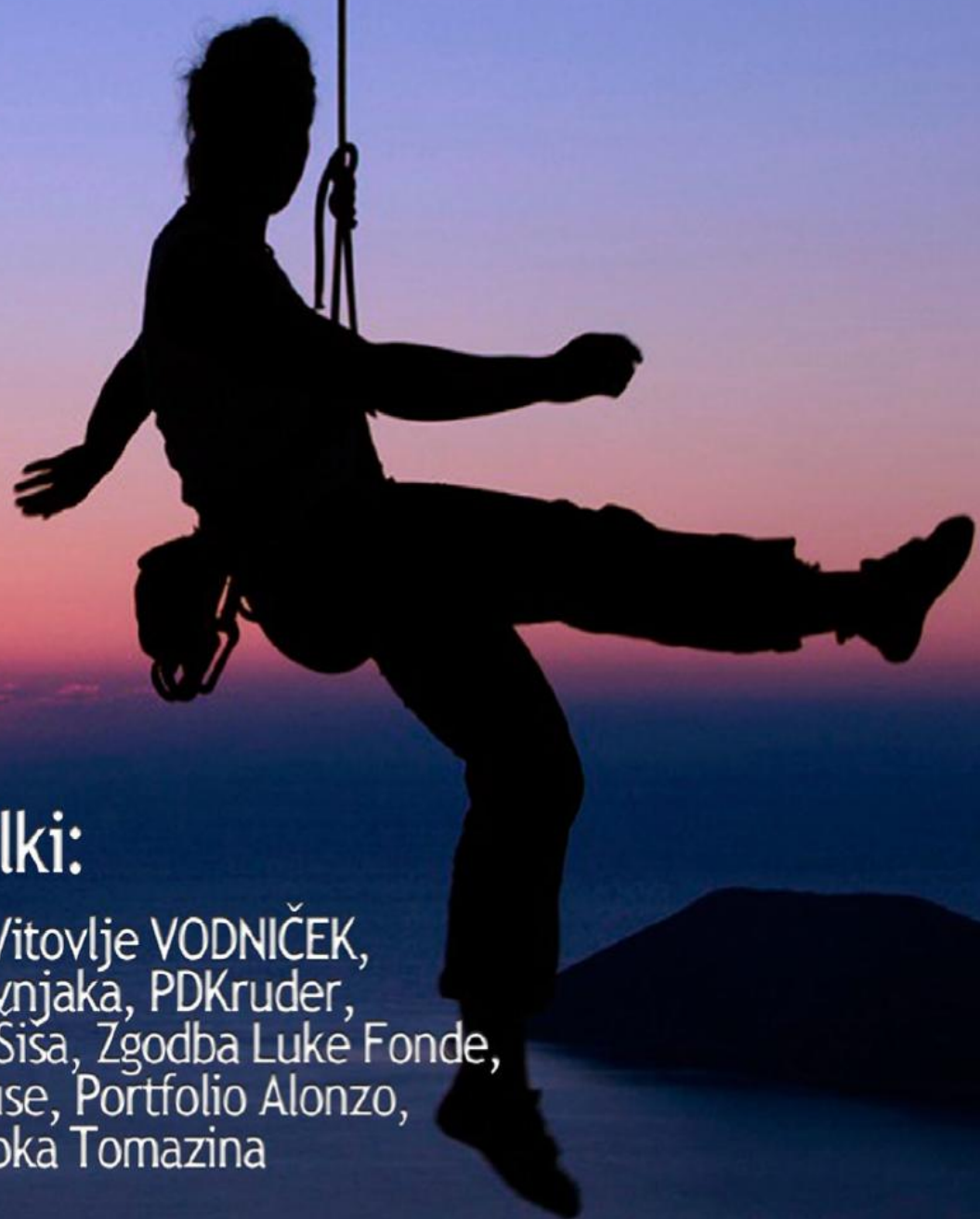


Beta *magazin* No.2

Slovenska spletna plezalna revija



V tej številki:

Top3dekleta, Vitovlje VODNIČEK,
Nasveti strokovnjaka, PDKruder,
fotoreportaža Sisa, Zgodba Luke Fonde,
Beta Mag : House, Portfolio Alonzo,
Preseganja Iztoka Tomazina

Če pa želite več, obrnite stran!

Foto: Ana Štefe



Foto: Ana Štefe

Odlomek iz dnevnika predanega plezalca, ki slovi po slabi realizaciji plezalnih projektov:

"Danes je ta dan. Izvrstno sem pripravljen. Močan in vzdržljiv sem kot še nikoli. Plezam natančno. Na vsakem oprimku se lahko odpočijem." mi v glavi odmeva plaz pozitivnih samogovorov, ko se približujem svoji predragi smeri, dolgoletnemu projektu. Poskus številka 365. Za menoj sopiha Jože, moj zvesti soplezalec in sotrpin. Nešteto ur sva eden za drugega presedela v pasu, ko sva študirala vsak svoj visokoleteči projekt. Ljudje okoli naju so govorili, da si zastavlja pretežke cilje, a midva sva vedela, da je takšna pač najina pot. "Danes ti bo uspelo, danes je tvoj dan!" mi reče Joža, ko vstopam v ogrevalno smer. Plezam trdo in nesproščeno, a vem, da le zato, ker je glava že daleč naprej, v detajlu moje predrage smeri... Ta detajl, to zaporedje najtežjih ključnih gibov mi je vzelo natanko dve leti življenja. Trije kot britvica ostri in majhni oprimki, po katerih je potrebno poseči v dolgih dinamičnih gibih, medtem ko nogam ni namenjene prave opore. Ne bom omenjal mazohističnih treningov in priprav, po katerih sem posegel, da bi bil lahko kos tej nalogi. Ampak zadnjič mi je končno uspelo najti ključno rešitev in povezati gibe najtežjega dela smeri. Joj, kako srečen sem bil. Joža je sicer rekel, da še nisem našel optimalne 'bete', se pravi najboljše možne izvedbe ključnih gibov. Pravi, da puščam boke prenizko in da mi zato v zmagovalnem poskusu lahko zmanjka ključni centimeter višine na zadnjem težkem gibu. Da bi bilo mnogo bolje, če bi postavil levo nogo zelo visoko in se usedel na peto, namesto da obračam levo koleno. Ampak verjamem vase, verjamem v svojo optimalno 'beto'! Tako, čas je za zmagovalni napad. Privežem se in pogledam Joža. Kot vedno, tudi tokrat začutim tisto posebno vez med nama. Občutek, da se v najtežjih trenutkih z vsem srcem in glavo skupaj z menoj bori s težavami, ki jih zastavlja stena. Vstopim v smer, misli potihnejo in nastopi tista blažena tišina, ki jo vsake toliko preseka le rožljanje vponke ob nameščanju varovanja. Plezam gladko, kot otrok, ki lahkotno teka po travniku. Brez kakršnegakoli napora preplezam prvih, vse prej kot lahkih, 15 metrov smeri. Dosežem velike oprimke, ki mi predstavljajo zadnji počitek pred ključnim delom smeri. Vpnem zadnji komplet pod detajlom, otresem podlahti in globoko vdihnem. Sežem po prvem majhnem oprimku in se ne zmenim za bolečino, ko se mi britvica zažre globoko v kožo sredinca. Z vso silo se vržem na naslednji mali oprimek in ga z lahkoto zadržim. Desno nogo postavim pod sabo, levo nogo pa daleč v levo, na majhen raz, ki ponuja dovolj opore, da obrnem levi bok k steni. "Imam ga!" mi odzvanja v glavi, ko ob zares dobrem občutku planem na zadnji ključni oprimek. Ampak glej ga, zlomka, ko ga že skoraj dosežem, me ustavi nevidna sila in še preden se dobro zavem, že kot klobasa visim na vrvi, nekaj metrov nižje. Obide me občutek neznosne bolečine, kot bi se skupaj z mano v globine sesul ves moj svet. Poklapanega me Joža spusti na tla. Vem, da trpi skupaj z mano. Kot vedno tudi tokrat brska po svoji podstrehi in skuša najti nek smisel za naprej, neko pozitivno izkušnjo ali vizijo. Odločno me pogleda v oči in mi z nasmehom na obrazu reče:

"Veš kaj, čas je za novo 'Beto'!"

BETA magazine
Slovenska spletna plezalna revija
betamagazine2011@gmail.com

Št.2, Letnik 2012

Uredništvo: Helena Škrl, Andrej Čotar, Maja Šuštar

Sodelavci: Marko Stubelj, Nada Rotovnik Kozjek, Janez Levec, Marko Bratina, Gašper Bratina, Martina Čufar Potard, Marko Šturm, Peter Mikša, David Tončič, Ana Štefe, Miha Grgič Jelen, Luka Fonda, Štefan Wraber.

Lektorirala: Mojca Lipicer Stantič



6



34



16



38



54



44



62



68



76



4

Vas zanima, kaj vse ponuja Beta št.2?

Tri dekleta, ponos slovenskega plezanja....	6
Balvanski vodnik - Vitovlje.....	16
Prehrana in športno plezanje.....	34
PDK in Jernej Kruder.....	38
Šiša Pangma.....	44
Največ je vredna zgodba - Luka Fonda.....	54
Beta mag : Steve House.....	62
Portfolio - Ryan Alonzo.....	68
Intervju z Iztokom Tomazinom.....	76

Foto:
Luka Fonda



Foto:
Urban Golob

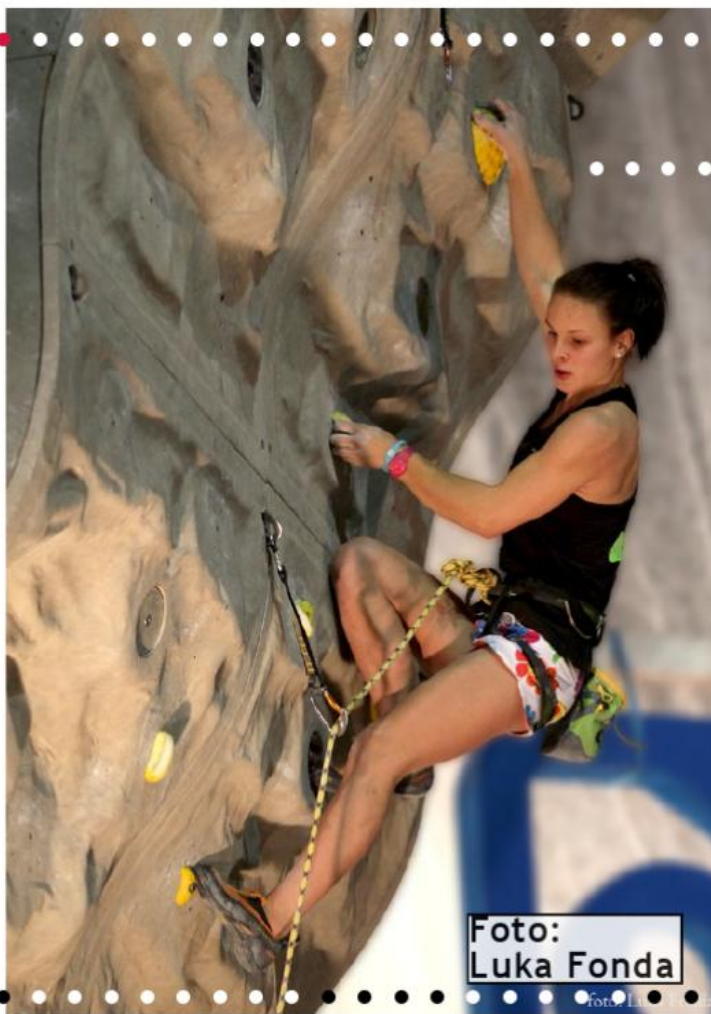


Foto:
Luka Fonda

Tri dekleta, ponos slovenskega plezanja!

Prva je na višku svoje moči in presega vse plezalke na svetu, druga je pravkar zaključila svojo bogato plezalno kariero in tretja je ravno stopila na pot vrhunske plezalke svetovnega ranga.

**Mina Markovič,
Natalija Gros
in Jera Lenardič**

**za Beta magazin odgovarjajo na sledeča
tri vprašanja:**

- 1.** Kaj si želela postati kot majhna deklica in kateri so bili ključni dejavniki, zaradi katerih si postala vrhunska plezalka?
- 2.** Kako na tekmovanjih dosegaš idealno nastopno stanje in kaj ob tem občutiš?
- 3.** Katere dobre stvari je v tvoje življenje prineslo ukvarjanje z vrhunskim športom in ali je kaj takega, za kar si bila v letih težkih in dolgotrajnih treningov prikrajšana?

Mina Markovič

Najuspešnejša športna plezalka leta 2011, ki je sezono okronala s petimi zmagami na tekmah svetovnega pokala, zlato kolajno skupnega seštevka težavnosti in kombinacije, bronasto kolajno s svetovnega prvenstva v kombinaciji, naslovom državne prvakinje v težavnosti in balvanih ter na koncu leta še s smerjo z oceno 8b na pogled.

1. odgovor:

Kot majhna deklica nisem imela nekih visokoletskih ciljev (prav tako jih nimam sedaj:), se samo prepuščam toku dogodkov in želim kar najbolje izpeljati in delati stvari, katerih se lotim, hkrati pa v tem maksimalno uživati... Kot sem že povedala, nisem imela nekih 'sanj', želela sem si 'le' prijetno in uspešno življenje. In mislim, da mi to do sedaj zelo dobro uspeva! :D

2. odgovor:

Hmmm... med tekmo sem ponavadi kar malo od/zamaknjena, ampak navadno mi tako najbolj ustreza. Nekako vsaj začasno zaidem v en svoj svet, ker je samo smer, stena, jaz. Ampak to je ponavadi tiste zadnje trenutke pred samim plezanjem ... Drugače pa se v coni zelo rada tudi kaj pogovarjam z drugimi oz. čebljam tja v tri



dni, sploh slo team je zakon in mislim, da si znamo pričarati prijetno vzdušje za premagovanje treme. :) Kaj ob tem občutim? Hmmm, lani se mi je velikokrat zgodilo, da sem kar komaj čakala, da vstopim v smer in zaplezam, splezam na vrh! :) Nekakšno vznemirjenje, (preveč) energije ter neizmerna želja po plezanju in tem, da pokažem, kaj znam in česa sem sposobna. Fajt! :D

3. odgovor:

Zagotovo mi je zelo velika nagrada že to, da lahko počnem to, kar mi je trenutno najljubše - plezam, tekmujem, treniram, potujem in se družim

s super ljudmi! :D Sam šport mi je prinesel tudi nekaj znanja v sami organizaciji obveznosti, vztrajnost ipd. Čisto praktično gledano pa malo izpopolnjevanja znanja angleščine, iznajdljivosti na poti, ogled kakšnega kraja, nekaj poznanstev zelo zanimivih ljudi, kar nekaj parov plezalnih čevljev/štrikov/grifov/label/pulloverjev ali hlač. :) Aja pa tudi nekaj 'muskfibrov', zguljene kože, prezebljenih ur in podobnega, ampak vse to se zaceli ali mine in mi predstavlja pozitivne spomine! Mislim, da če bi gledala na vse skupaj skozi oči 'kaj zamujam' zaradi treningov, se že dolgo ne bi več ukvarjala s plezanjem. Mislim, da mi plezanje iz dneva v dan

prinaša nove izkušnje, me postavlja pred izzive in spoznanja, pa ne samo na plezalnem področju (ampak na nivoju razvoja cele osebnosti). Skratka - that's me and I love it! :)

Natalija Gros

Leta 2011 je zaključila svojo izredno uspešno plezalno kariero, v kateri je kar 23-krat stala na zmagovalnih stopničkih tekem za svetovni pokal, bila je evropska prvakinja v balvanih in kombinaciji, zmagovalka skupnega seštevka svetovnega pokala v kombinaciji, trikratna svetovna mladinska prvakinja, dvakrat je zmagala na prestižnem Mastru v Serre Chevalierju in kot prva Slovenka je preplezala smer z oceno 8c+.

1. odgovor:

Kot majhna deklica sem najprej želela postati stevardesa, kot večina punčk, čeprav sploh nisem vedela, kaj točno to je, samo to, da potuješ! :) Kakšnih drugih poklicev in sanj pa nisem imela, v vrtcu sem bila bolj mirna, plaha in vase zaprta punčka. Ključni dejavniki.. hmm.. vse je prišlo tako spontano, a hkrati ko pogledam nazaj, tako kot bi bilo zrežirano in vse vnaprej določeno. Ključni dejavnik je bil prav gotovo moja velika želja po tem, da postanem v nečem najboljša, da sem v plezanju našla





2. odgovor:

Idealno nastopno stanje se je spreminjalo iz leta v leto, do tistih pravih občutkov pred tekmo sem morala priti vedno na malo drugačen način, nikoli ni bilo enako. Enaki so bili le nekateri rituali, ki pa so ostali isti skozi vsa ta leta, le da so se nadgrajevali in postajali še boljši. To so bili predvsem rituali, kako pripraviti stvari pred tekmo, zložiti v nahrbtnik svoje stvari, nato ogrevanje v izolacijski coni, od stretchinga do plezalnega ogrevanja na steni in nato zoževanje pozornosti na tekmovalni nastop, kot so poslušanje glasbe, umaknitev v osamo, ritual ogleda smeri, ki je bil vedno najprej namenjen ogledu linije smeri, nato grobega ogleda smeri ter nato še enkrat finega ogleda smeri. A teorija je vedno drugačna od prakse, univerzalnega recepta ni, vedno se je potrebno prilagoditi situaciji ter razpoloženju, a nikoli vzeti nepopolnosti za potencialni izgovor. Stvari same po sebi niso nikoli popolne, le najboljši pa jih znajo izkoristiti sebi v prid.

