveda brez dobrih vicev ni šlo. Pa še lekcijo iz geografije in orientacije. Peljali smo se čez mejni prehod Ljubelj v Borovlje (Ferlach) v smeri vasi Sele (Zell-Pharre) kjer se desno odcepi cesta proti koči pod Košuto (Koschutahaus). Tej cesti sledimo vse do koče, kjer parkiramo na velikem parkirišču. Ko se spravimo iz kombija, se vsak po svoje malo pretegne in pripravi vso potrebno kramo. Dvignem nahrbtnik in tuhtam, ali naj zložim kaj ven ali ne, ali naj zlijem pol pijače stran ali ne. Odločitev je bila, da bom mogoče vse potrebovala. Jutro je dokaj hladno, vendar se je kazal čudovit dan. Čisto tak, kakršnega smo naročili. Ko smo



se preobuli in raztegnili pohodniške palice, je sledila kratka lekcija iz geografije. Andrej nam je predstavil samo turo in pokazal, na katere vrhove imamo namen zlesti. Ko smo bili vsi pripravljeni, smo se pomaknili do velike table s sliko Košute in natančno vrisanimi potmi na Cjajnik in Košutnikov turn. Andrej ponovno razloži plan pohoda in pravila hoje v skupini. Z izredno prilagodljivostjo in spoštovanjem do hribov skušata prenesti vso strast, izkušnje in lepoto pohodništva na nas. Izredno pozornost posvečata varnosti in podata vse potrebne napotke in opozorila za varno hojo. Kako dober občutek že na začetku. Kot pohodnica se z njima vedno počutim zelo varna in spoštovana. Ker je skupinica zelo homogena in disciplinirana, brez težav osvoji povedano. Ponovno preverita opremo, pade še en masten vic in v smehu štartamo v hrib.

Na začetku pot poteka skozi gozd do melišča, katerega nato v vzponu prečimo do vstopa v skalo. Pohodniki veselo čebljamo, dokler Andrej, ki je na čelu četice, ne pospeši tempa. Hitro lovljenje sape takoj utiša skupino, ki se rahlo raztegne in skuša obdržati nastavljeni tempo. Kar težko že sopiham in po tihem se jezim sama nase, ker nisem poslušala Andreja glede teže nahrbtnika in še malo več vložila v svojo kondicijo. Po zoprnem zelo strmim melišču, kjer je hoja en korak naprej, dva nazaj pravilo, le prisopihamo do vstopa v skalo. Znoj mi teče po čelu in hrbtu, pospešeno diham, a občudujem lepoto trenutka, mir, spokojno tišino in mogočnost gora. Lepo! Uživam! Opazujem avanture željne sopohodnike. Vsi vemo, da bo izkušnja nepozabna, edinstvena in zagotovo presežek letošnje pohodniške sezone. Ko vsi prisopihamo pod vznožje skale in se malo nadihamo, Andrej ponovno poda nujno potrebne in koristne napotke glede same hoje in varnosti. Pospravimo palice, opremimo se z varnostnimi čeladami in samovarovalnimi kompleti ter rokavicami za plezanje. Ker so udeleženci pohoda več ali manj stari mački in imajo kar nekaj hribovske kilometrine, je kultura obnašanja in spoštovanja do hribov zelo visoka. Glede na poznavanje sposobnosti in usposobljenosti pohodnikov Andrej predlaga vrstni red plezanja. Tisti, ta visoki, ki imamo dolge noge, imamo tokrat veliko srečo. Skoncentriramo se in posamično vstopamo v skalo. Pot je vseskozi dobro zavarovana z jeklenico, občasno nam je v pomoč tudi kakšna skoba, vendar precej manj kot bi morda kdo pričakoval. Stopov ni veliko in veliko dela pri vzponu moramo opraviti z rokami. Pot nato kar nekaj časa poteka rahlo v desno in se kar nekajkrat skoraj navpično vzpne. Že prvi raztežaj je zelo zahteven in dobra selekcija ali preizkus psihične in fizične pripravljenosti za naprej. Klepetanja in

