TELEMARK JE SPET V MODI - 2

DRSENJE PO DEVIŠKI NARAVI

DEJAN OGRINEC

V prejšnji številki Planinskega vestnika smo se seznanili z opremo za telemark, zdaj pa poglejmo, kako se vzpenjamo in gibljemo.
Četudi nam gre mazanje z voski in klistri dobro od rok, vemo, da nam že kmalu pri večjih naklonih začne zdrsavati. Pomagajo nam lahko le »psi«. Potrebujemo ožje pse kot pri turnih smučeh. Pomagate si lahko, če kupite pse na metre in si jih zožate sami. Morda že zadošča, če jih prepolovite. Pse na metre dobite najenostavneje v Italiji (K2 v Gorici, Papi šport). Psi morajo biti samolepljivi po vsej dolžini. Lahko so najlonski ali mohair. Če želite delati daljše zimske ture, priporočam »umetne«, ker nam jih ni treba sušiti in nam v mrazu ne zmrznejo kmalu. Mohair bolje »grabi«, posebno v celcu, skorji ali mokrem firnu.
Psi morajo biti široki vsaj polovico širine drsne ploskve, najbolje pa je, da pokrijejo drsno ploskev smuči na najožjem delu smuči. Ne smejo nam pokriti robnikov, ker bi nam v trdem snegu pri prečenjih drselo. Iste pse lahko uporabljate na različnih tipih smuči. Za pse skrbite in jih čuvajte po navodilih proizvajalca. Ne pozabite na obnavljanje lepila.
Vseskozi psov ne uporabljamo. Pri hoji po dolgih blagih planjavah je bolje uporabljati klistre in voske, odvisno pač od razmer. Psi naj bodo za vsak primer vedno v nahrbtniku.

VOSKI IN KLISTRI

Kdaj klister in kdaj vosek? Osnovno pravilo se glasi: za suh sneg vosek, za mokro zrnat ali grobo zrnat sneg klister. Dovolj je, če imamo dva ali tri tipe voskov in en ali največ dva klistra. Oboji so najbolj koristni, če pokrijejo čimvečji temperaturni obseg. Osebno uporabljam sistem dveh voskov, klister in univerzalno mažo: srebrn vosek za moker sneg, zlat za suh (firme SWIX) in klister za firn.
Pri nanašanju voska je pravilo, da je bolje več tanjših plasti kot ena debela. Preverjajte, če »drži«! Ko drži, prenehajte nanašati vosek in se odpravite na turo. Če pa še ne drži, mažite še bolj proti repom in konici smuči. Če tudi to ne zadošča, vzemite mehkejši vosek.
Plasti voska zgladite s pluto. Dol ga najbolje spravite z gorilnikom (kuhalnik) in cunjo.
Klister uporabljamo za star, uležan sneg, torej sneg, ki bi nam odbrusil vosek s smuči. Pazite, da si ne zaklistrate obleke! Ker je klister pri nižji temperaturi trd, ga najprej segrejte. Zadošča, če si ga damo pod obleko čim bližje telesu.

V naših gorah je več visokih vrhov, ki veljajo na tumosmučarske (in odslej tudi telemarkistične)

Drugače se nam lahko zgodi, da nam razžene tubo (klister in vosek imejte v plastični vrečki ali škatli).
Ko ste klister nanesli na drsno ploskev, ga vtrite z dlanjo, če nimate grelca. Roke lahko potem brez problemov vtaknete v rokavice.
Če pride do spremembe temperature ozračja ali snega, se velikokrat zgodi, da moramo klister odstraniti. To lahko najhitreje in enostavno rešimo tako, da smuči postavimo v senco, temperatura na drsni ploskvi pade, mi pa čez nekaj minut enostavno s žepnim nožkom odstranimo klister (ponovno poudarjam: ne pretiravajte s klistrom ali voskom!).
Med turo lahko tudi mažo za boljše drsenje nanašamo podobno kot vosek, s pluto. Obstajajo tudi univerzalne maže v obliki paste, ki se vtre v drsno ploskev s robčkom ali cunjico.