Občutki ob idealnem razpoloženju, ob idealnih občutkih so seveda nepopisni, takrat dobesedno letiš po steni, a takih trenutkov ni veliko. Največ jih je seveda, ko si vrhunsko psihično, fizično in duhovno pripravljen, takrat si v stanju, ko si sposoben premagat vse, a do tega

nekaj, kjer sem se lahko izražala in bila to, kar sem. Predvsem pa moja trma, velika volja, ki je izhajala iz tega, da v mladih letih nisem imela veliko materialnih dobrin in to me je gnalo naprej, da sem se borila za vsak grif, za vsak milimeter, kot da bi šlo za moje življenje - kar dejansko je tudi šlo. Že od malih nog mi je bilo plezanje poleg sprostitev in otroške igre, tudi sredstvo, s katerim sem začela služiti svoj denar in ta moja želja po svobodi, želja po neodvisnosti, ki je bila, si upam trditi veliko močnejša kot pri večini mladostnikov, me je neomajno gnala naprej. Hkrati pa je bil velik faktor tudi ta, da sem neznansko uživala v treniranju. Training mi je bil prva stvar in nič ni bilo pomembnejše od tega. To premagovanje svojih meja in iskanje napredka, to plezalno gibanje, ki te premami in zasvoji, je bil poleg vsega največji faktor, da sem postala in dosegla vse to, kar sem.

stanja je potrebno priti in pot do njega ni lahka, ker se srečaš z ovirami, ki jih je potrebno v najkrajšem možnem času odpraviti, jih nadomestiti z prednostmi. In po navadi niso sami občutki ob idealnem nastopnem stanju tisti, ki te najbolj ponesejo, ampak vsa "prehojena", preplezana pot za teboj, vse krize in ovire, ki si jih premagal, so tiste, ki te ob trenutku, ko se ti vse poklopi, ponesejo v višave. Takrat imaš občutek, da nisi iz tega planeta, da preprosto lebdiš. Božanski so. Sama sem jih v največji meri doživljala ob plezanju na evropskem prvenstvu leta 2008, ko sem postala evropska prvakinja v bolderju in kombinaciji. Takrat so bili najmočnejši, še nikoli prej, niti v mladinski ne tako. Še danes jih čutim v telesu in lahko podoživljam vsak trenutek. Malo za šalo malo za res sem rekla, da sem takrat doživljala mini orgazme po celem telesu ob tistem mojem plezanju. :)

3. odgovor:

Zaradi treningov in tekmovanj si upam trditi in stojim za tem, da nisem bila prikrajšana prav za nič na tem svetu. Vse sem imela na dosegu roke, lahko sem delala šolo, bila sem svobodna v svojih odločitvah, sama sem se odločila za to in to sem si želela, zato bi bilo neumno govoriti, da sem bila za karkoli prikrajšana, saj mi nihče ni dihal za vrat in me

oviral pri tem. In to res cenim, danes in jutri še toliko bolj, ko gledam nazaj že z malo distance. Vrhunski šport in plezanje mi je prineslo ogromno privilegijev in dobrih stvari, moram reči, da zelo malo slabih. Pravzaprav se nobene ne spomnim in trenutno (še) ne občutim nobene slabe strani. Morda le to, da sem bila zaradi fokusa na tekme kot v neke vrste kokonu, kjer sem videla samo to in ničesar drugega, razen same sebe in svojih egoističnih želja, s čimer ni nič narobe - tako pač mora biti, če želiš uspeti, sebe moraš postaviti na prvo mesto in svoj šport, svoje cilje. Na trenutke občutim le primanjkljaj v pomanjkanju splošne razgledanosti in v pomanjkanju znanj, na katere prej nisem dajala pozornosti, pa bi mi prišle prav, a se ne sekiram. Vse se da nadomestiti, samo več moram delati zdaj na tem in hkrati sem mlada punca, ki ji možgani funkcionirajo v nulo in nikakršnih izgovorov



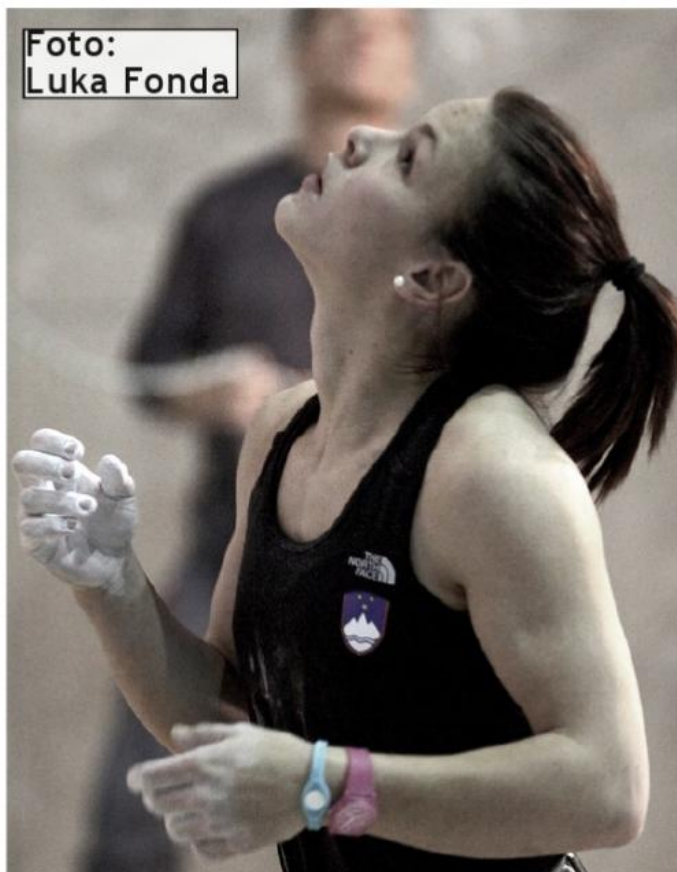
•••••
nimam. Za nekatere stvari je tudi na meni, ker bi lahko prej več naredila za to, pa pač nisem, priznam, da tudi nisem tak karakter človeka, ki bi imela v času poleg vrhunskega športa samo še šolo in nabiranje znanja. Malo sem tudi hedonista, zato bi bile lahko kakšne stvari končane že prej, pa pač niso, kot recimo faks, a nimam nobenih obžalovanj, ker sem prepričana, da so mi stvari, ki sem jih doživela še poleg vrhunskega športa, dale veliko večjo širino in dejstvo, da sem se našla in spoznala, kdo sem in kaj hočem. Vendar pa vsak po svoje, kakor vsak čuti in si želi, ljudje smo si različni, eni tako, drugi drugače, samo da smo na koncu zadovoljni sami s sabo in se nam na ustih čez dan čim večkrat nariše nasmeh! :)

Jera Lenardič

V letu 2011 je dosegla tretje mesto na evropskem mladinskem pokalu v skupnem seštevku težavnosti in tretje mesto v balvanih, naslov državne prvakinja v težavnosti in balvanih v kategoriji kadetinj, ter izvrstne rezultate na tekmah državnega pokala v članski konkurenci.

1. odgovor:

Ko so me v mali šoli, pri šestih letih, vprašali, kaj si želim početi, s katerim športom se želim ukvarjati,



se mi seveda še ni sanjalo. Do tedaj sem obiskovala šolo gimnastike, kjer je takrat učila moja mama. S sestro sva hodili tja, da sva imeli zasejeno popoldne in da se doma ne bi dolgočasili in prekipevali od energije in skakali po hiši. Tako sta se mami in babi odločili poiskati nekaj novega zame. Ne da mi gimnastika ni bila všeč, a želela sem poskusiti nekaj novega. Prihajam iz bližine Kranja, zato smo se seveda odločili, da poiščemo nek šport v Kranju, kar bi bilo tudi bolj enostavno zaradi prevoza. Ne vem točno kako, a prišli smo do majhnega podstrešja na vrhu kranjskega bazena, v katerem se je skrivalo milijon barvastih oprimkov. Spomnim se kot bi bilo včeraj, kako

so moje oči gledale enkrat levo, enkrat desno in se niso mogle nagledati toliko različnih oblik in posebnosti teh sten. Ne morem pa ravno reči, da sem se zaljubila na prvi pogled. Bilo pa mi je všeč in zato sem začela vse pogostejše obiskovati to majhno podstrešje. Sčasoma pa mi je to postajalo vse bolj všeč in nekako danes brez tega mojega življenja ni. Kot majhna deklica sem vedno rada plesala in pela pred ogledalom, a nikoli se ne spominjam, da bi si neke stvari res želela. Da bi se videla v vlogi neke odrasle osebe, ki se ukvarja z nekim poklicem, ne. Ko sem tako začela redno hoditi na treninge in so trenerji videli v meni potencial, sem dobivala nov in nov zagon, da sem to še bolj rada počela. Moram priznati, da sem kar hitro napredovala in hitro so me premestili v malo boljšo skupino. Kot mlajša cicibanka in kasneje mlajša in starejša deklica sem zamenjala kar nekaj trenerjev, sedaj pa se že nekaj let držim enega. Zato je eden od dejavnikov seveda trener, ki te vedno

podpira in ti daje zagon, tudi ob ne ravno prijetnih trenutkih, padcih in slabi volji. Rada bi se zahvalila vsem, pa saj vsi dobro vedo, kdo me je do sedaj treniral in upam, da vejo, da sem jim hvaležna, saj so me skozi mojo preteklost plezanja dopolnjevali in popravljali, da sem danes tu. Seveda pa so tu tudi drugi dejavniki, ki pa so enako pomembni kot trener. Tu je seveda glava, zbranost, moč in nekako pogum. Vsak mora imeti urejeno glavo, da ve, zakaj trenira in si postaviti nek cilj, tako bo lažje premagoval ovire in v težkih situacijah pomislil na želeni cilj, ki ga bo gnal naprej. Potem pa še dejavnik, ki mu pravimo treningi. Vedno sem imela srečo, da so bili treningi prilagojeni moji starosti in zmogljivosti. Nikoli niso želeli, da prehitevam in me raje držali malo nazaj, če lahko tako rečem. Nikoli noben ni želel, da bi prehitela samo sebe.

2. odgovor:

Nato pa so tu tekmovanja, kjer pokažeš, koliko pridno si treniral in kako dobro se znaš zbrati in pokazati, kaj znaš. Na tekmovanjih pa je različno, predvsem odvisno, za katero tekmovanje gre. Spomnim se, kako sem včasih na gorenjskih ligah mirno in prestrašeno sedela na stolu in čakala, da pokličejo moje ime. A tega občutka nimam več, nekako sem premagala ta mali strah v

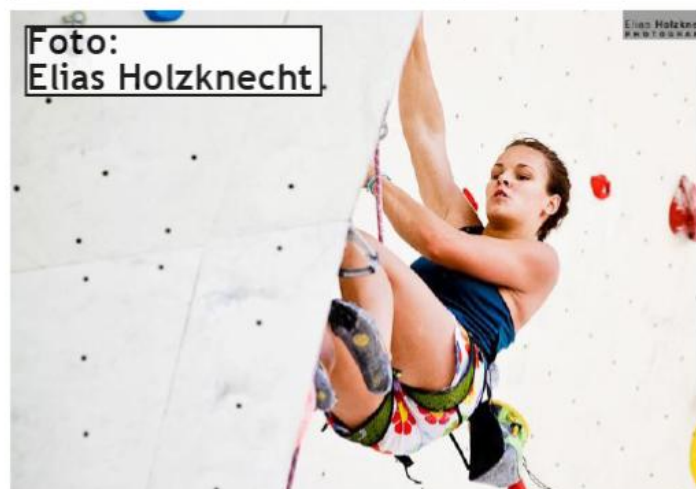


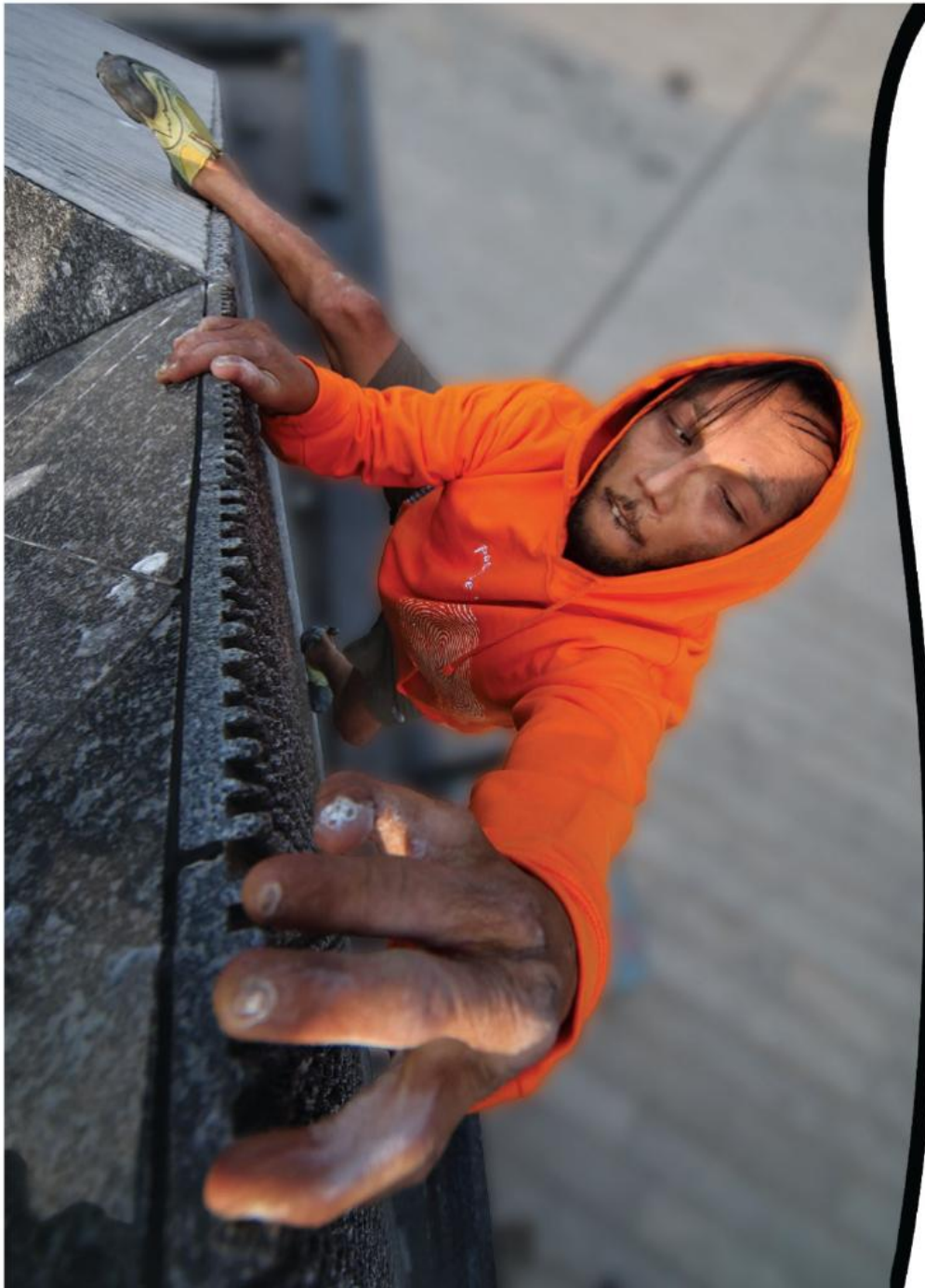
Foto:
Elias Holzknecht

sebi in poskušam čim bolj sproščeno nastopiti. Na državnih prvenstvih včasih pritisk je, normalno, a predvsem manjši kot na evropskih in svetovnih tekmovanjih. Vsa tekmovanja so pomembna in za vsako se je treba potruditi. Za mirne živce in boljše počutje je vsekakor tu glasba. Ne poznam človeka, ki ne bi maral glasbe. Pa naj bo to mirna, hitra, poskočna ali pa kakršna koli. Glasba te lahko pomiri ali pa spravi v tako dobro voljo, da si pripravljen skočiti na Mars... Opala, zaneslo me je. Na tekmovanjih se ponavadi res najbolj sprostim z glasbo; včasih mirno, včasih z bolj energično. Seveda pred nastopom občutiš nekaj strahu, da ne boš naredil kaj narobe, a enostavno moraš verjeti, da nekaj zmoreš, da si treniral in da nekaj lahko storiš. Nekaj časa nazaj nisem verjela vase in zato so mi pomagali trener Blaž Zazvonil, mami in športni psiholog Tušek. A od zadnjega konca poletja sem bolj samozavestna in verjamem, da nekaj lahko storim. S pozitivno energijo vedno pridemo dlje, kakor pa, če smo pesimistični in zamorjeni, preverjeno!