smeha skoraj ni slišati. Vsak zase grize kolena in se trdo vleče za rahlo ohlapno jeklenico. Roke že boljijo, noge iščejo stope, ki jih skoraj ni. Ni oprijemkov, tam pa tam kakšen klin ali klema iz skale. Na trenutke me prime panika, kako bo šlo naprej, kam naj se primem, kako naj se premaknem naprej. Vrag pa je, še ko narobe postavim noge. Prostora za prestopanje ni, rit visi nad prepadom, roke pa se trdno oklepajo jeklenice. Vponke so dobro pripete, tako da občutek varnosti vseeno je. Andrej in Janez opazujeta pohodnike in s spodbudno besedo in nasveti pomagata premagovati pot. Preko skal se velikokrat zasliši prodoren Andrejev glas: »Sonja, Renata, Primož...a gre?«. Čeprav v raztegnjeni skupini, ki zaradi varnosti ni smela hoditi čisto drug za drugim, smo ostali povezani. Komunikacija je stekla – po hribovsko. Odmevi naših glasov in pozitivni vzkliki so odmevali v mogočnosti dneva. Izginil je občutek za čas. Vsak se je trudil preplezati vsak meter pred sabo. Ko se je prvi začetni, a zelo zahteven raztežaj končal, smo pot nadaljevali po nekoliko lažjem rahlo poraščenem pobočju. Ko se vsi malo oddahnemo, adrenalin malo pade, se nam pokaže vrh Cjajnika, nato pa ponovno vstopimo v steno. Spet tišina, koncentracija spet naraste. Ponovno se zelo strmo vzpnemo in tudi izpostavljenost postaja vse večja. Str-



mina v nadaljevanju le redko popusti, nato pa pot zavije rahlo v desno in nas pripelje do razpotja pod vršnim stolpom. Na izbiri imamo dve poti, ki vodita na vrh, ne glede na to, katero bomo izbrali, pa nas čaka zelo zahtevno plezanje. Leva pot je označena s težavnostno stopnjo D, desna pa s težavnostno stopnjo C (Avstrijci ocenjujejo težavnost plezalnih poti z ocenami od A do E, pri čemer je A najlažja in E najzahtevnejša).



Soglasno se odločimo za levo – izredno zahtevno pot, ki se od razpotja vzpne kar navpično proti vrhu. Plezanje je tu res zelo zahtevno, saj v skali ni veliko oprimkov. V pomoč nam je le nekaj skob in pa navpična jeklenica. Spet imamo srečo tisti z dolgimi nogami in močjo v rokah. Noge so tu le kot pomožen organ. Večji del napora je dodeljen rokam. Klini oz. kleme so zelo na redko in visoko nameščene, jeklenica pa navpično navzgor. Skala skoraj gladka, praktično nič oprimkov ali dobrih stop. Uporabiti je potrebno veliko koncentracije, plezanja z nogami na trenje, vlačenje z rokami in previdno prestavljanje vponk varovalnega kompleta. Toliko potrebnih aktivnosti naenkrat. In vse so enako pomembne. Tu dejansko delajo glava in roke. Noge pomagajo le malo stabilizirati telo zaradi občutka varnosti in počitka. Počasi napredujem navzgor. Počivam in planiram vsak nov korak navzgor. Če narobe stopim, se ne morem več popraviti. Kar naenkrat mi spodrsne, noga ne dobi več stope, držim se le na rokah za jeklenico.... Zgrabi me strah, da bom zgrmela navzdol, da se ne bom mogla opreti in narediti korak navzgor. Roke me tako bolijo, ne morem se dvigniti in popraviti. Za mano je bil na srečo dobri stari Janez, ki mi pridržijo stopalo, da se lahko malo uprem in prestopim na postavljeno klemo. Uf, to pa je bilo težko. Čisto pošteno – maksimum mojih trenutnih fizičnih in psihičnih sposobnosti.

Počasi se naša četica pomika proti vrhu, ki je navpično nad nami. Vsak s svojimi mislimi in ponosom, da je premagal to navpičnico in se skobacal čez zadnjo skalo na položen vrh Cjajnika. Oba vodnika stisneta roko vsakemu od nas in čestitata za uspešen prihod na vrh. Prav lepo je videti rdeče lička in nasmejane

obraze naše ekipe. Občutki in težave, s katerimi smo se srečali, kar vrejo iz naših ust. Zadovoljstvo, ponos in sreča kar kipijo. Spet padajo vici in kaka »čisto po moško«. Ne manjka še smeha na naš račun.