NE USTRAŠITE SE PADCEV

Spomladi se da izvesti zanimivo turo s navadnimi »skating« tekaškimi smučmi, brez maž ali voskov, v tehniki »diagonalnega« koraka. Važno je, da je površina snega dovolj trdna, saj ta tehnika v »celcu« ali »skorji« odpade.
Ne pozabite na smuči! Le skrbno pripravljene smuči »držijo« in »zavijajo«, kot smo jih navajeni. Ploskev mora biti izravnana, ravna, pokrpana, robniki primerno nabrušeni. Tudi pri smučeh

brez kovinskih robnikov naj bi poskrbeli za čiste in ostre robove. Za tele smučanje je priporočljivo, da so robniki posneti. Ne nabrusimo v kotu 90°, temveč nekaj stopinj manj. Tako ne grabijo premočno in olajšujejo zavijanje v mehkejšem snegu. Za v mehkejši sneg naj bo kot večji **do 3°.**

Kaj pa sedaj z vso to opremo in pripravami, pa še vedno brez idej? Omenil sem že, da nam lažja oprema omogoča hitrejše vzpone in s tem tudi daljše ture, ki jih ne nehamo z enim samim vzponom, temveč nizamo vrhove in doline v nepretrgano serijo. Vrsta spustov, vzponov, doživetij! Ni težko kombinirati ture z vzponi na vrhove, saj imajo vsi boljši tele čevlji podplat iz vibram gume. Noben problem ni priplezati na kakšen vrh ali prečiti greben. V trdi zimi nataknemo dereze (avtomatske odpadejo) in hodimo. Tudi spomladi nam je prihranjeno, da nosimo različna tipa čevljev. Za hojo po kopnem, vzpon v snegu in spuste uporabljamo iste čevlje.

Zavijamo na več načinov. Plužni zavoj, polplužni s priključitvijo notranje smuči, pravi »tele« ali pa paralelni zavoj, pač odvisno od snega in našega znanja.

Ne ustrašite se padcev in naporov! Resda »alpska« oprema omogoča hitrejše, odločne zavoje, ni pa tako lahkotna kot vaša. Užitek pri zavijanju v tele tehniki je kot, na primer, vožnja z avtomobilom iz petdesetih let. Priokus starega.

Prednost nam daje naša oprema s tem, da padci niso hudi, saj naše noge nič ne veže. Zvini so možni, zlomi pa skorajda ne. Telo je nižje, hitrost smučanja manjša, s tem pa padec bolj podoben zdrsu. Ne pozabite pa tega, da zavoja vseeno ne moremo izpeljati brez primerne hitrosti in pravega ter odločnega gibanja. S telesom se je potrebno izrazito gibati »gor in dol«, pomagamo si še bolj kot pri »alpski« tehniki z rokami, ne pozabite pa tudi tega, da se vse dogaja v kolenih. Morda povprašajte vaše dedke in očete, kako so oni smučali nekoč.

ZDAJ PA K TURAM!

Vseskozi poskušam obrniti vaše misli k turam v naravo. Seveda se da smučati tudi po smučiščih, toda to naj vam bodo le smučišča za trening v oblačnih in slabih dneh, kadar vreme ne zadošča za turo. Roko na srce: oprema in tehnika sta pravzaprav namenjena za ture. Na tele smučeh je bilo opravljeno že več zanimivih spustov in podvigov, na primer prečenje Antarktike **(R. Messner, A. Fuchs)** ali prečenje Kašmirja (francoska E. N. S. A), spust s Šiša Pangme v Himalaji (višina prek 8000 metrov), Huascarana v Južni Ameriki, vrha »Četverih« v Pamirju itd. Izvedenih je bilo tudi že nekaj strmejših spustov, večinoma po ozebnikih v Severni Ameriki.