3. odgovor:

Vsak šport ima pluse in minuse. A ko se s športom začneš ukvarjati "za res", seveda pride tudi do nekaterih stvari, katerih ne da ne moremo več početi, samo manj jih je. Plezanje je res krasen šport in zato ima tudi zelo

veliko plusov. Plezanje v skali me ravno ne veseli, čeprav temu nikoli nisem namenila veliko časa. A plezanje v naravi zna biti ena najboljših dogodivščin in najbolj fantastičnih trenutkov. Toplo sonce, kratki rokavi in prijetno topla skala v Mišji peči je nekaj najlepšega, kar si plezalec lahko želi. Ali pa bolderiranje v Trenti. Dobre strani plezanja pa so mi tudi prinesle discipliniranost in skrb. Ko moraš sam vedeti, kaj želiš, ker nihče drug ne more trenirati namesto tebe. Disciplino sem rekla zato, ker plezanju namenim veliko časa, a poleg tega mi mora ostati čas tudi še za učenje, za šolo. Poleg tega pa mora ostati vsaj malo časa še za prijatelje iz šole, okolice in družino. Čeprav so ti velikokrat prikrajšani, me razumejo in jaz se potrudim, da se vidimo, kolikor hitro se lahko. A večino časa preživim z mladinsko reprezentanco in lahko rečem, da je to moja druga družina. To je še ena imenitna lastnost plezanja, da sem spoznala res čudovite ljudi, ki so mi nekako podobni. Če bi se spomnila še kaj, bi vam napisala, a upam, da se nisem razpisala preveč. Rada bi se samo še zahvalila trenerju Blažu Zazvonilu, mladinski reprezentanci, družini in prijateljem, ki mi stojijo ob strani v dobrih in slabih časih. Plezanje obožujem in upam, da bom to lahko počela še zelo dolgo.



positive vibe



from climbers to climbers

[illegible]