Malo se oddahnemo in fotografiramo ob ogromni jekleni skulpturi – vponki na vrhu Cjajnika. Z vrha se nato spustimo po nekoliko lažji, a še vedno izjemno zahtevni poti C težavnostne stopnje. Najprej moramo s severnega stolpa s pomočjo jeklenice prestopiti ozko škrbino, nato pa se pričnemo spuščati po skoraj navpični steni. Mogoče za odtenek lažji sestop, a je potrebno še vedno veliko koncentracije in pozornega premikanja po skoraj navpični in gladki skali z ohlapno jeklenico. Spet delajo roke in glava. Ko stopimo na trdna tla v škrbini, si lahko malo oddahnemo, je najhuje za nami. Na mehki travnati preprogi in toplem sončku naredimo krajši počitek. Iz nahrbtnikov izvlečemo kako dobroto, ki si jo bratsko razdelimo. Uživamo v lepih razgledih tako na slovenski kot na avstrijski strani. Počitek preveva prijeten klepet in salve smeha. Še vedno ocenjujemo skupni dosežek in primerjamo dosedanje izkušnje z današnjimi. Mislim, da smo vsi bogatejši še za eno izjemno pot in odlično vodenje. Izjemna profesionalnost Andreja in Janeza, ki sta neprestano bodrila in skozi humor dvigovala moralo vseh, je pomagala, da smo čisto vsi premagali najtežji del poti. Tudi taki, ki smo malo manj usposobljeni in kondicijsko pripravljeni.



Pot nas dalje vodi po vrhu grebena, ki se prične strmo vzpenjati po strmih travah proti Užniku. Sledi še rahlo krušljiv vzpon po ozki grapi in kmalu dosežemo glavni greben Košute. Pot vodi po mastni črni zemlji in travi, ki lahko ob najmanjši nepozornosti pomeni nevaren zdrs. Po nekoliko bolj izpostavljeni poti, zašči-



teni z nekaj jeklenicami, prisopihamo na Košutnikov turn. Pohodniška četica se je malo raztegnila. Pozna se rahla utrujenost nog, ki postajajo težke in gib je zato okornejši. Pot popestrijo mimoidoči pohodniki, ki s svojo dobro voljo in obveznim »dobro dan« polepšajo že tako posebno avanturo.

Osvojen še en vrh – Košutnikov turn, spet po hribovsko proslavimo. Poleg obveznega fotografiranja zraven ogromnega lesenega križa nam družbo delajo še drugi pohodniki in gorske kavke. Nebo čisto, sonček prijetno toplo greje, razgledi lepi. Ker se težko orientiram, mi vodnika usmerjata pogled in pokažeta kje je kaj. Veličina hribov takole z vrha niti ne zgleda kdovekaj mogočno. Vse se zdi skoraj v dosegu roke.

Ker je vsakega lepega enkrat konec, je bilo treba spet dvigniti sidro in nadaljevati pot še mimo enega zahtevnega in zanimivega dela v dolino. Mimo oz. čez viseči most, ki povezuje Škrbino in prepadni del severne stene Košutnikovega turna. Odločitev je bila soglasna: gremo vsi! Pot je sicer speljana tudi po hribu navzdol mimo mostu. Vstop v viseči most ni nič posebno zahtevnega. Poseben je viseči most, ki je vpet med jeklenice z dokaj redkimi lesenimi prečkami in jekleno vrvjo ob straneh. Dovolj varovan, da je hoja varna. Pod mostom zeva velik prepad in hoja nepripravljenim pohodnikom lahko predstavlja hudo stisko in težavo. Vstopali smo posamično, eden po eden. Vodnika sta dajala navodila in opremila s posebno energijo vsakega pohodnika posebej... In na vrsti sem bila tudi sama. Brala sem misli, ki so govorile: »ali bo zmrznila ali

sfunkcionirala«. Ni me bilo strah, a rahlo neprijeten občutek ob vstopu na most, ki se je zamajal, je bil kar prisoten. O tem ali zmorem ali ne, niti nisem razmišljala. Vedela sem le, da bom prišla čez. Čeprav brez nobenega fizičnega napora, mi je srce pospešeno bilo. Počasi in previdno sem premikala noge in prestopala letev za letvijo. »Super mi gre«: sem rekla sama sebi in se oddahnila, ko sem se počasi odpela od jeklenice na drugi strani hriba. Wauu – še ena posebnost tega pohoda. In zmogli smo jo vsi. Vsak s svojim občutkom sreče in ponosom, da je šlo.

Pot se je nadaljevala preko zelo krušljivega dela skale Škrbine do melišča ob vznožju le-te. Koncentracija in pozornost pohodnikov nista popustili čisto do dna stene. Duška smo si lahko dali le na dokaj debeli plasti melišča, kjer smo vsak po svoje srfali navzdol. Pot se je vila še mimo ruševja in skozi hosto do parkirnega mesta pred kočjo pod Košuto.