Sam sem brez kakšnih večjih priprav in treninga pri nas »pretelemarkal« nekaj težjih gorskih spustov že na meji alpinističnega smučanja: z vrha Vrtače (2180 m), z vrha Prestreljenika na Kaninu, z vrha Brane proti Kamniškemu sedlu... Uporabljam čevlje Alpine Žiri model BC 3000 z okovjem NNN-BC in telemark smuči italijanske firme Morrotto.

Pravo uporabo te lahke opreme pa vidim pri nas v daljših prečenjih, večdnevnih pohodih in obiskovanju zimskega sredogorja. Globok svež sneg ali poledenel srež nas ne ovirata. Z nekaj iznajdljivosti in s primerno opremo si lahko privoščimo ture, ki so za alpsko opremo že predolge ali sicer težko izvedljive.

Priporočam na primer turo z Vogla prek Komne in Triglavskih jezer naprej proti Fužinskim plani-

Uživanje v soncu, uživanje v snegu, uživanje v vijuganju

Pod Malim Draškim vrhom: postojanka med prečenjem od Pokljuke v Krmo Foto: Dejan1 ogrinec

nam ali Velemu polju in od tam v Krmo, še lepše pa je naprej okoli Tosca na Jezerce in proti Uskovnici in Pokljuki. Ali pa na primer s Pokljuke do Blejske koče po grebenu proti Malemu Draškemu vrhu. Morda s Sorice proti Kobli in Črni prsti. Vzemite v roke vodnik »turni smuki« ter proučite in povežite več tur skupaj. Prave ture pa postanejo, ko na primer spimo zunaj v šotoru ali bivaku. Dober kuhalnik, prava izbira obleke, boljša spalna vreča, šotor - in takšna prečenja, kot so prečenja Pokljuke, Jelovice ali pohod po snežniških gozdovih, postanejo enkratno doživetje.

PODROBNOSTI O OPREMI

Temperaturni obseg vsake spalne vreče se poveča, če se zavijemo v bivak vrečo ali alufolijo (rešilna odeja). Tudi dve lahki vreči, druga v drugi, dajeta dovolj zaščite pred mrazom. V dobrem šotoru (snežni luknji, igluju) se temperatura z dihanjem in kuhanjem dvigne do 10°C več, kot je zunaj. Potreben in dober izolator pred mrzlimi tlemi je armaflex. Izredno dobra in res toplejša je blazina »therm-a-rest«, katere kakovost odtehta višjo ceno in težo.
Kuhalnik v mrzlih zimskih večerih uporabljamo za pripravo vode in hrane, večinoma iz snega. Ogreje nam tudi šotor. V ostrih zimskih pogojih je še vedno najboljši bencinski kuhalnik kljub dejstvu, da ga je potrebno predgrevati in da oddaja neprijeten vonj. Prvi problem so rešili pri firmi PEAK 1 z modelom »multi fuel«, drug problem pa rešimo sami: ne kuhajmo v majhnih zaprtih prostorih brez svežega zraka. - Plinski kuhalnik nam jo lahko pošteno zagode s svojim (ne)delovanjem. Pomaga, če uporabljamo mešanico propan-butan, ali pa izboljšamo delovanje plinskega kuhalnika tako, da ga izoliramo: podložimo s kosom armaflexa (ali s čim podobnim) ter ovijemo z debelo bakreno žico, ki jo speljemo mimo plamena. Žico speljemo tako, da nam ogreva bombico (dovolj je, da enkrat ali dvakrat ovijemo bombico).

Če si za prenočevanje izberemo šotor, skoraj mora biti dvojen. Zrak med stenama šotora skrbi za ohranjanje toplote in preprečuje (kolikor tolikor) nabiranje sreža na notranji tkanini. Med kuhanjem pazite, da ne pretiravate s paro v šotoru, ker se ne bo posušila še nekaj časa, vseeno pa pridobivajte pri toploti v šotoru. Preden postavite šotor na sneg, poteptajte prostor; pred vhodom v šotor je najbolje, če je globlje steptano. Šotor od zunaj zasujete približno do polovice višine s snegom za boljšo izolacijo.