Foto:
David Tončič

Vitovlje location



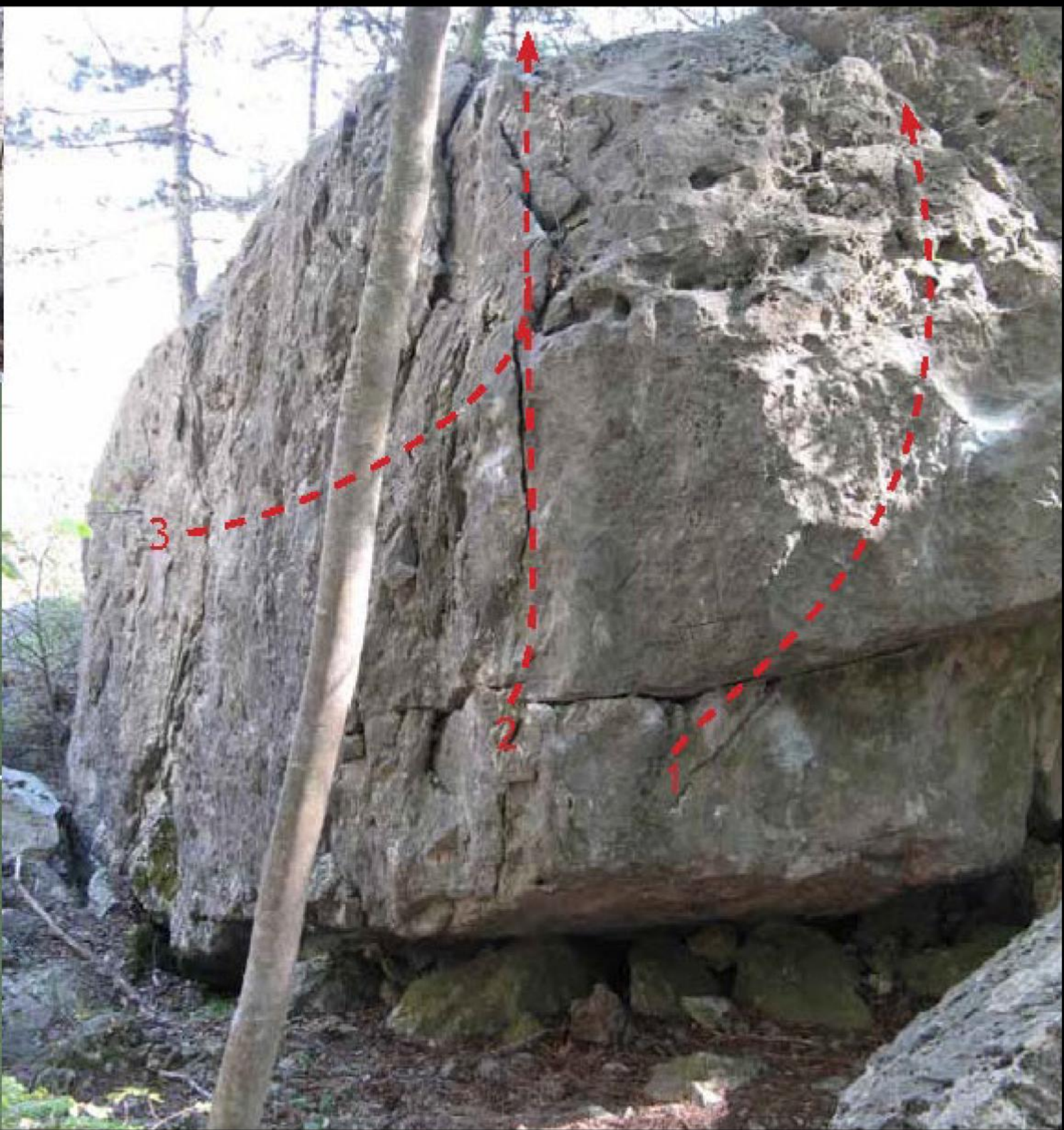
Climbing area



I SLOPER

- 1 Sloper 6b
- 2 Sloper arete 6a
- 3 Prečka 5b
- 4 6a / b
- 5 6c





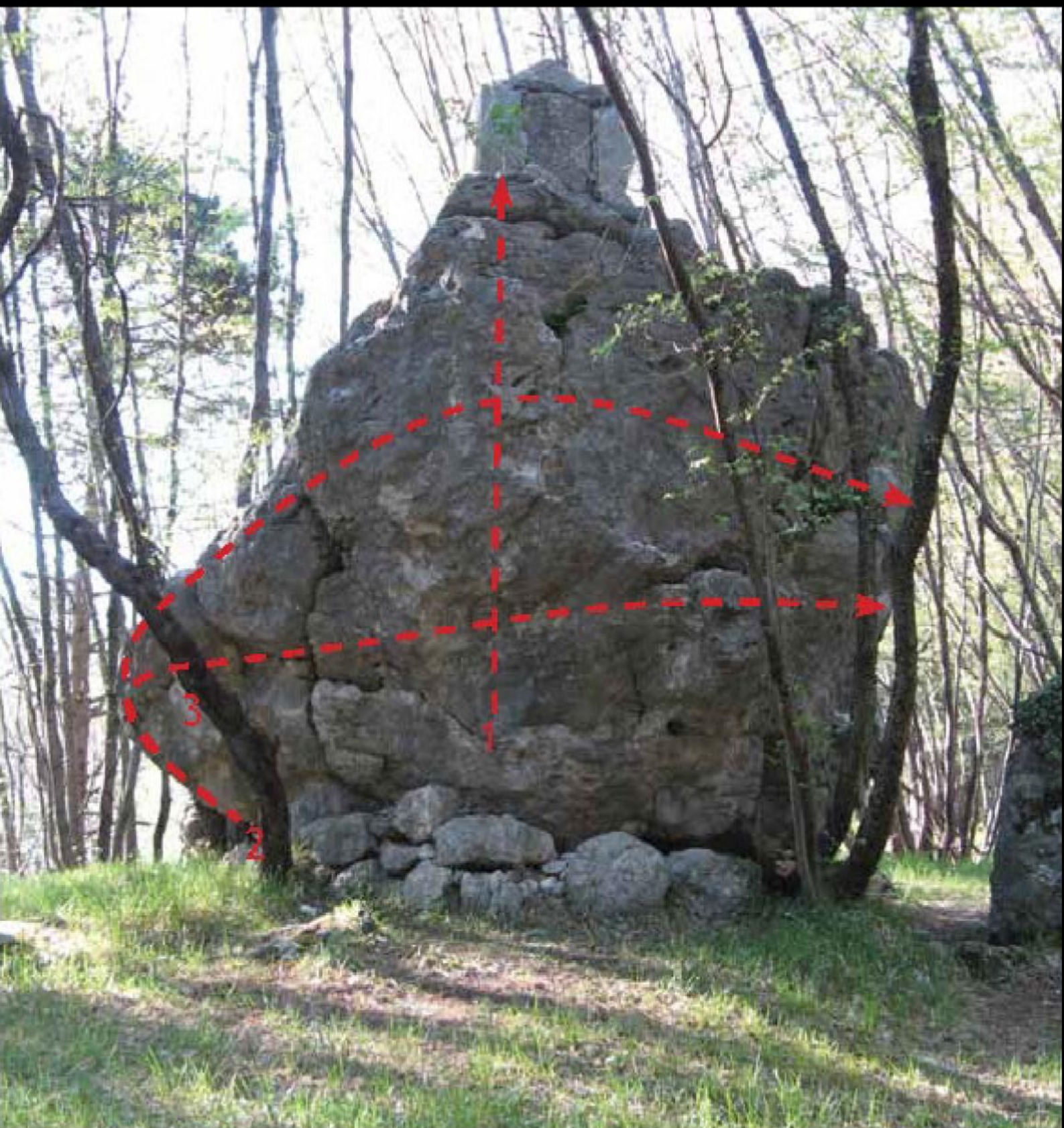


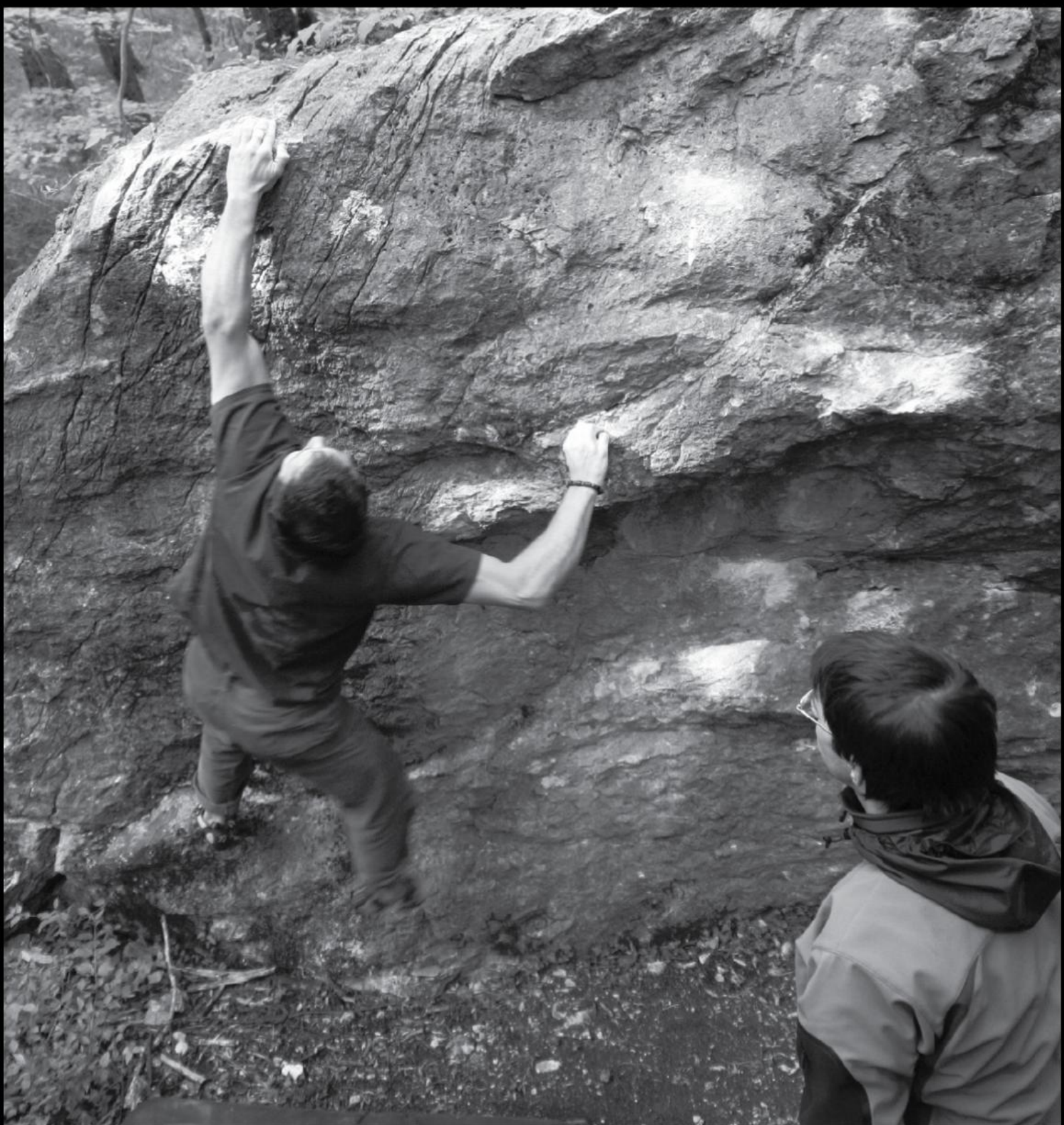


Tomaž Balut, Krnica Čaven 6b

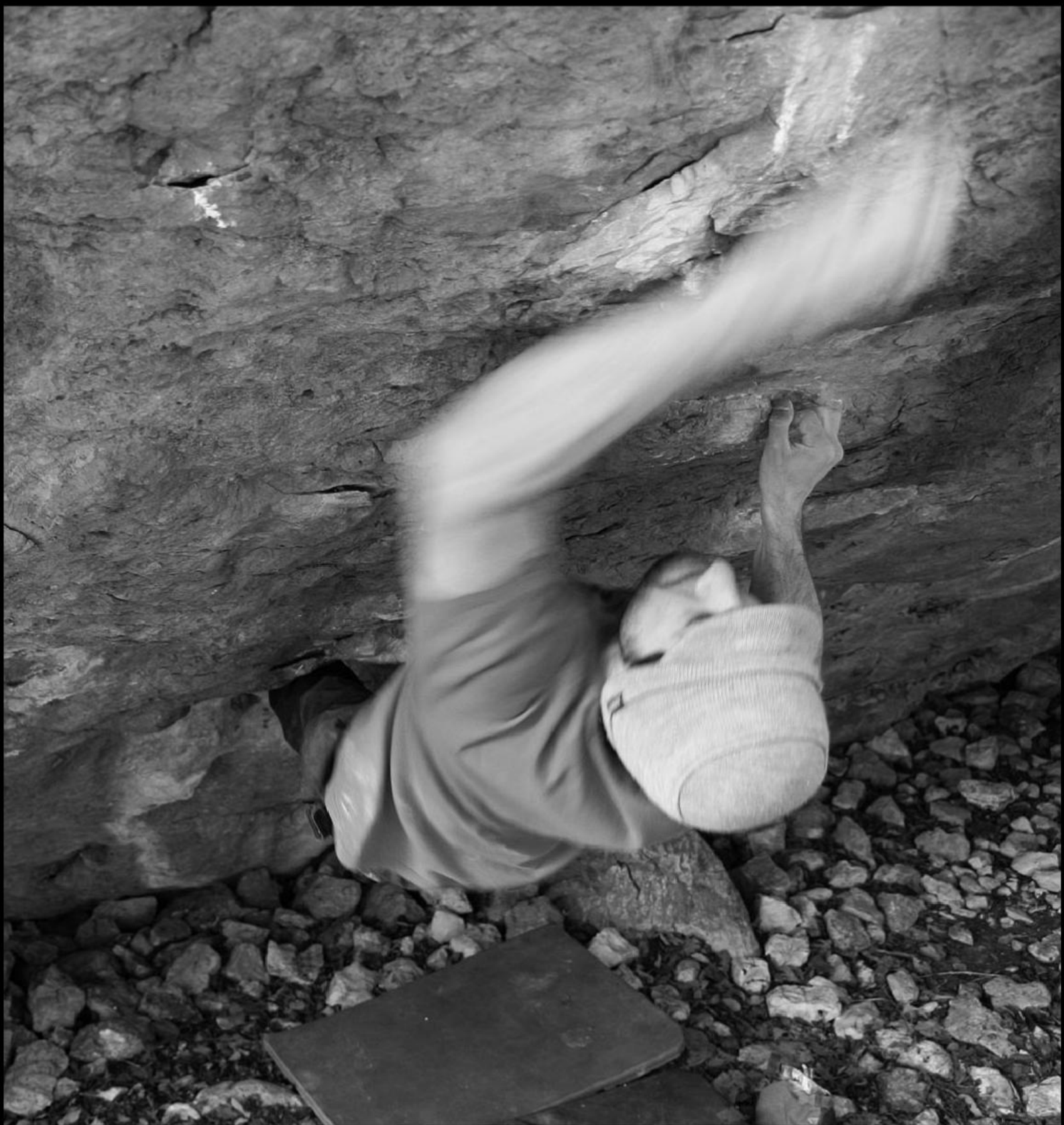
3 KAPELCA

- 1 Face of jesus 5+
- 2 Kapelca circuit 5+
- 3 Kapelca traverse 5+





Milivoj na bolderju Bruce Lee

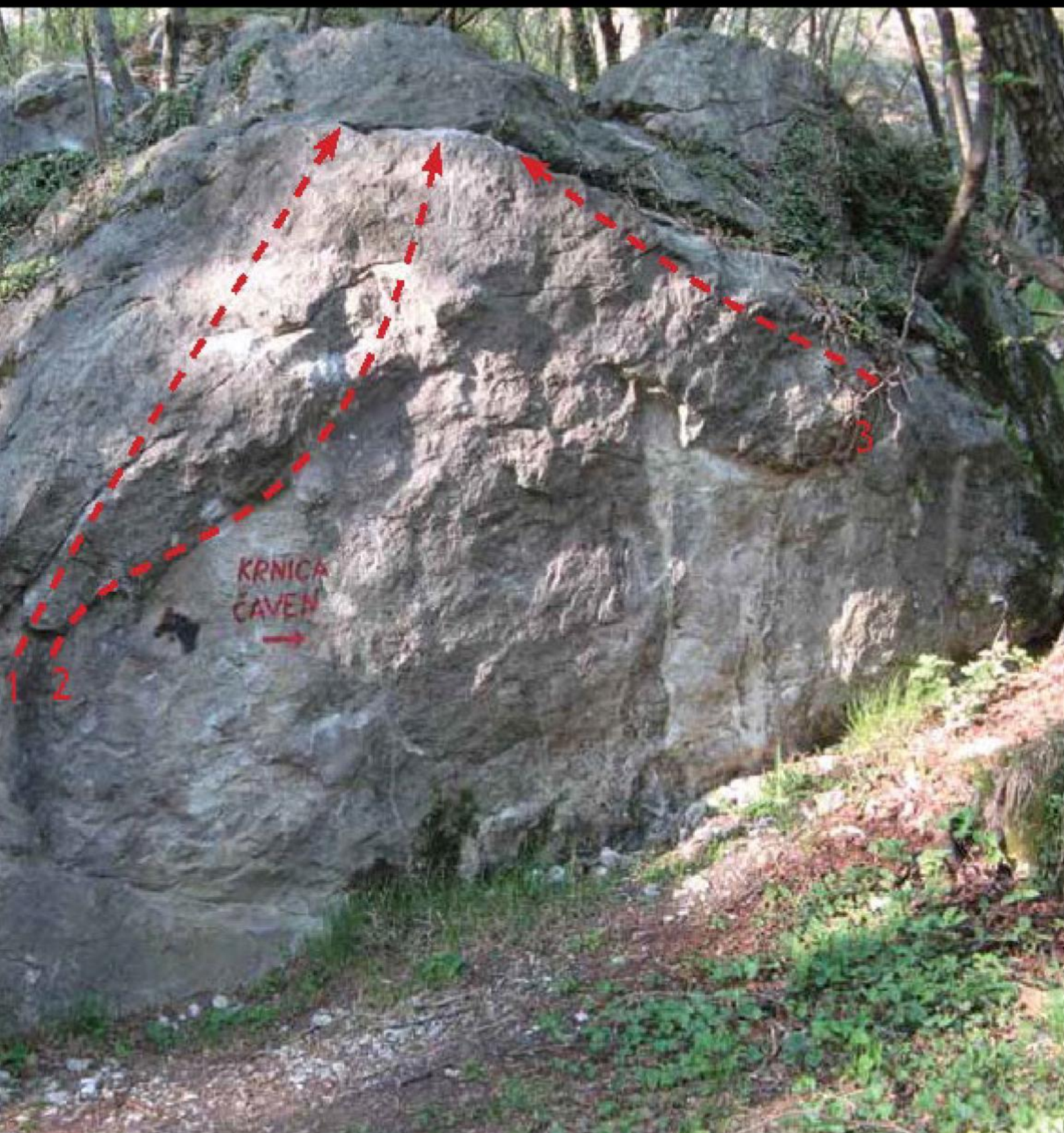


Gašper Bratina, M13 7c+

4 ČAVEN KRNICA

1 Varianta svete Lucije 6a
2 Krnica čaven 6b
3 Raz 5+







Primož Grilc, M13 7c+



Boštjan Weingerl, Horse power 7c

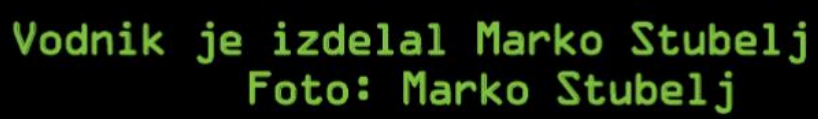
I5 HUECO WALL

- 1 M13 7c+
- 2 Mazohist 8b
Mesoreznica 8a (stand start)
- 3 M16 8a+
- 4 M3 7a
- 5 M6 7b+
- 6 Mikrone 8a+
- 7 Hueco wall traverse 7a+



Celoten vodnik je dostopen na:

http://www.stuart.si/Climbing/Bouldering_Vitovlje_2012.pdf



Mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr.med.

Zdravnica, specialistka anesteziologije in intenzivne perioperativne medicine s subspecialističnimi znanji iz klinične prehrane, vodja ambulate za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu in specialistka na področju športne prehrane, vrhunska športnica in še mnogo drugega.



PREHRANA IN ŠPORTNO PLEZANJE

Izhodišče

Osnovni namen prehrane je, da zagotovimo organizmu tista hranila, ki mu omogočajo čimboljše delovanje.

Prehrana je del življenja

Športna prehrana športnih plezalcev je del njihovega načina življenja, ki jim zagotavlja takšen vnos hranil, da lahko zdravi uspešno plezajo in si po naporu tudi hitro opomorejo in se lahko zaženejo še v težje in oziroma bolj strme stene. To jim zagotavlja takšna hrana, ki s svojo sestavo čimbolj učinkovito podpre organizem med procesom vadbe,

psihične in telesne, ter ga hkrati čim manj obremeni. Zato je za športnega plezalca najbolj zdrava tista hrana, ki mu zagotovi vsa hranila za njegov način premagovanja težnosti. To pa seveda ni samo polna skleda solate in 2 koščka sirčka, ker ta živila ne vsebujejo ustreznega energetskega substrata, še manj hranil, ki mu omogočajo regeneracijo mišic, tetiv, sklepnih površin in tudi možganov po napornem vzponu. Tudi za uspešno delovanje imunskega sistema, ki brani naše zdravje, so samo vitamini iz solate premalo. Tako kot mišica, tudi imunske celice potrebujejo predvsem glukozo in glutamin. Oboje pa se nahaja v čisto navadnem cukru in beljakovinskih virih, zlasti živalskih. Pa ne samo to, če želimo v koncentriranih virih pridobiti veliko hranil, potem je potrebno jesti malo in kvalitetno hrano. Ja, športni plezalec hoče biti čim bolj vitek in kitast, gravitacija je pač fizikalna sila, ni kaj! To pa spet govori proti solati in podobnim celuloznim virom hranil. Ne samo, da predstavljajo dodatno

težo v črevesju, ki lahko plezalca med steno vleče proti tlam ali pa na stranišče, s solatami imajo prebavila kar veliko dela, da jih prebavijo. Zato se marsikateri športnik iz kategorije športov za suhe znajde v nezavdljivem položaju, ko zanj postanejo običajni gurmanski užitki tako imenovanih »zdravojedcev« pravzaprav le pobožna želja.

Pobožna zato, ker z njo pač ne more učinkovito podpirati svojega telesa

med tako napornim

športom, kot je

resno športno

plezanje. Tako

postane nena-

doma zdrava

hrana tudi prašek

hranila, ki ga telo

tisti trenutek najbolj

potrebuje. Včasih je to

prah, iz katerega zmeša

športno pijačo, drugič

sladkorji, tretjič pa belja-

kovine. Če bi hotel ta nujno

potrebna hranila v telo vnesti

z normalno hrano, bi enostavno

pojedel preveč in ogrozil svojo vit-

ko športno linijo! To je tudi osnovni

razlog, da športniki, ki tekmujejo na

vrhunskem nivoju, pogosto uživajo

hrano, ki je visokokvalitetna in ener-

getska gosta. Vsebuje pa predvsem

sladkorje in beljakovine. Na primer:



skuta in med, pa še malo matičnega mlečka in česen čez. Kaj pravite? Tako česen kot med zagotavljata številna mikrohranila, da matičnega mlečka kot koncentriranega vira odličnih mikrohranil sploh ni potrebno omenjati. Ti koncentracije hranil organizem podprejo, da lažje in bolj uspešno prenaša dolgotrajni napor. V tem primeru je športna prehrana tudi zdrava, ker omogoči športniku, da prestane napore s čim manjšimi posledicami za svoje zdravje.

Temelji športne prehrane

Temelj športne prehrane predstavljajo tri osnovna hranila: ogljikovi hidrati, proteini in maščobe. To so hranila, ki telesu dajejo energijo in omogočajo njegovo obnovo. Vitamini, minerali in mikroelementi pa skupaj z vodo predvsem pomagajo izkoristiti osnovna hranila in hkrati imajo številne zaščitne funkcije v organizmu. Posamezna mikrohranila sestavljajo tudi skupino antioksidantov, ki imajo za športnika še poseben pomen. Poleg povečanih energetskih potreb športnika je

povečana tudi potreba organizma po tekočini.

Športno plezanje je kompleksen šport, ki je s prehrabnega vidika zelo zahteven. Že rekreativni športni plezalci se pogosto slabo hranijo, ker pač velja domena, da je zmogljivost

športnega plezalca z nizko telesno težo boljša. Še v večji meri pa to velja za profesionalne športne plezalce. Pri tem

se pogosto pozablja, da

je pri prehrani športnih plezalcev potrebno

upoštevati enake osnovne principe

športne prehrane,

kot pri prehrani drugih

športnikov. Kako

bomo našo vsakodnevno prehrano prilagodili zahtevam vadbe

športnega plezanja, je odvisno od splošnega

življenjskega stila vsakega posameznika in tega, kakšen del

našega življenja zavzema športna vadba. Ker je pri športnem plezanju,

podobno kot pri smučarskih skokih, zelo izpostavljena uravnava telesne teže, je upoštevanje principov

športne prehrane še bolj pomembno. Sicer se zaradi slabega stanja pre-



hranjenosti kmalu poškoduje imunski sistem in ogrozi zdravje, moteno je telesno hormonsko ravnovesje, slabša je regeneracija, začno se pojavljati poškodbe. Če se pomankljivi prehranski podpori telesa pridružijo še pogosta nihanja telesne teže, lahko globalno posežemo v bazalni metabolizem (osnovne telesne presnovne procese). Za kariero športnih plezalcev to pomeni predvsem, da plezalska forma zelo niha, zelo težko si opomorejo po večjih naporih in pogosto »zaidejo« v obdobje, ko jim plezalske sposobnosti nerazumljivo upadejo.

Športni plezalci tudi vedno pogosteje posegajo po športnih dodatkih, ki izhajajo iz industrije fitnessa. Zlasti posegajo po preparatih, ki obljublajo kontrolo telesne teže in moč mišic. V njih naj bi bile magične formule, s katerimi se bodo ojačale mišice in raztopila maščoba. Pametna uporaba teh športnih dodatkov v resnici lahko pripomore k lažji in hitrejši poti do mišičastega in močnega telesa, a še vedno se to le dodatki k prehrani in ne čudežne formule. Smiselna uporaba športnih dodatkov zahteva temeljito poznavanje presnove in delovanja človekovega organizma med naporom. Zato zmeraj zahtevajte, naj vam natančno povedo, kaj boste za denar, ki ga plačate za drag dodatek, pridobili.

Ko se ukvarjamo s tem, kaj bomo jedli in pili pri športnem plezanju, pa je potrebno najprej razmisliti, kaj vsakemu posamezniku ta šport v bistvu pomeni. Športno plezanje je zahteven šport, ki včasih tudi pri rekreativnih plezalcih zahteva veliko od plezalca in njegovega življenja. Sama telesna aktivnost in dragi športni dodatki ne bodo rešili naših ostalih problemov v življenju in to bo lahko samo še dodaten stres za organizem. Plezanje je kot vsak drug šport del zdravega načina življenja in k njemu spada "športni način življenja", ki omogoča ustrezno regeneracijo organizma po naporu. Kdor sicer premišljeno in trdo trenira, a ne živi "športno" (spanje, prehrabeni režim, alkohol, zabava ...), organizem preobremenjuje. Takšni vadbeni pristopi organizmu prej škodijo kot koristijo.

Tekst: Nada Rotovnik Kozjek, dr.med.
Foto: Nada Rotovnik Kozjek in arhiv Bete

pdk!



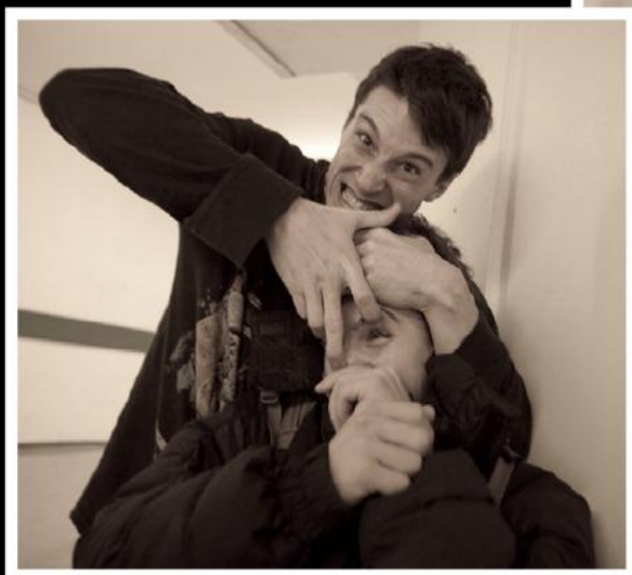
Kaj pomeni kratica **pdk**?

Plezalni dnevi Kranja?

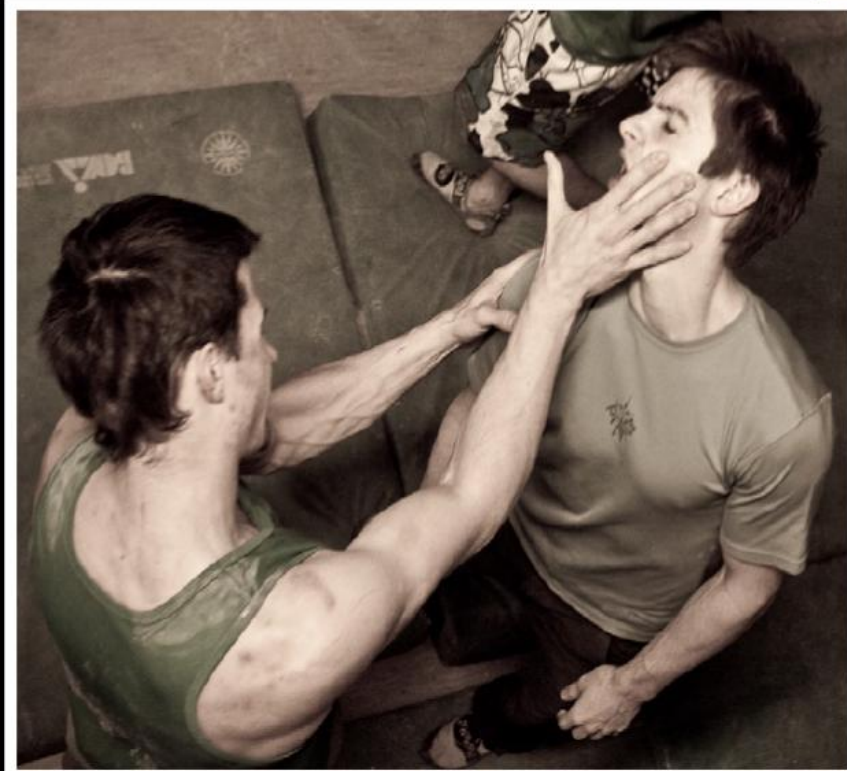
Neee! Prvak države Kruder!

Pa si poglejmo, kako je decembra 2011
na **pdk** Jernej Kruder postal **pdk**...

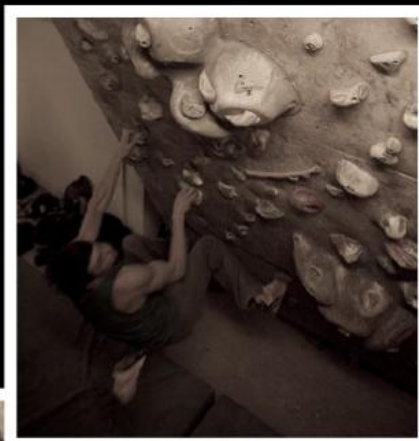
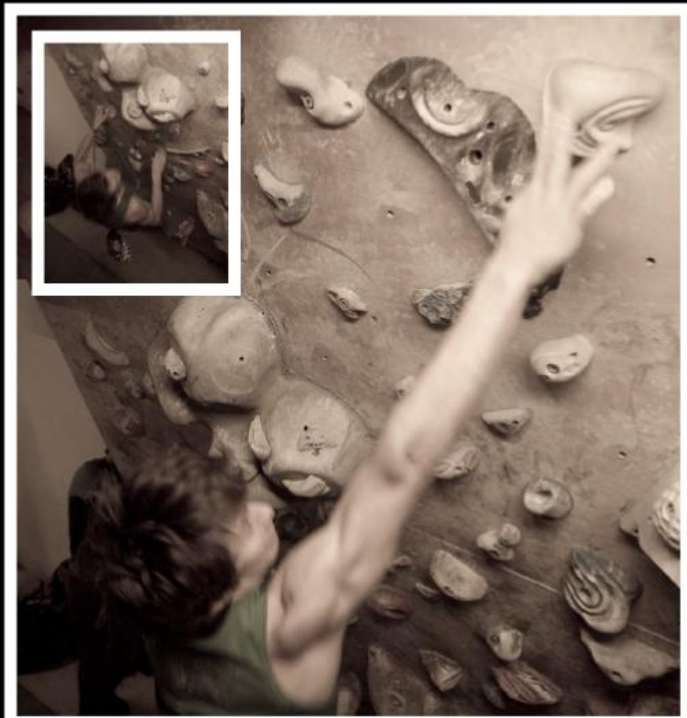
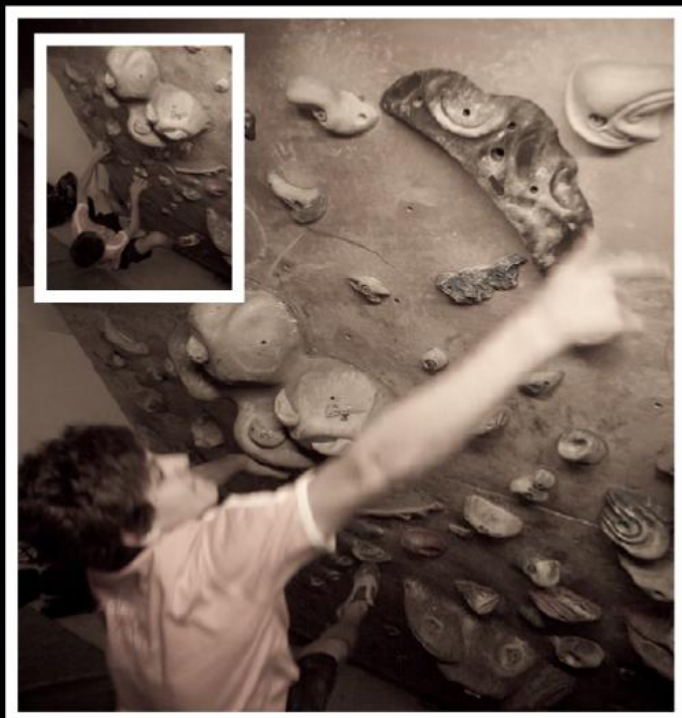
Pravilo številka 1. - ohrani spoštovanje, smeh in šalo.