Malo smo še posedeli pred kočjo, popili kavo in čaj, poklepetali o izkušnjah in izmenjali svoje vtise. Le ti so kar deževali. Vsi smo bili pod velikim vtisom in enkratnim doživetjem z veliko mero adrenalina v sebi. Pohvale in vtisi so kar deževali: »bilo je enkratno«, »današnja pot je bila gorski presežek«, »to je bilo veliko več, kot sem pričakoval«, »zelo zahtevno, a bi mi bilo žal, če tega ne bi doživel«, ... do »kdaj ponovimo kaj podobnega«. Vrnitev proti Ljubljani je bila spet doživetje zase. Veliko smeha in obvezen sladoledni postanek.

Danes, ko to pišem, me roke niti več ne bolijo toliko, kot so me dan potem. Sicer pa je mišična bolečina v rokah nepomembna stvar proti doživetju, ki smo ga imeli priložnost podeliti z Andrejem in Janezom. Svojo vlogo sta odigrala fenomenalno, profesionalno in zelo človeško. Njun humor in pristnost sta pričarala vsem nam prečudovito in nepozabno doživetje. Hvala vama!

...O, sem pozabila vprašati, kdaj kaj podobnega ponovimo. Sem zagotovo zraven. In obvezno z vama.

Pot na Cjajnik je najtežja v celotnih Karavankah in celo težja od večine italijanskih izjemno zahtevnih poti v Julijskih Alpah.



Objavljamo članek, ki ga je v Primorskem dnevniku objavila članica Obalnega planinskega društva Koper Maruška Lenarčič. Avtorica je z veseljem dovolila, da članek objavimo tudi v našem Popotniku. Trekinga pod Monvisom, ki ga je organiziral SPD Trst, se je udeležilo tudi nekaj naših članov.

TREKING POD MONVISOM

Slovensko planinsko društvo iz Trsta že dolga leta prireja večdnevna poletna potepanja, postala so že tradicionalna; pridružijo se jim tudi člani pobratenega in prijateljskih društev. Zato je družčina bolj pestra in zabavna. Do zdaj so obiskali mnoga italijanska in slovenska gorovja, pa bolgarska, makedonska, črnogorska...

Letos so se odzvali vabilu prijateljskega društva CAI Varazze in se podali v Ligurijo in Piemont. Odločitvi je botrovalo lansko sodelovanje nekaterih članov SPDT pri načrtovanju in izvedbi njihovega obiska Julijskih Alp, Trsta in Krasa. Ligurijski planinci so bili hvaležni za pomoč pri spoznavanju Slovenije, med njimi so se stkale prijazne planinske vezi. Da ne bi prekinili sodelovanja so tržaškimi prijatelji ponudili in skupaj z njimi tudi izdelali privlačen program tedenskega planinskega dopusta. Do njegove uresničitve je prišlo v času med 29. julijem in 4. avgustom, ko so udeleženci potepanja spoznavali Ligursko gorovje in skupino Monviso, najlepše gore Kotijskih Alp.

Kot vsa dosedanja potovanja je bilo tudi letošnje večplastno. Jasno, da je bilo njihovo osrednje zanimanje namenjeno pohodom, spoznavanju novih gora in njihovih naravnih značilnosti, a prav tako je bilo ob tem pomembno odkrivanje zgodovinsko kulturne dediščine krajev, le manjši del programa je obsegal zgolj turistične ogleda, najkrajši, a zato najslajši je bil dan relaksacije in nabiranja novih moči v termah.

Šestindvajset planink in planincev SPD Trst, PD Integral iz Ljubljane in OPD Koper je že na avtobusu vzpostavilo vzdušje uglašene orkestra, pod nevsiljivo taktirko glavne vodje, predsednice SPD, Marinke. Zato ni bilo dvoma v uspeh pri uresničevanju zastavljenega programa. Šlo je vse kot po maslu. Že vreme jim je šlo na roko, saj je vdor ohlajenega zraka z zahoda prinesel olajšanje in prijetno potovanje do Ligurije, kjer so preživeli dva dni. Zato je bil tudi sprehod po Maroli, enemu od slikovitih petih mestec »Cinque Terre«, sproščujoč začetek potovanja in dobra predpriprava za napornejše dneve.