V NARAVO, PA ČEPRAV SNEŽI

Ker so pozimi večeri dolgi, podnevi pa tople obleke zaradi gibanja večinoma ne potrebujemo, je puhasta bunda odlična stvar za zaščito pred mrazom. Dobro nam lahko služi tudi puhast brezrokavnik. Oblečeni v njem lahko hodimo, ko pa dodamo še anorak, se toplotna izolacija obojega skupaj zelo izboljša.
Drugi deli obleke naj bodo iz modernih umetnih materialov, saj nas dodatna teža obleke »za preobleč« v nahrbtniku lahko zelo ovira. Lažje telemarkamo z lažjim nahrbtnikom. Tudi glede na to, da spimo zunaj, da obleko nosimo po več dni zapored ves dan in da je sušenje obleke zelo vprašljivo, je edini odgovor pri izbiri obleke, da posežemo po umetnih materialih.

Za spodnje perilo kupimo polipropilenske (poliester) majice, jopice in hlače iz fleece poliestrov, povrh pa oblečemo vetrovko in vetrne hlače iz (če se le da) nepremočljivih in dihajočih materialov. Vsa obleka naj diha in naj ne vpija vaše vlage (ali pa atmosferske). Ne varčujte pretirano, saj gre za vaše počutje in zdravje!
Velikokrat se lahko odpravimo na turo, čeprav *vreme* ni najbolj idealno. Pazite, da boste imeli dovolj dobro vidljivost in preglednost. Ob poslabšani vidljivosti se gibajte vsaj v bližini gozdne meje. Osebno si ne razbijam glave glede vremena, pa čeprav sneži. V takih primerih mora biti obleka zares prava in kvalitetna, saj primeri podhladitve niso redki.
Ture v slabem vremenu nam odkrijejo nove poglede in prizore gora in narave, ki jo spozna-

varno tudi s te plati. Da nismo čisto iz sladkorja, nas narava kmalu prepriča, posebno pri večdnevnih pohodih, kjer se neredko zgodi, da nimamo sreče z vremenom. Kaj je lepše kot možnost, da opazujemo zimsko naravo pred fronto in po njej!

Previdnost pa ni nikoli odveč. Pozimi obstajajo »zdrave« meje gibanja. Posebno nevarni so plazovi, megle, zameti, mraz. Nikoli se ne smemo prenagliti in turo izvesti za vsako ceno.

PREDLOGI ZA TURE

Kam na večdnevni turni pohod, hojo? Greben Golte-Raduha je odlična in lepa dvodnevna tura po grebenu na gozdni meji. Morda bi šli z Zelenice prek Stola in Golice in še naprej.

Ali pa kje nižje? Dleskovška planota, Porezen ... Variant je veliko. Odvisni smo le od snežnih razmer, časa, ki ga imamo na voljo, in sami od sebe, svoje pripravljenosti. Potreba po snežnih razmerah je manjša, če na turi več hodimo kot se smučamo. Za smuko je najboljši zimski sneg, ki se ne predre, rahel globok celeč, pomladanski firn. Verjetno pa je firn daleč naj...

Mislim, da je pozimi najlepše veliko teči po utrjenih smučinah, hoditi na turne pohode, na večdnevne ture in se uvajati v tehniko smučanja na smučiščih. S prihodom pomladi pa se odpravimo v višje gorske predele, izkoristimo daljši dan za daljše ture in čimveč smučamo.

Čez nekaj časa, ko si pridobimo potrebno znanje in izkušnje, ugotovimo, da ni več omejitev. Ne glede na sneg ali koledarski del leta obvladamo vse vrste snega, različne naklone pobočij, pridobimo potrebno moč v stegnih in kolenih. Tedaj uživamo v spoznanju, da se da tudi z opremo naših pra-pradedov odlično smučati.