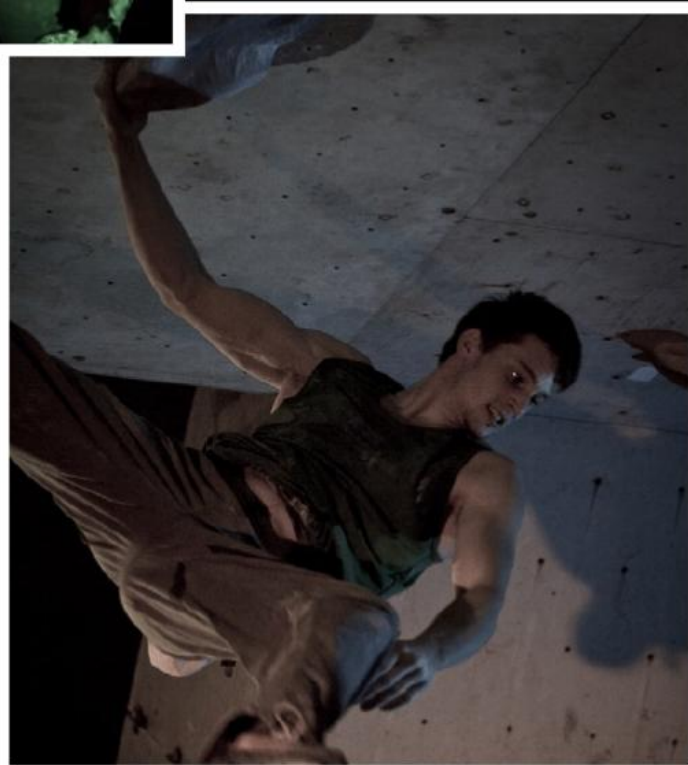
Pravilo številka 2. - pred tekmo prijazno pozdravi sodelujočevalce in jih povprašaj po počutju...



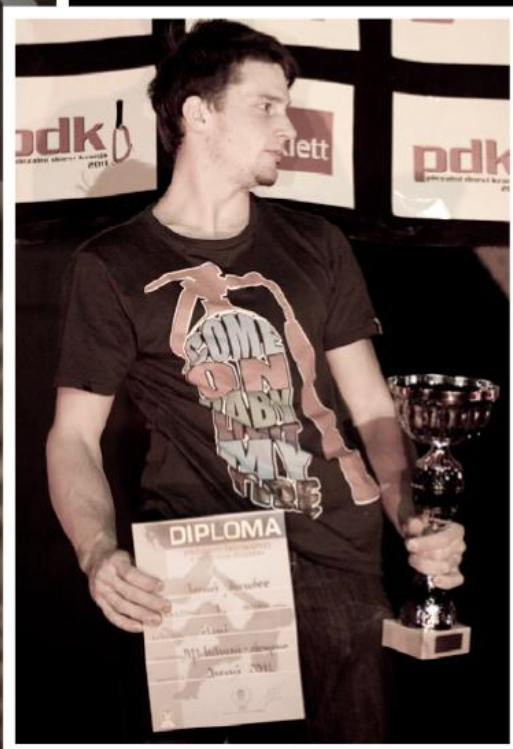
Pravilo številka 3. - ogrej in aktiviraj se bolje od ostalih tekmovalcev.



Pravilo številka 4. - preplezaj največ balvanov.



Pravilo številka 5. - in preprosto - zmagaj!



Z Ludvikom sva bila skupaj na Broad Peaku in tam sva se dobro ujela. Potem sva šla skupaj v Bolivijo. Nato sva lansko leto hotela v Peru, a on zaradi službe ni mogel, pa sva letos tole kresnila...



Šiša Pangma

gora s pogledom na travnate ravnice
Najnižja od najvišjih, 8027 m
(30. avgust - 8. oktober 2011)

Člani odprave:

Ludvik Golob (AK Ravne na Koroškem-vodja)

Janez Levec -Slovenija

Szlanko Zoltan (Szolnch-Madžarska)

Veszpremi Janos (Budimpešta-Madžarska)

Pasang Gyljee Sherpa (višinski nosač - Kathmandu, Nepal)



Pred odpravo sva v Kamanduju šla na posvetitev.

Tam dobiš ene trakove, ene verižice, špagice, pa gor pa dol...



S takim avtobusom smo se pripeljali od Nepala do meje. To je moj sod. Takole te v vrsti počakajo ženske pa otroci. Dela narod, niso lenuhi.



To je pa že v Nylamu. Ker ne veš, kako ti slike uspejo, svetloba... Pa sem se enih desetkrat sam sebe slikal. To lahko preskočimo.



Dva dni, ko smo v Avtobazi čakali na jake, da nam prenesejo tovor, smo izkoristili za aklimatizacijo. Na bližnji hrib, približno 300 višinskih metrov, sem se povzpел tudi desetkrat na dan. Povsod so na vrhu možici, vsak si še enega postavi za srečo, pa naprej, po gasu.



To je pa zdaj že Šiša. Je kot en Matterhorn. V celem pogorju je to, levo desno nič. Gledaš jo tako, da bi jo z roko prijel, ampak ni ravno tako, hodiš par dni.

Jakom zvežejo skupaj noge, pa z rogovi jih zvežejo skupaj, da ponoči ne uidejo. So pa zelo taki, na pol divji, ga ni za božat.

To je med potjo moreni šibaš. Pri in se izgubiš. N spremljat, sam



Potres, to sem pa čutil. Ampak ravno tisti trenutek sem bil jaz v WC-ju pa stopim na tiste skale, kaj se mi to tako čudno mame...

Pridem ven in so rekli: »Si čutil potres?«

Ma ne me...

Ko prideš v bazo, je posvetitev. Pride posvečenec Dalaj Lama in zmolijo, postavijo zastavice. Prej šerpa ne gre gor. Desno je šerpa, levo je kuhar.

Večdnevno ča na boljše razn z medsebojni domačo hrano i



jo gor, po tej
ide malo megle
Nekdo te mora
ne moreš.

Pač te dobrote, ki sem jih uspel
s sabo nest. ABC, Base camp.
Malo sem jih v spalko zavil, pa
v sode noter dal in potem to
na 101 način slikaš, imaš čas,
se ti fajn zdi.

To je ta morena in potem se
moraš čez take stolpe prebiti
čez. Malo pomete, pa ne veš
več kam.



kanje v bazi
nere si krajšaš
m druženjem,
n čajem.

Tu se vidi zastava - kako nese
sneg čez vrh.
Je sonček, fino je, samo ta
mraz...

To pa je zdaj že dvojka. In
potem imaš ravnino čisto do
sedla. To je na 6500, 6600 m,
od tu greš gor proti trojki.
Tu je fajn, če imaš smuči. Sam
prineset jih do tu je, hm....
Ponoči grmijo plazovi, dol se
sliši, bobni, seraki...



To pa je že šotor na trojki, 7200 m. Noter vse zmrzne, seveda, veter in to, in je takoj 20 stopinj in več minusa.



Fobija me je začela matrat, ni bilo zraka.

Šerpa je molil celo noč pa ni nič pomagalo, veter je bil vse močnejši in močnejši.



Tam na trojki je že bila ena Američanka, profesorica s Harvarda in dve šerpi.

Tri dni je čakala. Naš šerpa je rekel: »Ona ima dve šerpi, pa jaz in vi trije - pa bomo prišli na vrh.«



Ačetrty dan je šla Američanka z nami dol. Smo rekli: »V takem ne gremo gor. Po pobočju so klože, te odnese za zmerom.« Skoz so bili »firnki« čez greben in polno novega snega. Pihalo je kot pri norcih.



Pol pa vse to pospraviti pa zrihtati, pa spet dol nest. Tri dni je zmanjkalo časa, v bistvu. Potem so prišli ta prvi na vrh, dva dni kasneje, se je vreme uštimalo. Ampak odprava je od-do, ne moreš podaljšat. Vse se ti podre, avion, moraš jake plačat...



Ne vidiš kam iti, ne veš, ali greš gor ali dol...

Ko sva prišla dol, je ravno eden odkopal šotor. Je rekel, da je trajalo pet ur, preden ga je ven dobil.



Evo, to je šerpa. Mu pomagaš vstati, potem pa gre. Sam ne more. Je imel več kot 35 kg; saj sva midva imela dobrih 20. Ko je prišel, je bil majhno trebuščkast, ko smo šli dol pa je bil kot ploh.



Tu je napeta špaga, da si pomagaš za gor in da se dol spustiš.

Od enke dol je treba prečiti pas teh stolpov, da prideš na moreno.



Izgubiš se, megla pade in ne veš ali greš naprej ali nazaj, ali greš čez, samo te zmanjka in greš v kakšno vodo, adijo stari, sploh ne vejo kje si.

Saj imaš zastavice in bambus, ampak podnevi se stopi in dol pade.

Tako gre to, nimaš k vse od sebe, kar je v Zdravje mi je služilo lahko.



aj prisilit. Evo. Daš
tvoji moči.
o, to je največ kar

Tisti večer smo v kuhinjci jedli. Je bilo kar
eno tako zadovoljstvo, smo celi prišli naz-
aj, nič ozebli.
Potem je prišla še ta Američanka, pa je
eno torto prinesla.



Naslednji dan smo jo povabili, je naš kuhar naredil torto. Je zelo prijetna, nič vzvišena naduta, pa veš, da je imela denar in vse. Če ne gre, pač ne gre.

To so svete nepalske kure. To so sesalci za v kuhinjo. Odprejo vrata v kuhinjo in pospravijo, pa gas. Ampak jaz bi jih hitro »popedenal«...

Jaki so prišli, na nji dan smo šli.



»Tegale rikšarja ustaviva,« sem rekel, »daj, greva do enega brivca.« Se usedeva gor, dva dedca, in naju pelje. Pa gre noter k brivcu in pravi: »Ti se usedi sem, ti sem«. Ne brivec, rikšar! Ta glavni je bil.

Brez deklet ne gre, ne. Ta je rekla, da bi z nami slikala.

Ludvik je delal dekletom. Je oženi in s sabo ala mu je, da in



ložili in nasled-

Tale je znorel s temi bombami, je šlo vse po tleh, oni pa vsi mirno tam, nič živčno, ga umirijo, zvežejo pa spet naprej.

Tisti dan smo prišli iz baze dol in pa še v Nylam. Za nazaj ni problema. Dva dni in smo bili v Katmanduju. Najbolj varno je v pristnem Nepalskem lokalu ob dobri pijači.



kupčijo z enim hotela, da jo vzame. Povedma že otroka.

Pa so trije prišli...

Še malo sva afne guncala, malo pomolila za srečno vrnitev, pa domov.

Pripravila: Janez Levec in Helena Škrl

»Največ je vredna zgodba«

Intervju z Lukom Fondo



V prednovoletnem času zadnje priprave pred odhodom v Španijo. Ne morem se znebiti občutka, da je celotna odprava (beri plezalno druženje) v veliki meri njegova zamisel. S polnim kombijem redno skrbi za logistiko plezalnih tripov. »Stari, rad bi splezal kakšno res težko smer,« za trenutek obmolkne, kot da že doživlja trenutek vpetja sidrišča ob zaključku smeri. Duh požene zajetno dozo adrenalina, kot bi ga spreletel prijeten srh; me pogleda in doda »to bi res rad, to je treba...« (se nasmehne)



Preden sva začela intervju, mu je bilo zelo nerodno. »Ne vem, če sem jaz pravi za ta intervju« je poskušal v sramežljivem tonu zaobiti rdečo nit srečanja. Prepričan sem, da je bil prava izbira.

Pred Vami, dragi bralci, Luka Fonda, fotograf, plezalec, idejni vodja blagovne znamke »Positive Vibe«, predvsem pa strasten soustvarjalec plezalnih zgodb, ki so po njegovih besedah največ vredne.

V nadaljevanju sledi še ena...

Vsakogar povprašamo o začetkih. Umetna plezalna stena...?

Takrat je še ni bilo. (smeh) V 7. razredu osnovne šole sem naletel na plakat, ki je vabil k vpisu na tečaj športnega plezanja. Zbrala se je »sežanska klapa«. In smo se vpisali; na koncu sva ostala v dveh. (smeh) V bistvu je bil sam razlog kar zabaven; spuščanje po vrvi kot v akcijskih filmih (smeh). Večina »plezarije« se je odvijala zunaj, v skali. Dokler nismo leta 1995 pričeli z izgradnjo umetne plezalne stene v Divači. Idejni vodja je seveda bil Bogdan, jaz in Stanko (Stanko Gruden) sva asistirala. Še istega leta je sledila prva balvanska tekma v Sloveniji, v Divači.

Pravzaprav me je plezanje popejlalo tudi v druge svetove, razširilo obzorja do te mere, da sem se daljše obdobje ukvarjal z jamarstvom; zelo intenzivno kar nekaj let. Seveda je kmalu sledil povratek v plezarijo. (nasmeh) Sicer v samih začetkih je bil bolj prisoten avanturistični duh kot neka resna plezarija. (smeh)

Kdaj je v prostočasni avanturizmu vstopila fotografija, postopoma?

Fotografija je bila vseskozi prisotna... ljubiteljsko. Kamera je aktualna zadnja tri leta... (ga prekinem)



Kako kaže z »Brush voyage«?

(Smeh) Veš kako je... »one man band« (smeh). Ne, hec, to bomo speljali do konca. Film je v veliki meri posnet, mogoče manjkajo še nekateri kadri, vendar naj to zaenkrat ostane skrivnost. Nato sledi montaža, vendar srčno upam, da mi v naslednjem letu uspe film dokončat.

Še en velik projekt, ki si ga zastavil, je zagotovo »Positive Vibe«. Kako je prišlo do tega?

Sama ideja je tlela kar dolgo,

dokler nisem prišel nekega dne do spoznanja, da če ne poskusim s transformacijo v prakso, ne bom nikoli vedel, »kaj je in kaj ni«. Začel sem pogovore z našimi tekmovalci, dokler nismo ideje pripeljali tako daleč, da so nekateri naši tekmovalci na tekmi svetovnega pokala v Logu tekmovali v oblačilih »Positive Vibe«.

Čeprav mogoče na prvi pogled deluje, kot da gre izključno za blagovno znamko, ki pooseblja oblačila, je namen bistveno globlji. »Positive Vibe« naj bi predstavljala plezalski »Comunity«, lastno filozofijo, odnos do življenja, okolja, ljudi. Neko drugačno odzivnost na življenje

samo, svobodno misel, za katero ni nujno, da se projicira skozi plezanje, lahko tudi skozi druge športe. Mogoče bo pa enkrat prerasla v to smer... do takrat je sicer še daleč, vendar je pot znana.

Kot pri vsaki stvari je pa predvsem potrebno verjet, da je to mogoče. Šele, ko je vera dovolj močna, lahko poskusiš z realizacijo, v nasprotnem primeru je vse brez pravega temelja. Seveda, če ne počneš tega s srcem, s pravo strastjo, se kmalu razvedeni.

Če se naveževa na področje prepoznavnosti športnega plezanja, doma in v tujini. Spričo izjemnih uspehov v letošnji sezoni smo verjetno Slovenci svojevrsten fenomen? Vem, da si bil prisoten na številnih tekmah; kakšno je tvoje videnje?

Slovenski »teamspirit« je fenomenalen. Ne vem, ali smo tako drugačni od drugih, vendar v primerjavi z drugimi državami, reprezentancami nas prav ta kolektivni duh dviguje na površje oz. daje pečat drugačnosti. Nikoli ne bom pozabil letošnjega mladinskega svetovnega prvenstva v Imstu, ko sta Škofic (Domen Škofic) in Raztresen (Jure Raztresen) postala svetovna prvaka. Zbrali smo se vsi prisotni, starši, selektor, trener-





ji, prijatelji, znanci in skupaj peli slovensko himno. Zelo čustven trenutek, ki je predstavljal vrhunec neke skupne poti, nekega skupnega dela, pri katerem je čutiti, kako drug drugega potiskajo (slovenski sotekmovalci) naprej. Idealna mešanica tekmovalnosti in prijateljstva; in prav to je fenomen...