Planinski prijatelji iz turističnega obmorskega mesta Varazze so planince pričakali že pred mestom, jih popeljali do hotela ter se zvečer srečali z njimi, da bi se dogovorili za pohod naslednjega dne. Zares prijazen sprejem! Kar devet planink in planincev je spremljalo skupino na celodnevni turi po pogorju Monti Li-



Monviso

guri, kjer apeninsko razvodje doseže najmanjšo oddaljenost od morja na celotnem italijanskem polotoku. Že vožnja skozi gozd, ki ji je sledila izjemna panoramska cesta do sedla Passo di Fainallo (1044 m) je bila enkratna, še posebej zanimiva zaradi izčrpane razlage planinskih spremljevalcev – domačinov. Očaral jih je razgled na Ligurski zaliv, Genova...v daljavi sta se videla celo Korzika in Elba, hkrati pa se je v notranjost odpiral pogled na ledenike in verigo Alp: Gran Paradiso, Monte Rosa,in seveda na značilni piramidasti vrh Monvisa. Ti osupljivo lepi pogledi »na eno stran ledeniki na drugo pa »balene« so spremljali pohodnike na nekajurni grebenski hoji, po delu poti, imenovani »Alta via dei Monti Liguri«, vse do vrha Argentea (1082 m) oz. do koč Argentea (1088 m), kjer so jim domači planinci pripravili pravo presenečenje: postregli so jim z imenitnim ligurijskim pecivom focaccio, ki so ga prinesli v nahrbtnikih. Tu pa se je začel dolg in nekoliko mučen sestop v vročem popoldanskem soncu, čeprav jim je bil v tolažbo enkratni razgled na obalo in modro morje.

Pot »Alta Via dei Monti Liguri« je 440 km dolga pešpot od francoske meje (Ventimiglia) do meje med Ligurijo in Toskano (La Spezia). Gorovje Monti Liguri je visoko med 1000 in 1500 m, poti so speljane tik pod vrhovi. Oblaki prihajajo z morske strani in segrevajo gorsko verigo, a hkrati tople morskemu zraku in hladnemu zraku z notranjosti povzročata hitre vremenske spremembe. Je pa vedno sveže in nikoli zelo vroče.

Prav zaradi kontrastov, ki jih ustvarjajo hribi na eni strani in morje na drugi, je to področje izjemno bogato v vseh pogledih: geološkem, geomorfološkem in klimatskem, edinstveno je tudi rastlinstvo in živalstvo, zato je tudi večji del območja zavarovan kot regionalni Naravni park Monte Beigua&geopark.

V kraju Arezano jih je čakal avtobus, kjer so se poslovili od svojih prijaznih gostiteljev, saj so jim v enem dnevu zares lepo predstavili svoje hribe in značilnosti krajev.



Monviso

Odpeljali so se v Piemont v dolino Varaita do kraja Castello, klasičnega izhodišča za vzpon na Monviso. Na poti se jim je pridružil izkušen vodič Mauro, ki so ga nekateri spoznali že lansko leto, saj so ga popeljali po Julijcih in na Triglav. Namestili so se v prelepo kočo Aleve, kjer jih je po dobri in obilni večerji domačih dobrot čakalo presenečenje. Obiskal jih je predstavnik narodnostne manjšine okcitancev, ki govorijo okcitanški jezik – zahodni neolatinski jezik, razvil se je v srednjem veku – danes naseljujejo predvsem južno Francijo, jezik pa se je ohranil tudi v nekaterih odročnih dolinah Piemonta, med njimi tudi v dolini Varaita. Srečanje je bilo izredno zanimivo, v spomin so vsi dobili knjigo Martina Krpana v okcitanščini in z ilustracijami tržaškega slikarja Klavdija Palčiča.

Zjutraj se je začel tridnevni treking pod Monvisom (Giro del Viso) za celotno skupino, saj je bil predviden vzpon na Monviso (3841 m) zaradi izrednih snežnih razmer odpovedan. Goro, vulkanskega izvora, so občudovali že dan prej, saj kot osamljen velikan v obliki piramide kraljuje nad

pokrajino Ligurije, Piemonta in dela Francije; gora, ki se jo vidi od daleč na obzorju, je najvišji vrh Primorskih Alp. Pod njo, na področju Pian del Re izvira mogočna reka Pad. Letos je bilo območje Monvisa vključeno v svetovno dediščino Unesca. Res veliko razlogov, da so bila pričakovanja udeležencev velika. V prelepem stanovitnem vremenu so jih pod vodstvom izjemnega vodnika Maura, mirnega, a odločnega, predvsem pa dobrega poznavalca gora in še posebej tega področja, povsem uresničili.