Le svoje »ozke« predstave o smučanju moramo malo razširiti. Ni lepšega od drsenja po dolgi, še deviški beli jasi med temnimi gozdovi, nad katerimi hitimo proti v daljavi vidnim belim vrhovom, in ko se na vrhovih ozremo na dolgo pot za seboj in se v mislih pripravimo na užitek v drsenju in hitrosti po bregih navzdol.

Potem v dolini namočimo noge v žuboreč potok ob poti, ki izvira iz višjih snežišč, ter pospravimo smuči in zimsko obleko v nahrbtnik, saj je v dolini toplejše in milejše podnebje, ter namerimo korak pod zeleno streho po poti, ki v bistvu ne vodi domov, temveč novim doživetjem naproti.

Že **Nansen** je zdavnaj nekoč napisal: »Nič bolj ne utrjuje moči in misli v glavi kot smučanje. To je nekaj, kar razvija ne samo telo, temveč tudi dušo - ima daleč globlji pomen za ljudi, kot si nekateri predstavljajo.«

NOVA KNJIGA ZA PLANINSKO KNJIŽNICO

111 IZLETOV PO SLOVENSKIH GORAH

ANDREJ STRITAR

V zadnjih letih so naše založbe izdale lepo število planinskih knjig, ki naj bi bralcem približale gore in jim tako pomagale pri uresničitvi njihovih planinskih želja. Vsa naša pogorja in sredogorja so dobro »pokrita« s podrobnimi vodniki. V njih lahko najdemo praktično vse informacije, potrebne za pripravo in izvedbo tur in izletov.

Tisto, kar je do sedaj manjkalo v naši planinski literaturi (z izjemo zadnje **Klinarjeve** knjige), je vodnik, ki bi dajal ideje in na določen način svetoval, kam in kako za konec tedna.

Eno izmed bistvenih izhodišč knjige, katere izid pričakujemo jeseni, je to, da izbira izleta oziroma cilja pogosto ni lahka in preprosta naloga. Kolikokrat se zgodi, da vreme ni najprimernejše, da smo na tesnem s časom - ali pa nam je enostavno zmanjkalo idej, kam in kako.

Pričujoča knjiga avtorja **Andreja Stritarja** in družine je plod 20-letnega potepanja po znanih in manj znanih gorah Slovenije. Iz te bogate bere je avtor izbral 111 eno- do dvodnevnih privlačnih izletov. Če bi hoteli vsak teden opraviti eno izmed opisanih tur, bi imeli dela za dobri dve leti.

Vsebinsko je knjiga zastavljena kot vodnik. Izleti se zaključijo tam, kjer so se začeli in so tako prilagojeni povprečnemu motoriziranemu Slovencu. Opis izleta vsebuje kratek uvod, navedbo težavnosti, skico vzpona in sestopa, bistvene podatke o izhodišču, vzponu, sestopu, dolžini ture in najprimernejšem letnem času za izvedbo ture.

Namen knjige in avtorjev pa ni le predstavitev 111 izletov. V knjigi so enakomerno predstavljena skoraj vsa gorniško zanimiva območja Slovenije in slovenskega dela zamejstva. Izhodišča so večkrat neznane gorske kmetije in vasice in že sam dostop do njih je mala šola spoznavanja manj znane Slovenije.

Povprečna planinska sezona je v večini primerov omejena na nekaj poletnih mesecev. A gorniška sezona ne traja samo od julija do septembra. Eno izmed vodil knjige je približati gore obiskovalcu v vseh letnih časih. Za izurjene sta primerna zimska izleta tudi Triglav ali Jalovec, za tiste z manj izkušnjami ali ambicijami pa obstaja vrsta primernih in privlačnih ciljev