Z vidika športnih rezultatov bi nam zagotovo »prijalo«, da bi plezanje čimprej postalo olimpijski šport...

Res je, z vidika tekmovalcev bi bilo krasno, olimpijska medalja in podobno, ne vem pa, če plezanje to potrebuje, sem v precepu. Če gledam skozi »outdoor doživljanje«, mi je ljubše, če ostane tako, kot je, z vidika tekmovalcev pa, npr. Mina in podobni so v tem trenutku na ravni olimpijske medalje, to je izključno moje videnje... in kot

take bi jih bilo potrebno tretirat. Kako se bo razvilo v prihodnje, ne vem, glede na razvoj in popularnost je olimpijska »dimenzija« neka logična posledica.

(poskušam ga presenetiti).. Kaj pa Luka Fonda, mogoče nekoč v vlogi trenerja?

(smeh) Ne, ne... sicer z otroci sem v preteklosti že delal in mi je v veselje, vendar ne... No, če bi imel dan 50 ur... (smeh)

Kako sama evolucija plezanja, kam se razvija, balvani, plastika, štrik, medijska podpora, filmi, vodniki, 8a.nu, ali se je drastično spremenila smer?

Evolucijsko plezarija; v zadnjih npr. 8ih letih izjemna popularizacija, vedno več ljudi pleza oz. je vsaj poskušalo plezat. In plezanje ima ogromen potencial, še vedno ga uvrščajo v neko alternativo in je zaradi tega privlačno, po drugi strani pa neka individualna izkušnja. Vedno večje razlike so med posameznimi panogami. Specializacija v plezanju in še večje razlike bodo, sploh v tekmovalnem plezanju. Nekdo, ki želi konkurirati v tekmovalnem plezanju, si nekih izletov počasi ne bo mogel privoščiti. V plezanju bomo ver-

jetno v teku prihodnjih let doživeli marsikaj.

Veliko plezalnih doživetij je za tabo... odpravljaj se v Španijo, bil si v Franciji, Makedoniji... vsaka po svoje krasna zgodba, pa vendar, katera izmed njih izstopa?

Definitivno je to odprava v Afriko. Tam se je odvila moja življenjska zgodba, doživetje, ki je neponovljivo. Bili smo zelo mladi... Uf... (se zamisli, kot da bi ob pripovedovanju podoživljal vso intenzivnost doživetega... nečesa, kar je vse prej kot daleč v senci spomina...). To so bili meseci v mojem življenju, ki so me zelo zaznamovali; spremenili so moje poglede na življenje samo, na medčloveške odnose, prijateljstvo, odpravarstvo, plezanje samo, skratka na vse...

Leta 2002/2003 nas je peterica; Matjaž Jeran, žal pokojni Rok Šisernik, Stanko Gruden, Goran Koren in moja malenkost odšla na odpravo v Afriko; iztočnico je predstavljala fotografija v reviji Rock and Ice, ki je ponujala plezalno divjino Afrike. Stari smo bili med 21 in 23 let!!!. Splezali smo prvenstveno smer »The story about dancing dogs« - Zgodba o plešočih psih, ki je takrat veljala za najtežjo slovensko večraztežajno športno plezalno smer na tujem... že nastanek ime-

na je zelo zanimiv (smeh).

Gospa Saba Douglas Hamilton, ki nas je pripeljala v to odmaknjeno afriško dolino, do tega plemena; ona nas je poimenovala Balkan boys, ker smo prihajali z »Balkana« (smeh)... in Saba nas je povprašala o pomenu besede Balcan, Bal-ples, can-pes in tako je nastalo. (smeh) Nato smo smer opremili, Šiso in Jeran sta jo splezala, Goran in jaz sva letela s padali... Posneli smo dokumentarec... Skratka zelo intenzivno. Sploh vse skupaj v paketu, priprave, dve leti garanja za stroške odprave, odkrivanje plezalne divjine Afrike, skupni treningi ... In ko smo se kar naenkrat znašli pod tisto skalno gmoto... Kaj vse je bilo potrebno, da smo se znašli! Saj plezalnih »tripov« je bilo mnogo, in upam, da jih še bo, vendar Afrika zaseda prav posebno mesto, prav zaradi celotne zgodbe, ki sodi zraven. Lahko bi knjigo



napisal. (nasmeh)

Katera izmed plezalnih smeri izkustveno, doživljajsko najbolj izstopa na tvoji športno plezalni poti?

Se ne bi opredelil, to še pride, kot mejnik... (smeh) Navdušuje me plezanje kot plezanje samo, tako da se ne ustavljam ob smereh; ocene me ne zanimajo več kot toliko... Ker ocene so prej ovira kot stimulans... Če plezaš s srcem in to rad počneš, pride ocena sama po sebi.

Seveda te preplezano, uspeh, posebej stimulira, ne bi se pa rad opredeljeval, zadovoljstvo in sreča sta strogo individualni komponenti... Pri plezanju me na pot vlečejo povsem druge stvari, zagotovo ne ocene. Ker v primeru poškodb, službenih obveznosti in podobnega, ostanejo apetiti po ocenah nekje daleč in »posledično pade morala«.

Skratka male, drobne stvari so tiste, ki me vlečejo na pot ter osrečujejo in prav ta zgodba malih stvari je največ vredna. Evolucija, ki posledično spreminja človeka, je pa zame osebno najbolj fascinantna.

Za intermezzo... Ali plezalci res govorijo vedno samo o plezariji?

(smeh) Povečini ja, (smeh) sploh



po plezalnem dnevu... Pa ta gib, pa oni gib, (smeh) za tiste, ki se ne zastopijo, zna bit ultra dolgočasno. (smeh)

Poleg vseh pozitivnih »postavk«, ki sva jih omenila, kaj pa pri plezariji najtežje prenašaš, s čim se najtežje soočaš, kaj te je najbolj razočaralo, najtežja izkušnja?

Poškodbe so sigurno sranje... (smeh) Najbolj me zmoti to, da ko že misliš, da si ultra pripravljen, te problem zrealizira in nimaš za burek. (smeh)

Hec, vsak poraz je za nekaj dober. Kvaliteta porazov je nujno povezana s širino človeka, ki mora

znati osmisлити in videti alternativo prek poraza. Alternativo v pristopu k problemu in spet sva pri evoluciji človeka.

Kdo v plezalnem svetu ti predstavlja vzor, kdo je inspiracija, kdo nosi karakterno - plezalno titulo 1A s črtico?

Zadnje čase zagotovo Philippe (Philippe Ribiere). Dal mi je misliti glede pogleda na življenje, kje so človeške meje. V času njegovega bivanja v Sloveniji sva veliko preživela skupaj. Kot človek, ki živi od plezanja, zagotovo predstavlja eno plezalnih person v svetu. Srečala sva se v Fontu, prišel je prvič v Slovenijo, nato drugič med snemanjem filma WILD ONE, potem se je pripravljaj za svetovno prvenstvo v ARCU... en od drugega sva se ogromno naučila. Veliko mi pomeni, ogromno dam na njegovo mnenje kot človeka, ne zgolj plezalca. Tip je legenda. Srečanje

z njim premakne mejnik v vsakem človeku. Moja ideja je, da bi na svetovno prvenstvo v Parizu tudi Slovenci peljali nekoga, katerega je življenje drugače zaznamovalo. Gesta, ki je pomembna tako s plezalnega vidika, kot z vidika sočloveka.

Če ne bi plezal, kaj bi počel?

Nimam pojma... (smeh) Ko ne bom več plezal (do česar je, upam, zelo daleč - smeh), bom zagotovo letel (s padalom), s katerim sem se v preteklosti že ukvarjal; občutek svobode je izjemen.

Katera je še taka ideja, ki je dovolj zrela, da doživi preizkus realizacije?

Uh... Idej je veliko, povem naslednjič. (smeh) Mogoče je en izmed razlogov v tem, da sem težko »pri miru«. (smeh)

Z Lukom sva klepetala še dolgo, ter načela debate o marsičem... o ljubezni, o idejah in izkušnjah... predvsem pa zgodbah, ki so, kot pravi Luka, »največ vredne«.

Foto: arhiv Luka Fonda,
Dejan Miškovič in
Miha Grgič Jelen



Foto: arhiv Steve House





Beta mag... ...**Steve House!**

Biti avtor knjige Onkraj gore pomeni...

...biti avtor svoje knjige, ki je v pozitivnem smislu vplivala na mnogo članov moje skupnosti, torej plezalcev.

Steve House v Ames Ice Hose (WI5, M6),
Ames, Colorado, USA
Foto: arhiv Steve House



Preprosteje, kot zastavim stvari, bogatejša bo moja izkušnja, se mi je zazdelo...

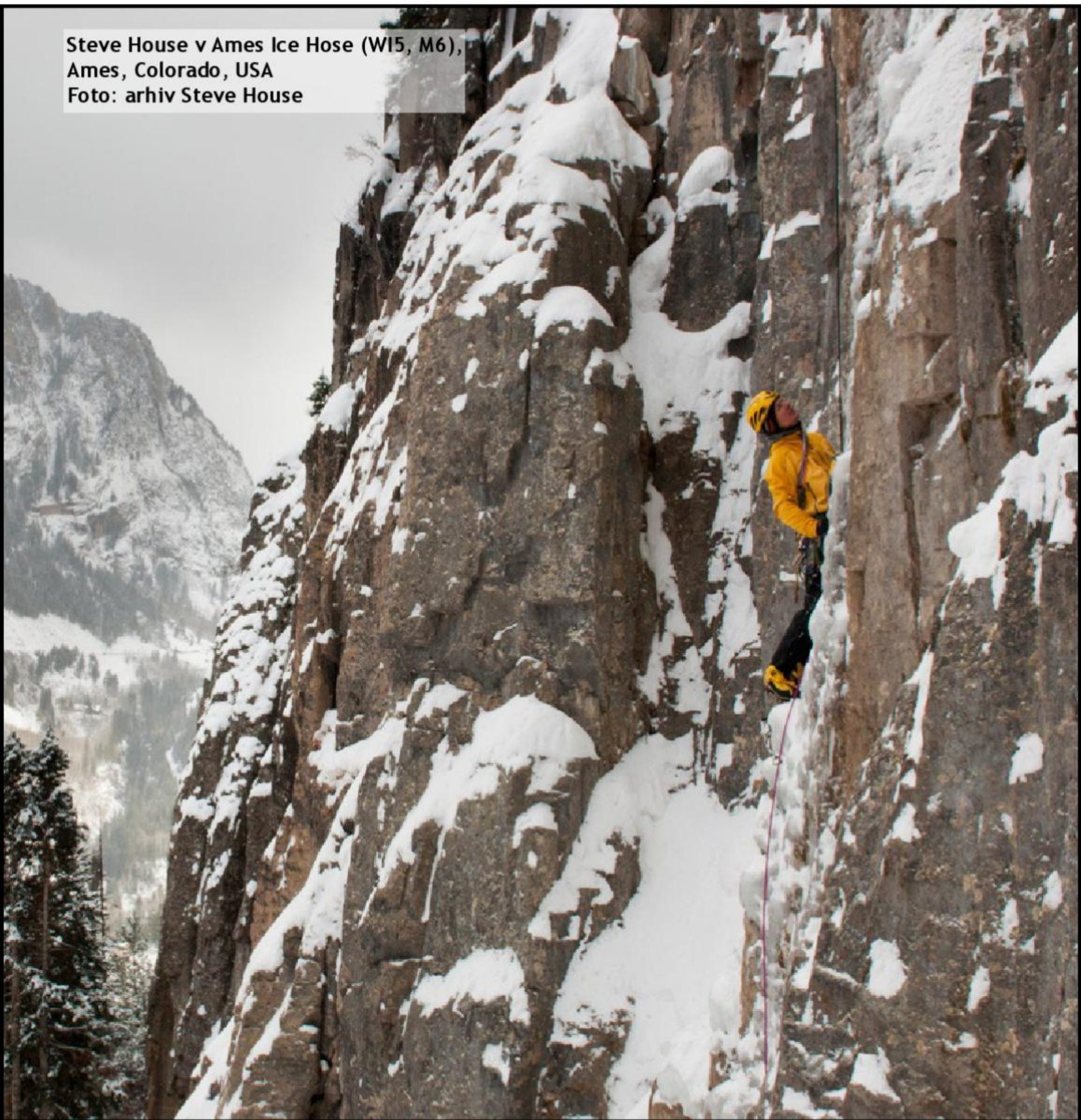
...nekega deževnega popoldneva v oktobru 2000, ko nismo mogli plezat in sem se o plezanju pogovarjal s prijateljem.

Foto: arhiv Steve House



Ko se z nekom privežem na vrv in greva plezat se počutim...
...povezan s partnerjem, človeškim bitjem in vsem kar vse predstavlja; vsakdo ima namreč družino in skupnost, ki ji pripada, ter svojo zgodbo.

Steve House v Ames Ice Hose (WI5, M6),
Ames, Colorado, USA
Foto: arhiv Steve House



Slovenija...

...ima poseben prostor v mojem srcu. Postala je eden izmed domov mojega duha.

Foto: arhiv Steve House



Moji prihodnji cilji so odvisni od...
**...knjig, ki jih preberem, ljudi, ki jih srečam, dela, ki ga delam
in ustvarjalnosti, ki jo prinašam.**

Portfolio ameriškega f



Tokrat je za Beta magazine zbirko svojih fotografij daroval Ryan Alonzo iz Bishopa, ZDA. Ryan je 26-letni pol-profesionalni fotograf, čigar največja strast je portretna in pokrajinska fotografija. Najljubši plezalni motivi so tisti, pri katerih ujame plezalca v akciji, v okviru širšega pejsaža. Kos foto opreme, na katerega je najbolj navezan, je njegov aparat, ki mu je po nekaj mesecih uporabe med fotografiranjem padel v jezero, vendar ga je na srečo uspel popraviti.

Več o Ryanu in njegovi fotografiji si lahko ogledate na:

<http://www.ryanalonzophotography.com/>



otografia - Ryan Alonzo





RYAN ALONZO PHOTOGRAPHY



RYAN ALONZO PHOTOGRAPHY



RYAN ALONZO PHOTOGRAPHY



RYAN ALONZO PHOTOGRAPHY



RYAN ALONZO PHOTOGRAPHY



Šest knjig,
pet osemtisočakov,
štirikrat deset minut pogovora,
tri smučanja z orjaških višin,
dve domovini,
en sam:

IZTOK

Na vrhu Mount Assiniboine (3618 m)
po preplezani prvenstveni smeri Silver
Horn (Srebrni rog).

Foto: Tomo Virk



TOMAZIN



Mislila sem, da bo težje.

Ko sem prebrala, kako je svojo pesniško zbirko v naglici zaradi drugih opravkov pustil svojemu profesorju, da jo pregleda in jo v ravno taki naglici, da se niti prav pogovoriti nista mogla, vzel; ker je znano, da ima mnogo služb, predavanj, obveznosti, si nisem predstavljala, da bo takoj prijel v roke kalendar in rekel: »Ja, v petek dežuram, lahko bi se dobila ob 17:15, oziroma, lahko tudi naslednji petek, ko sem dežuren na Brniku, ob 18:30«.

Skratka, tako kot najizkušenejši tekači napovedo svoj maratonski čas do minute točno, je bil čas Iztoka Tomazina tako natančno razdeljen, da je v prostorčke med eno in drugo obveznostjo zlahka vstavil še najin pogovor.

Iztok Tomazin je zdravnik splošne medicine, direktor Zdravstvenega doma Tržič, gorski vodnik, gorski reševalec Gorske reševalne zveze Slovenije, pisatelj in pesnik. Alpinist, ki je opravil mnogo težkih vzponov, stal na vrhovih petih osematisočakov, smučal z vrha Gašebruma I. in z višav Daulagirija ter Anapurne.

Posebno poglavje njegovega življenja pa je letenje z zmajem in padalom. Iztoka Tomazina sem spoznala v knjigi *Nebo nad Afriko - Polet z zmajem s Kilimanjara* in spoznavala v knjigah, ki so sledile. Pogovor z njim pa je temu dodal še novo dimenzijo - globino njegovega glasu in poudarke.

Iztok Tomazin se tudi v rdeči uniformi dežurnega zdravnika v pisarni Helikopterske nujne medicinske pomoči na Brniku giblje okretno kot gams na skalnih policah, ves prožen in živ, z nagajivim nasmeškom, ko sem ga proti koncu intervjuja vprašala, kaj dela ponoči ...

Nebo nad Afriko - Polet z zmajem s Kili-
manjara je knjiga o preseganju.

Kako ste si drznili? Naložiti na hrbet preko
30 kilografskega zmaja, ki opleta še me-
ter nad glavo, biti prvi na svetu, ki tak
tovor sam odnese na skoraj 6000 metrov
višine, se, kljub temu, da so megle gro-
zile, da zagrnejo goro in da bo pristanek
vedno bolj negotov, še dvigniti nad njene
vrhove in jadrati?

Ja, to je dolga zgodba. Pred tem je bilo
seveda ogromno letenja. Moram reči da,
kar se letenja tiče, je bila to dejavnost, ki
mi je bila najbolj napisana na kožo, čeprav
sem to počel intenzivno samo nekaj let.