V zgodnji jutranji svežini so stopali po slikoviti poti po dolini Vallone di Vallanta nad hudournikom Vallanta (Torrone Vallanta) v senci visokih dreves macesnov in bora cemprina (*Pinus cembra*) vse do planine, kjer pasejo zanimivo govedo za meso, ki so ga, posebno pripravljenega, poskusili prejšnji večer. Hoja je bila pravi užitek, še posebej za ljubitelje cvetja, saj so bili pisani travniki lepši kot vsaka cvetlična greda. In tako naprej vse do CAI –jeve koče Rifugio Vallanta na višini 2450 m pod Monvisom, kjer so si privoščili daljši počitek, ki je še kako prijal. Izkoristili so ga lahko



za občudovanje vrha, pa tudi vseh mogočih vrst flore, od vijolic, sviščev, do planik. Predvsem pa so si nabrali novih moči za vzpon na prelaz Passo di Vallanta (2811 m), kjer so prestopili mejo s Francijo in se spustili po mukotrpnem melišču k jezeru Lago Lestio (2508 m) in h koči Refuge du Viso (CAF). Ves trud in napor sta bila poplačana s kozarčki tradicionalne pijače dženepe, ki jih je ponudil Ivo za svoj rojstni dan. Pod vrhom Monvisa, obsijanem s poslavlajočimi sončnimi žarki, je zvečer še dolgo donela pesem v vseh jezikih.

Naslednji dan pa pogumno naprej po poti »Sentiero dela Grande Traversata«, najprej do prelaza Passo delle Traversata, z višino kar 2950 m in zanimivimi zgodbami, saj je to starodavna srednjeveška pot imenovana »La Via del Sale«, ker so tu prenašali sol z morske obale v notranjost. Da bi si skrajšali pot in vsaj malo olajšali hojo so že v 15. stoletju naredili ozek tunel Buco di Viso, žal pa je bil s francoske strani še zasut s snegom in so se morali potruditi na prelaz, kjer so se na drugi strani z doline začele vzdigovati megle. Prepričali so se, da mule, naložene s težkimi vrečami soli niso imele lahkega dela pri sestopanju, pa tudi vsi tisti, ki so varovali meje (ostankov je še veliko) so tu imeli težko življenje. Pot Via del Sale nato krene proti dolini Pada, kjer je izvir reke, megla jim je sicer pokvarila pogled, a so jo vendarle lahko zaslutili. Skupina pa je nadaljevala po poti Giro del Viso, v koč R. Giacoletti (2741 m). Pot je bila zahtevna, mestoma tudi zavarovana in nevarna zaradi možnosti padanja kamenja ob prečanju strmih travnikov podpa tudi hoja po vodi hudournika in snežišču ni bila od muh. Zato pa je bilo toliko večje zadovoljstvo ob prihodu v koč, prijetno domače toplo, od kjer se je večja skupina kmalu odpravila naprej do koč R. Quintino Sella (2650 m), da bi se naslednji dan povzpeli na Viso Mosso (3019 m), manjšina pa je tu dočakala prelep večer, kozoroge ter doživela sončen zaton in zjutraj prve sončne žarke na ostenju Monvisa. Zbudili so se namreč v prekrasno jasno jutro, prijetno sveže in sončno, zato je bila triurna hoja nad prelepimi jezери, pod Monvisom ob čudovitem cvetju prava pesem. Še posebej so bili navdušeni »botaniki«, saj je Mauro vedel veliko povedati ob vsaki rožici. Pokazal jim je tudi dženepe (črni pelin), iz katerega izdelujejo priljubljeno pijačo (seveda iz gojenega). Spregledali niso niti rdečih lis na snežiščih, ki jih ustvarja rast alg vrste Chlamydomonas. Občudovali so šolski primer morene, ki jo je ustvaril ledenik z Monvisa. Neverjetno divja in surova kamnita pokrajina, a hkrati občudovanja vredno nežno cvetje vseh barv. Kakšna nasprotja lahko ustvarja ta naša Narava! Najbolj veseli pa so bili ugotovitve, da hodijo po stezi, kjer je stičišče evropske in afriške zemeljske plošče. Pot je bila kar prekratka, saj so pred sabo že zagledali jezero Lago Grande di Viso in za njim koč R. Quintino Sella (CAI) 2640 m, kjer so se prisrčno objeli s prijatelji, ki so se že povzpeli na tritisočak in uživali v jutranjem razgledu.

Koča Quintino Sella se imenuje po vodji prve uspešne italijanske odprave na Monviso 1863, ki je dal tudi spodobudo, za ustanovitev prvega planinskega društva – Club Alpino Italiano, CAI, s sedežem v Turinu in to po zgledu Anglije, Avstrije in Švice. Letos praznuje CAI svojo 150 letnico. Leta 1886 je osrednji CAI dal postaviti v bližini starega zavetišča novo koč in jo posvetil svojemu ustanovitelju Quintinu Selli.

Po kratkem oddihu je Marinka poiskala oskrbnika koč, to je gospod Herve Tranchero, ki je pravi gornik starega kova ne le po videzu, ampak tudi po srčnosti, saj ji je rad priskočil na pomoč pri pripravi obiska njegovih gora, za kar se mu je iskreno zahvalila, za spomin pa je sledilo fotografiranje (obvezna objava fotke!). Planince je čakala samo še neka jurna hoja do izhodišča. Še dobro, da so sonce prekrivali oblaki, sicer bi bilo neprestano vzpenjanje, saj so na prelazu Passo San Chiaffredo dosegli kar 2764 m n.v., čemur je seveda sledilo sestopanje, lahko zelo neprijetno. Navkljub temu se je pot precej vlekla, čeprav je speljana mimo nešteti jezer (Lago delle Saguette – 2687 m; L.d.Pellegrina – 2538 m...) in drugih zanimivostih ter ob Maurovih zgodbah, ki jih ni zmanjkalo vse do avtobusa v vasi Castello, kjer se kar niso mogli posloviti od izredno prijaznih oskrbnikov. Lepo bi bilo še ostati, a čakala jih je še dolga pot v drugo gorsko dolino Valle Stura ob reki Stura v kraj Vinadio (904 m). Žal smo se morali na poti posloviti tudi od našega dragega vodnika Maura, saj so ga čakale že naslednji dan nove poti. Res je odličen, neprisiljeno odločen, a hkrati občutljiv in razumevajoč za svoje varovance. Bil je ključna »dodana vrednost« na trekingu, saj je udeležencem približal pokrajino z vsemi značilnostmi. Za udeležence pa je napočil čas počitka in obnove zgubljenih moči, zato so se naslednji dan odpeljali v 10 km oddaljene terme Bagni di Vinadio (1279 m), kjer so se namakali v topli žveplasti vodi in uživali prijetne sončne žarke. Nekateri pa so še kar vztrajali pri planinarjenju in spoznavali lepe gozdne poti v okolici.

Nedelja – zadnji dan, je bil namenjen ogledu enkratnega Akvarija v starem pristanišču Genove in kolikor je še ostalo časa ogledu starega jedra mesta in povratku domov.

Bogato tedensko vandranje, z mnogimi presežki, verjetno za vsakega drugimi. A gotovo bo vsem ostalo v spominu prijazno druženje s planinskimi prijatelji iz Varazzeja in vodnikom Mauro, pa medsebojna pomoč in solidarnost udeležencev v težkih trenutkih, ko pojenjujejo moči, a tudi skupno uživanje v lepem in iskrenost, kar vse je ustvarilo prisrčno vzdušje v skupini.



IZLETI OB SREDAH 2014

Datum	Cilj izleta
05.03.	Lisca
19.03.	Šentjošt - Sv. Trije kralji
02.04.	Gradišče - Veliki vrh (žaba)
16.04.	Veliki Golak
28.05.	Višarje - Kamniti Lovec
04.06.	Rogatec - Lepenatka
06.09.	Kamniški vrh
20.09.	Šija - Tegošče - Dolga njiva
03.10.	Slivnica nad Cerknico
17.10.	Izvir Kolpe
01.11.	Bela peč iz Grahovš
15.11.	Pristovški Storžič
05.12.	Lašček - Goriška
19.12.	Sv. Ana nad Ribnico



Izleti so vsako prvo in tretjo sredo v mesecu, razen julija in avgusta.

Odhodi ob 8.00 izpred LPP ali po dogovoru.
Prijave sprejema društvena pisarna
ali vodnik Janez Lenaršič 040/299303.

Po dogovoru se lahko odločimo tudi za kakšen drug cilj izleta.





Gregor Gerčar - Planina pri Jezeru 1. 1. 2014.



ZAHVALA

Marinka Potokar se je zahvalila društvu PD Integral za podarjeno cvetje, lep govor in udeležbo na pogrebni slovesnosti za možem Štefanom.

Prekrasne fotografije, ki jih že nekaj številčk Gorskega popotnika objavljamo na zadnjih straneh glasila, so delo Štefana Potokarja