V zraku sem se najboljše
počutil, celo boljše kot v
skali, sploh pa boljše kot v
vodi, ali pa na trdih tleh.
Z letenjem sem se za-
res intenzivno ukvarjal,
tako, da sem dosegel zelo
visok nivo, pa ne samo
tehnično, tudi intuitivno,
pa kar se tiče teh stvari,
ki ti pomagajo preživeti.

Tako, da je bil to en
logičen razvoj, po eni
strani tehničen, kar se
tiče same kakovosti leten-
ja, po drugi strani pa tudi,
kar se tiče dosežka kot
dosežka, čeprav je to, kot
sem že rekel, samo neke vrste inorienti-
rana motivacija, da premagaš tudi kakšno
težavo. Želel sem združiti to običajno
hribolezenje plus letenje, ker je v bistvu
meni lepše, da zmaja ali padalo prinesem
na vrh gore, kot pa da bi recimo z nižine
z njim prijadral tja gor, kar je sicer za le-
talca večji dosežek.

Tako nekako sem šel po teh najvišjih
gorah. Seveda, cilji so bili še višji po Kili-
manjaru. Pred Kilimanjarom pa je bil Mont
Blanc, kjer se je pokazalo, da se da; prvič,
da lahko zmaja sam prinesem, drugič pa,
da se da tudi jadrati, kar je bilo do takrat
čisto tabu tema na taki višini, oziroma na
vrhu gore.

In pa vzporedno, seveda, bil sem res vr-

hunsko telesno pripravljen. To so bila leta,
ko sem pravzaprav že imel za sabo prvo
himalajsko izkušnjo, ko sem imel res divje
kondicijske treninge, bil sem res navit,
tako da je bilo čisto realno, da zmaja s sabo
prinesem. Pa seveda, bil sem neskončno
trmast, jasno.

Tik preden naj bi se v drugem poskusu
pognali po pobočjih Kilimanjara z zmajem
in vzleteli, Vas je jasen občutek, svarilo,
da bi bilo hudo narobe, če bi se tisti tre-
nutek pognali v globino, ustavil.

Za kaj je šlo?

Tega ne vem. To so pač ti občutki, intuicija
ali kakorkoli temu rečemo, ki jih ne moreš

nikoli racionalno pojas-
niti. Lahko jih včasih,
če se potem nekaj
konkretno zgodi, am-
pak tu pač te potrditve
ni bilo, bila bi samo,
če bi poskušal in bi pač
padel. Ampak prepričan
sem, da sem imel prav,
ti občutki me niso iz-
neverili, ker če bi me
kadarkoli, se midva
tudi zdaj ne bi pogovar-
jala. Na take občutke
sem vedno dal ogrom-
no, tudi pri plezanju.
Seveda pa je to stvar,
ki je ne moreš spravi-

ti v neko shemo, v nek, da tako rečem,
privzgojen način obnašanja, razmišljanja.
To so dejansko stvari, ki se upirajo naši
racionalni razlagi. Ampak včasih pa so res
meje, lahko rečem, med biti ali ne biti, pri
takih zahtevnih stvareh.

Na te občutke dam ogromno, zato sem
tudi v obratni smeri včasih, po nekih zu-
nanjih merilih, noro tvegaj, ampak sem
imel nekak občutek, da bo šlo, tudi čisto
iracionalen.

Ampak spet pa, to moram pojasniti, to
ni neko slepo verovanje, ali pa neka
sproščenost. Bila je skrajna napetost, velik
strah, vse prisotno, ne, še zdaleč se nisem
nikoli zanašal na ta občutek. Če je bil
nekje globoko v meni, potem sem to zade-

*"Zakaj napor, tveganje,
preizkušanje? Odgovorov
je seveda nešteto."*

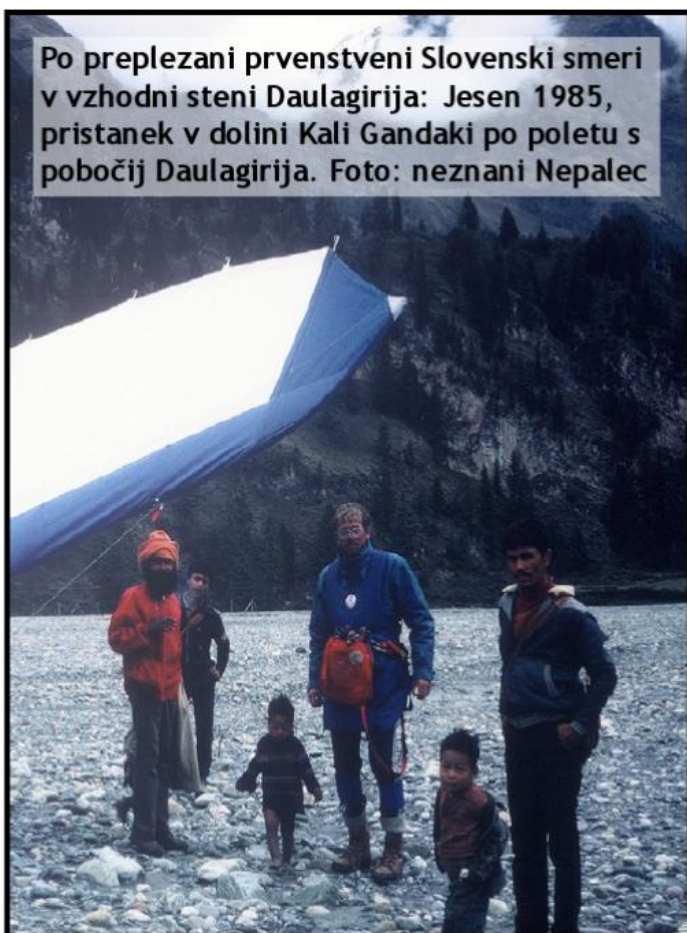
Prvo jadranje nad vrhom Mont Blanca.
Foto: Erna Pančur



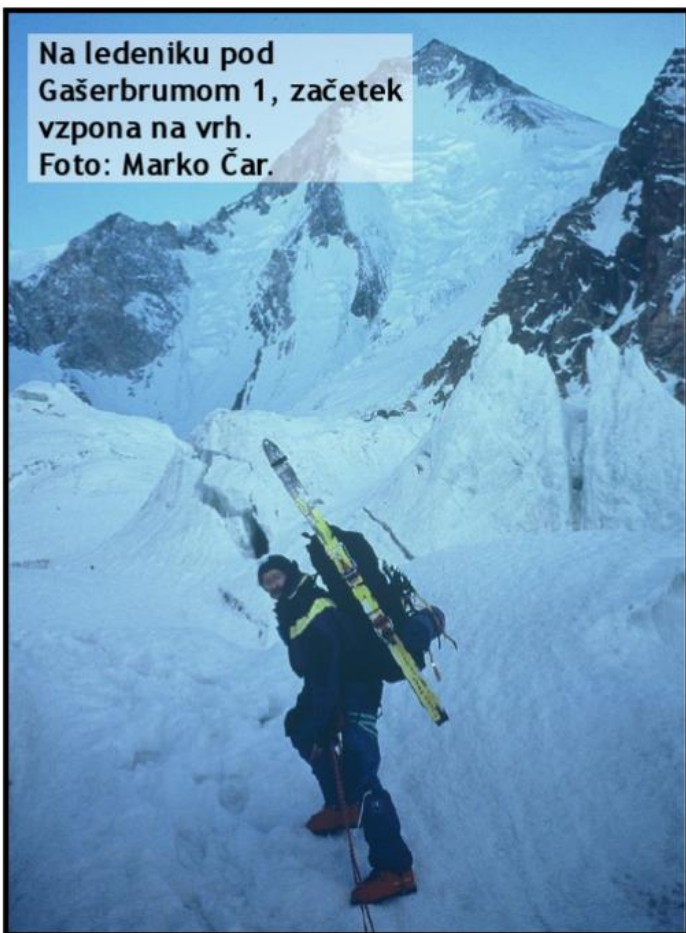
Prvo jadranje nad vrhom Kilimanjara.
Foto: arhiv Iztoka Tomazina



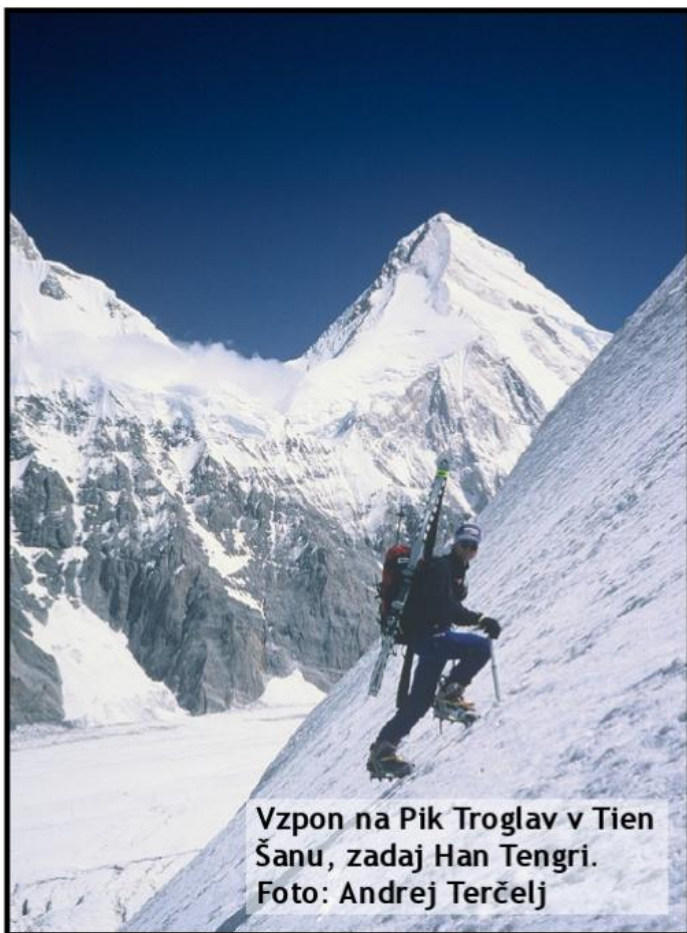
Po preplezani prvenstveni Slovenski smeri
v vzhodni steni Daulagirija: Jesen 1985,
pristanek v dolini Kali Gandaki po poletu s
pobočij Daulagirija. Foto: neznani Nepalec



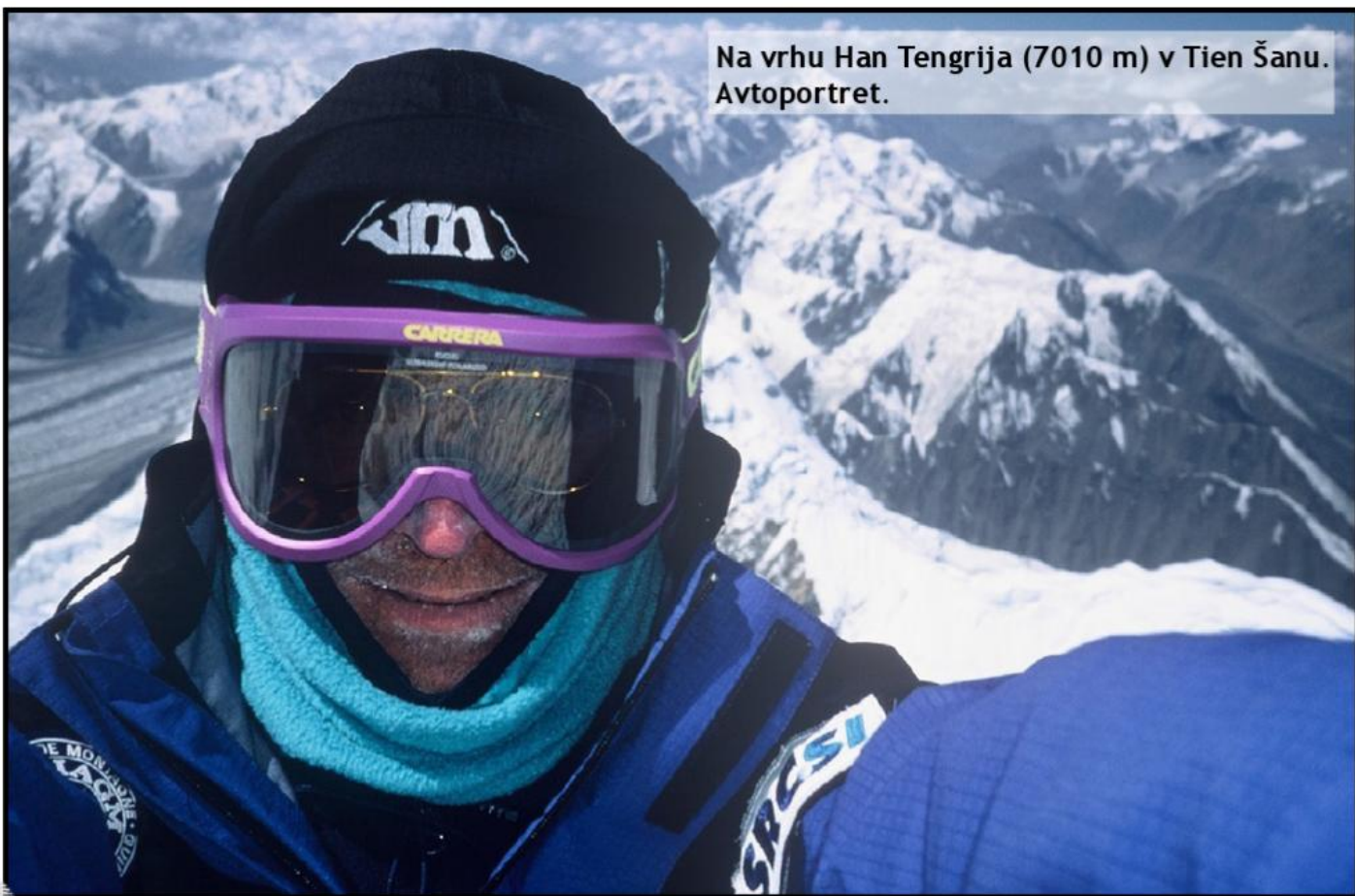
Na ledeniku pod
Gašerbrumom 1, začetek
vzpona na vrh.
Foto: Marko Čar.



Vzpon na Pik Troglav v Tien
Šanu, zadaj Han Tengri.
Foto: Andrej Terčelj



Na vrhu Han Tengrija (7010 m) v Tien Šanu.
Avtoportret.



vo poskušil, naredil, če pa ni bil, je bil pač strah močnejši in sem se ji odpovedal.

Ob nesrečah, ki se zgodijo v gorah, se javnost vedno sprašuje, zakaj se sploh alpinisti podajajo v višine in nevarnosti.

To ste zelo lepo opisali v Poletu 8.4.2010: »Zakaj nisem tega Dneva preživel na toplem in varnem, v družbi ljudi, ki jih imam rad? Zakaj napor, tveganje, preizkušanje? Odgovorov je seveda nešteto. Ker je bil dan čudovit, poln, nepozaben. Ker sem v osrčju gorske divjine užival in se zavedal vsakega trenutka še bolj kakor ponavadi. Ker sem moral biti zbran in odprt, saj je bilo od tega odvisno doživetje in

preživetje. Ker sem iskal in našel prehode tam, kjer pred menoj ni verjetno plezal še nihče. Ker sem se moral res potruditi brez možnosti hitrega in lahkega odnehanja, umika. Ker sem bil vsak trenutek res jaz, povezan z naravo, z vsem, kar me je obdajalo, mi grozilo, me navduševalo, spodbujalo, preizkušalo. Brez bremen vsakdanjosti, seveda pa ne brez občutka velike odgovornosti do vsega, kar sem in počnem, kar

pomeni obvezo vrnitve v dolino, v vsakdanjost. Ker sem moral za užitek, zadovoljstvo in ne nazadnje za preživetje storiti res veliko. Nobenih bližnjic, nobene berge, nobene pomoči od zunaj.«

Džamling Tenzing Norgaj v knjigi Po poteh mojega očeta na podobno tematiko pravi: »Ko se vrnemo v običajno okolje, nas težina svetnega utegne dušiti, kot da je to stanje brez smisla. Vleče nas nazaj v gore, da bi nahranili ta osvobajajoči občutek, kajti odvisni smo od zunanjih pokrajin in dogodkov, ki so v pomoč našemu dojemanju. Raje kot da bi dopustili, da se vselej in v varnejšem okolju okoli nas razvijata vrednost popolne navzočnosti in popolne bu-

dnosti, smo odvisniki od posamične veljave okoliščin in enkratnih izkustev. Zato budišti učijo, da bi bilo bolje, če bi se plezalci osredotočili na bistvo svojega iskanja - budnost in osvobojenje - namesto na okolje, za katerega mislijo, da ga potrebujejo pri udejanjanju iskanja.«

To je poenostavljanje, čeprav z veliko resnice. Zdaj bom govoril pač o sebi, čeprav mislim, da mnogi plezalci pa alpinisti delajo to tudi iz bolj površinskih vzgibov, pa športnih, in tako naprej.

Ampak dejansko pač zahodnjaki rabimo, spet zelo poenostavljam in shematiziram, malo več tega zunanjskega »inputa«, ki te v bistvu privede do teoretično istega.

Budistični menih ne rabi ničesar, samo tla, na katera se usede v položaj za meditacijo, mi pa pač rabimo kaj več, včasih ali pa pogosto, tja do intenzivne lepote, pa še česa v Himalaji, kot nekje najvišje. Ampak mislim, da gre za podobne stvari, no. Precej je to odvisno od kulturne pogojenosti, od osebne pogojenosti, saj je tudi na zahodu vedno več ljudi, ki te stvari, ki

*"Cilj je bil zmeraj
samo vodilo, da si
lahko šel skozi vse te
težave."*

so tam opisane, iščejo tudi na te, bi rekel vzhodnjaške načine.