PLAN IZLETOV PD INTEGRAL 2014/15

Datum		Zahtevnost	Ur hoje	Vodnik / Pomočnik
marec				
15.03.so	Kamniški vrh	D	4	Rašo Adrovič
22.03.so	Trije razgledni vrhovi Pokljuke	D	5-6	Marinka Koželj Stepic
23.03.ne	Porezen	D	5	Janez Lenaršič-Franc Bergant
april				
05.04.so	Pufijev pohod - Čemšeniška planina	L	3	Tomo Rusimovič - Herman Rednak
12.04.so	Sorica-Osolnik-Sorica	L	4	Franc Bergant
19.04.so	Dobrča	L/D	6	Rašo Adrovič
21.04.po	Klek - Hrvaška	L	4-5	Marinka Koželj Stepic
26.04.so	Kuželjska stena in izvir Kolpe	L	6	Anton Trope
maj				
01.-03.05.če-so	Pohorje	L	9	Slavko Krušnik
10.05.so	Menina	L	7	Rašo Adrovič
17.05.so	Kobilja glava-Tolminski Triglav	L	4-5	Franc Bergant
24.05.so	Cipernik	L	6	Katja in Mitja Premerl
31.05.so	Triglavska jezera	Z	7	Janez Medved-Andrej Počervina
junij				
07.06.so	Kamniti lovec - Italija	Z	4	Mitja in Katja Premerl
14.06.so	Stol Avstrija	ZZ	7	Andrej Počervina - Janez Medved
21.06.so	Stegovnik	L	6	Tomo Rusimovič - Rašo Adrovič
25.06.sr	Pohod po Svarunovi poti	L	6	Anton Trope
28.06.so	Strelovec	Z	6	Rašo Adrovič
julij				
03.-06.če-ne	Peš iz Lj. Na Pl. Jezero	Z	35	Janez Lenaršič - Sašo Marinčič
05.-06.07. so-ne	Srečanje pobratenih društev/40 let PD Integral/30 let koč			Tomo Rusimovič in Co.
12.07.	Peca	ZZ	9	Andrej Počervina - Janez Medved
19.07.so	Visoka Ponca - Italija	ZZ	9	Mitja Premerl
26.07.so	Mangart	ZZ	6	Andrej Počervina - Janez Medved
avgust				
01.08.so	Ojstrica	ZZ	6	Anton Trope
09.08.so	Dovški križ - Šplevta	Z	8	Janez Medved-Andrej Počervina
16.-17.08.so-ne	Kesskopf - Avstrija	L	12	Rašo Adrovič - Mitja Premerl
22.-24.08.pe-ne	Triglav s Pokljuke	ZZ	9+9+3	Rašo Adrovič-Anton Trope
	Triglav s Trente	ZZ	9+9+3	Andrej Počervina-Janez-Medved
	Brez Triglava: Mišelj vrh-Dolič-Vogli-Pl.Jezero	ZZ	8+8+3	Toma Rusimovič-Mitja Premerl
	Brez Triglava: Vogel-Komna-Viševnik-Pl.Jezero	L	6+6+3	Janez Lenaršič-Franc Bergant
30.08.so	Špik	ZZ	10	Adrovič Rašo
30.08.so	Zabukovica - Gozdnik	L	5	Janez Lenaršič
september				
06.09.so	Poldnik - Italija	Z	8	Tomo Rusimovič - Rašo Adrovič
13.09.so	Krn	ZZ	8	Andrej Počervina - Janez Medved
20.09.so	Begunjščica	Z	7	Anton Trope
21.09.ne	Bavški Gamsovec	ZZ	10	Tomo Rusimovič - Rašo Adrovič
27.09.so	Kepa	Z	6	Katja in Mitja Premerl
28.09.ne	Risnjak - Hrvaška	L	5-6	Marinka Koželj Stepic
oktober				
04.10.so	Kočna	ZZ	9	Andrej Počervina - Janez Medved
04.10.so	Virnikov Grintavec	L	5-6	Marinka Koželj Stepic
11.10.so	Blejska koč	L	5	Franc Bergant
18.10.so	Veliki vrh	Z	5	Mitja Premerl
25.10.so	Neznano	L	?	Janez Lenaršič-Sašo Marinčič
november				
09.11.ne	Kostanjeva nedelja	L	3	Tomo Rusimovič-Herman Rednak
16.11.ne	Vrtovčeva pot	L	7	Janez Lenaršič-Sašo Marinčič
december				
06.12.so	Sv. Ana	D	5	Sašo Marinčič
20.12.so	Srečanje pri Mehačk	L	3	Tomo Rusimovič - Herman Rednak
januar 2015				
09.01.pe	Nočni pohod na Grmado	D	4	Sašo Marinčič-Janez Lenaršič
18.01.ne	Planinska gora - Grmada	D	4-5	Marinka Koželj Stepic
24.01.so	Velika planina	D	6	Rašo Adrovič
februar 2015				
14.02.so	Snežnik	D	6	Rašo Adrovič

PLANINSKA POTEKANJA PD INTEGRAL

17.7.-27.7.2014	Planinsko potepanje po Romuniji	Rašo Adrovič-Anton Trope
-----------------	---------------------------------	--------------------------