Pravzaprav bi bil tukaj mogoče malo v ne-skladju z zelo znanimi citati, ki jih je že Nejc Zaplotnik prinesel z vzhoda, saj niso njegovi, v smislu poti. Odvisno kako gledamo. Pot je cilj - to je sicer že bolj fraza - po drugi strani pa sam način poti niti ni tako bistven, s stališča neke vrste končnega. Končno pa je pač tisto, kakšno stanje dosežeš, koliko napreduješ sam v sebi, pri meditaciji, dosežkih. To je kar precej zapleteno razložiti. Saj pravim, poti so različne, je pa res, da ima že sama pot vrednost. Zdaj pa je spet vprašanje, ali je več vredna ena pot skozi Himalajska goranja, tveganja, odrekanja, ali ena mirna

pot v tišini, v votlini, ali pa doma v dnevni sobi, kjer mogoče dosežeš globlja stanja. To so zelo relativne stvari.

Je cilj torej za Vas pomembnejši?

Ne, cilj je bil zmeraj samo vodilo, da si lahko šel skozi vse te težave. Seveda je bil v določenem obdobju osem tisočak absoluten cilj. To v bistvu rabiš, ne, da se fokusiraš na nek cilj in to je potem garancija za res velika doživetja. Mislim, meni je bil moj prvi osem tisočak Daulagiri toliko absoluten cilj že sam po sebi, da sta bili takrat samo dve možnosti, saj to sem nekje, napisal, ne? Bil sem toliko motiviran, pa hkrati bolan, pa neaklimatiziran, da sta bili samo dve možnosti: ali pridem gor in potem mogoče še nazaj, ali pa bi gor ostal. Da bi recimo obrnil, ni bilo možnosti. Saj se to noro sliši, ampak takrat sem bil res toliko motiviran, da je bila čisto edina varianta, da preživim, da pridem na vrh.

To je bilo leta 1987, ko sta bila z Marjanom Kregarjem prva Slovenca pozimi na osem tisočaku Daulagiriju.

Pa še vedno edina.

V knjigi Pustolovščina v Tibetu ste o tem napisali: »Preživela sva pustolovščino bivanja na skrajnem robu. Postarala sva se za izkušnjo preživetja«. Leta 1997 je bil Marjan Kregar tisti reševalec-letalec na Okrešlju, ki je na jeklenici helikopterja spremljal »ponesrečenko« v vreči, ko se je smrtno ponesrečilo pet gorskih reševalcev.

Kaj se spremeni v človeku po lastni izkušnji na robu, ki loči življenje od smrti?

Ja, lahko rečemo vse, ali pa tudi nič, v zvezi s tem, kako principiraš. Lahko bi naštel cel kup sprememb, ampak to je že stvar psihologije. Če greva bolj k zunanjo-

sti: lahko postaneš bolj previden, lahko si zaznamovan, lahko drugače gledaš na vse, predvsem tisto relativnost življenja.

Zelo težko je govoriti o tem, ker mislim, da je to zelo odvisno od karakterja človeka, od izkušnje, kakšna je, ali je travmatična, ali ni, ali je samo neka potencialna grožnja, ali je dejanska grožnja, pa res, da jo komaj odneseš. Na vsak način pa so, da tako rečem, gotovo to neke vrste stopnje dozorevanja, osebnostnega sigurno, enega se to bolj prime, drugega manj. En človek recimo doživi v enem življenju eno tako izkušnjo, pa ga totalno zaznamuje, na razne načine, tudi zunanje recimo: preneha z neko dejavnostjo, postane bistveno bolj previden, se osebnostno spremeni, nekateri pa so ali

lahko rečem, smo imeli, takih izkušenj cel kup in smo se, mogoče bolj tako, po kapljicah, ali pa ne tako očitno, spreminjali.

Pa če vzameva še to psihološko komponento: take stvari so lahko tudi v okviru posttravmatskega stresnega sindroma, ki je pa seveda cela znanost v psihologiji, pa še kje. To ima tudi velike vplive na zavestne nivoje, pa tudi na druge.

*"Končno pa je pač tisto,
kakšno stanje dosežeš,
koliko napreduješ sam v
sebi..."*

Literat Tomo Virk v Vaši pesniški zbirki Iskanje Šambale zapiše, da ste »uomo universale« (univerzalen človek), v knjigi Tragedija v Turski Gori pa še, da Vaša biografija »ni videti kot življenjepis ene osebe, temveč kot kronika delovanja obsežne skupine odličnih strokovnjakov in športnikov«.

Kot bi hoteli izkusiti več življenj hkrati torej?

To je pravzaprav eden mojih največjih, pa verjetno tudi najprijetnejših problemov v življenju. Mene toliko stvari zanima, da se pač težko odpovem, pa skušam potem, na nek način, čim več teh stvari izkusiti, doživeti, realizirati. Saj imamo v medicini

Iztok Tomazin na vrhu Gašerbruma 1 (8068 m), tik pred začetkom smučanja po severni steni. V ozadju K2, Gašerbrum 2, Broad Peak, Gašerbrum 4, Mustagh Tower. Foto: Marko Čar



Namesto počitka po zahtevnem vzponu - oskrba omrzlin enega od članov odprave. Foto: Pavle Kozjek



Med smučanjem najstrmejšega in najožjega dela Japonskega ozebnika v severni steni Gašerbruma 1. Foto: Marko Čarv

podobne probleme, zato sem tudi ostal v splošni medicini in se nisem specializiral v kakšno ozko. Pač, čim več od teh stvari, ki so mi blizu, v katerih se najdem. Seveda se nato hitro soočaš, če že z ničemer drugim, s pomanjkanjem časa, pa seveda tudi s pomanjkanjem sposobnosti: fizične, psihične, no, to zadnje sicer res bolj v zadnjem času. Včasih se mi je zdelo, da je res edini problem pomanjkanje časa.

Ampak po drugi strani pa je to garancija za pestro življenje. Hkrati pa je to tudi potencialna nevarnost, če si preveč razpršen, da te to odvrča od bistva, že od bistva na posameznih področjih, predvsem pa od tistega bistva v sebi, ker je pa mogoče boljše, da si fokusiran in da greš samo v globino. Ampak to se ne izključuje.

Steve House nam je povedal, da ima Slovenija poseben kotiček v njegovem srcu. V Vašem ima Tibet, odkar ste ga prvič obiskali. Mi lahko poveste kaj več o tem?

Težko bi kaj dosti več povedal, kot sem že napisal v knjigi Pustolovščina v Tibetu. Te stvari so tudi precej v sferi iracionalnega in sem jih takoj začutil, ko sem bil prvič tam, ti znani občutki, da sem tam že bil in tako naprej. In seveda, ko si že enkrat tam, pač točno veš, kako se počutiš. To je težko opisati. Res mi je to zelo blizu, čeprav je to ena najbolj negostoljubnih pokrajin, pa tudi v estetskem smislu niti ne bi rekel, da tako očarljiva in presunljivo lepa, kot je mogoče Nepal. Ampak ima tisto posebno lepoto, ki je mogoče res tista prava lepota, skrita, taka, ki jo bolj začutiš, ko prideš. Čeprav so tam tudi fantastično lepe gore, pa jezera, ampak to ni bistvo. Vse je nekako tako prepleteno, kultura, ljudje; to je čisto ena posebna dežela. Doživel sem jo res na čisto različne načine, od tega, da sem jo gledal z vrha osemtisočakov, do tega, da sem pač z njihovimi ljudmi bil skupaj, pa

po templjih, pa tako naprej.

»Najboljše od dobrih in uspešne od neuspešnih loči poleg sreče in zdravja predvsem duševna pripravljenost« ste nekje zapisali.

Kje je njen vir, jo je mogoče natrenirati?

Danes je že tako, da je že vse zreducirano na genetiko, a je to samo del resnice v znanosti, zlasti v medicini. Delno sem o tem govoril že prej. Duševno pripravljenost se do neke mere da natrenirati. Da si ti skoncentriran, fokusiran, da znaš pravilno reagirati. Tisto, česar pa se ne da, ali pa se vsaj ne da v celoti, pa je potem že tisto, kar je v sferi iracionalnega, intuicija in tako naprej.

To pa eni imajo, eni pa nimajo, to pa je že nadgradnja tega. Torej, kljub vrhunski duševni pripravljenosti, ki jo z določenimi metodami v precejšnji meri natreniramo, vzgojimo, pridobimo, so še tiste druge stvari v sferi iracionalnega in včasih je to tista zadnja stvar, ki loči, ali bo nekdo preživel v neki situaciji, ali ne bo. In mislim, da morajo imeti alpinisti, ki preživijo ta vrhun-

ska doživetja v smislu tveganja, ali pa te vrhunske težave, nesreče in tako naprej, oboje. Po eni plati morajo biti osebno tako zgrajeni, tudi psihološko pripravljeni, imeti pa morajo še tisti presežek, ki jim omogoča, da jim v situaciji, ko tudi to odpove, intuitivno prave odločitve na nek način pomagajo preživeti. Tega pa se ne da, sigurno ne da, privzgojiti.

Iz Vaših pisanj je dobro vidna rdeča nit - poskušati nadzorovati okoliščine, predvideti, poskrbeti za vse, obenem pa se ukvarjate z dejavnostjo, v kateri je velik delež nepredvidljivega in neobvladljivega. Mi lahko pojasnite ta paradoks?

*"Bistvo je,
kaj se tam zada
skriva."*

Ja, ta paradoks je po eni strani paradoks, po drugi strani pa skrajno logičen. Če počneš nevarne stvari in če hočeš preživeti, moraš početi točno to: čim več stvari predvideti, se čim bolje pripraviti. Še vedno je cel kup stvari, ki jih ne moreš predvideti, ki te lahko presenetijo kjerkoli, pri plezanju, pri letenju, tudi v hribih, ampak večino stvari pa se da predvideti, kajneda. Ker če se lotevaš zahtevnih stvari, je stopnja tveganja že sama po sebi toliko visoka, da tudi če vse predvidiš, se določeni meri neobvladljivega tveganja včasih ne moreš izogniti. Sigurno da ne, pa čeprav nekateri trdijo, da so točno predvideli vse. V gorah, v nekih težkih okoliščinah, pač tega ne moreš. Seveda, če se lotevaš manj zahtevnih zadev, za katere sam misliš, da so ekstremne, pa mogoče so ekstremne zate, tam se to da, ampak v visokih gorah na primer, pa še kje, recimo v zraku, sigurno ne.

Seveda, problem je tukaj pri gorskem reševanju, ki je timsko delo, tam pa ne moreš vsega predvideti, ne moreš predvideti napak, ali pomanjkljivosti drugih. Do neke mere spet lahko, ker, če smo to ljudje, ki delamo že leta in leta skupaj, se poznamo in vemo, kje so naše šibke točke, se te stvari da predvideti, ampak vseeno. Če tako malo karikiram: pilot ne more predvideti napake reševalca v steni, ki lahko povzroči, da bo cela ekipa šla dol in obratno, reševalec, ki v steni visi na jeklenici, ne more predvideti napake pilota, ki bo lahko tudi celo ekipo... To pa je tisto, kar me pri gorskem reševanju na nek način najbolj skrbi, najbolj moti, ampak seveda, se tega ne sme narobe razumeti. Mi si zelo zaupamo, zelo dobro se poznamo, tudi sodelavce pri gorskem reševanju lahko zelo pohvalim, ampak čim več ljudi je, večja je možnost napak. In napaka enega lahko pri takem timskem delu povzroči katastrofo tudi za ostale. To je bilo recimo v končni fazi tudi na Okrešlju.

Jaz pa sem predvsem individualist, zato, če sebe dobro poznaš, lahko precej dobro predvidiš večino stvari.

V Vaših zgodbah se tu in tam pojavite na katerem od vrhov naših gora, kjer v pu-

Uživanje v stenah Korzike -
Punta di Vacca.
Foto: Mateja Vrhunc Tomazin



hastem objemu spalne vreče sami preživite gorsko noč, nazadnje ste menda tako silvestrovali.

Na vrhu Špika, ja.

Dušan Jelinčič bi se pogovarjal z zvezdami. Kaj delate Vi?

To je pač tudi eden od izrazov za to. Tega se je pač spomnil Dušan, lepo literarno, jaz bi tudi lahko povedal deset drugih ali podobnih, ampak to je to, ne, simbolično rečeno. Mimogrede, prvega novembra sem se imel čudovito na vrhu Bačič kuka na Velebitu. A ste bili gor?

Ne...

To je stolp, tam v osrednjem delu Velebita, na njem sem spal. Super lepo doživetje, tam si pa res sam, lahko se res odpreš vsemu, okolje je tako, da ni nobenih motenj, razen pač teh objektivnih, mraz, izpostavljenost. Včasih, če sem na kakšnem zelo izpostavljenem vrhu, se je treba tudi privezati, da ponoči v spanju ne zgrmiš v prepad. Ampak tam pa imaš tudi dejansko res tudi zunanjo, čeprav ni poudarek na zunanosti, vrhunsko priložnost, da se ti pomaga odpreti. Tam si res sam v gorah, v največji divjini, noč je, gledaš v zvezde in se pogovarjaš, ali pa še kaj drugega, z njimi, če tako rečemo.

Ja, to je meni verjetno najlepša stvar v alpinizmu, vsaj v zadnjem obdobju.

Če bi vse vaše aktivnosti, alpinizem, letenje z zmajem in padalom, smučanje, vožnjo z motorjem, poglobljanje v medicino, gorsko reševanje, fotografiranje, pisateljevanje in pisanje poezije dali na skupni imenovalac - kaj bi bilo pod ulomkovo črto?

V matematiki nisem bil prav vrhunski, tako kot sem mogoče v kateri od teh stvari, tako da bi težko rekel, kaj je skupni imenovalac. Lahko bi rekel nekaj teh obrabljenih stvari, no, iskanje pač, iskanje smisla, ampak to so tako obrabljene stvari, da mi jih je kar težko pogrevati. Osebni razvoj pač, iskanje smisla, ki pa je v tem preseganju, transcendenci. Kaj pa se pojavlja zadaj za temi stvarmi, kot ena opcija, pa tudi vemo. Tako da, preseganja, no.

Začela sva s preseganjem, končujeva tudi.

Ja, čeprav so ta preseganja pravzaprav ena taka fraza, s katero si marsikdo ne zna nič pomagati. Pač nekaj več, ne? Dobro, ljudje smo tukaj hitro pri razpravah o bogu, ali o tem, kar si ljudje pod tem predstavljajo, ampak jaz pravim, da je to spet samo stvar terminologije.

Bistvo je, kaj se tam zadaj skriva. To je to.

Pripravila: Helena Škrl





Pod severno steno Storžiča
po preplezanih nekaj smereh.
Avtoportret.

Ne zamudite!

7. PLEZALNI VIKI TURA 2012

13. - 15. april 2012

↑ singing
rock

► 7. plez

END 3 VIKEND

Petek, 13. april:

- začetek ob 19.30h z video projekcijo najboljšega slovenkega gorniškega filma *Sfinga* (G. Kresal, T. Marenče in V. Anzeljc)

Sobota, 14. april:

- od 10.00h dalje: Športno plezanje v različnih kategorijah
- popoldan: začetek tekme za državno prvenstvo v balvanskem športnem plezanju
- ob 19.00h: predstavitve aplinistične sezone 2011 ter predavanje vrhunškega slovenskega alpinista
- ob 21.00h: začetek finala v balvanskem plezanju na umetni steni pod žarometi - člani

Adventure Race

Nedelja, 15. april:

- od 9.00h dalje: Tekma Adventure Race Tura 2012 (tekma ki združuje: plezanje, gorski tek, gorsko kolesarstvo in še marsikaj drugega ...)

zadni vikend TURA 2012, pod Gradiško Turo - Vipava
Vabljeni!

Beta Megadreamin'

Kiosk, zgodaj zjutraj, prodajalka naveličano zлага kupe časopisov, megla ovija prestolnico.

“Dobro jutro. En Beta magazine, prosim.”

“Beta ... kaj?”

“Beta magazine. Revijo o plezanju.”

“Aaaaaah, da, seveda. To je tista revija, ki je bila najprej samo na netu in je potem cela Slovenija pisala peticije, da bi izšla še v tiskani obliki. Ja, imam prvo številko. Ampak nisem je še razpakirala, a mi pridete pomagat? Paket tehta najmanj tono, naklada presega Dnevnik, Slovenske novice in Delo skupaj.”

Beta Megathinkin'

Ko dosežeš vrh, plezaj dalje!

Beta Megapoetin'

Do tu je šlo, a zdaj plošča je gladka,
bolečina v rokah, ki prav nič ni sladka!

Le kaj naj primem? A dobro stojim?
Vrti me, obrača, se kar malo bojim...

Daj nehaj, si rečem, ne tarnaj, ne joči,
zadihaj, pomisli, se prestopi, odloči.
In splezam tam čez, bila je Beta ta prava,
še se tresejo noge, a lahka je glava...

Foto: Štefan Wraber



štefo 91



Beta magazine je revija, ki jo ustvarjajo plezalni navdušenci, z namenom spodbujanja plezalnega navdušenja plezalnih navdušencev. Če imate idejo, ki bi plezalno navdušenje še bolj spodbudila, nam pišite na: betamagazine2011@gmail.com