

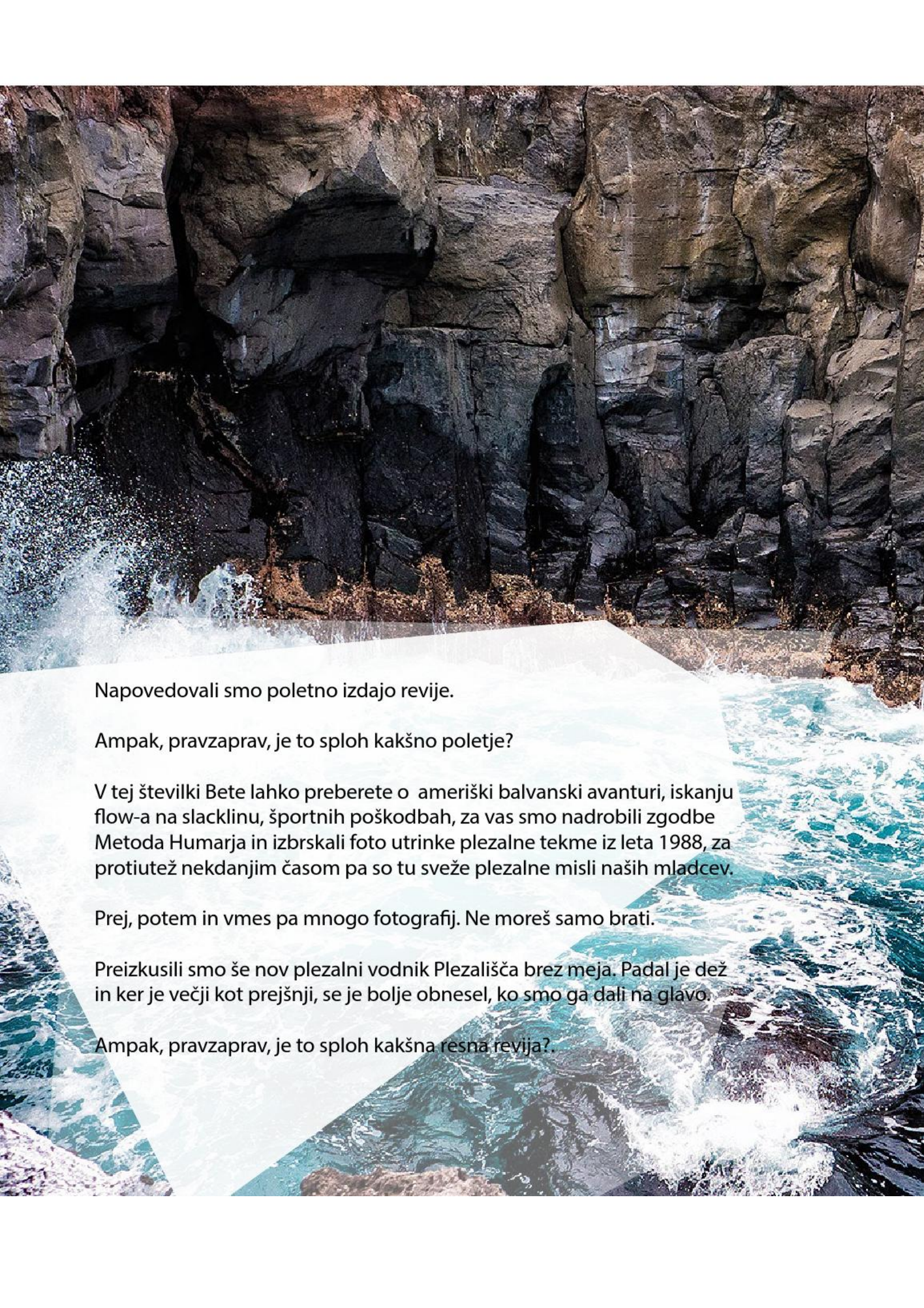
#6 | september, 2014

Beta

Magazine



📷 Luka Tambača



Napovedovali smo poletno izdajo revije.

Ampak, pravzaprav, je to sploh kakšno poletje?

V tej številki Bete lahko preberete o ameriški balvanski avanturi, iskanju flow-a na slacklinu, športnih poškodbah, za vas smo nadrobili zgodbe Metoda Humarja in izbrskali foto utrinke plezalne tekme iz leta 1988, za protiutež nekdanjim časom pa so tu sveže plezalne misli naših mladcev.

Prej, potem in vmes pa mnogo fotografij. Ne moreš samo brati.

Preizkusili smo še nov plezalni vodnik Plezališča brez meja. Padal je dež in ker je večji kot prejšnji, se je bolje obnesel, ko smo ga dali na glavo.

Ampak, pravzaprav, je to sploh kakšna resna revija?



BETA magazine — Št.6, Letnik 2014
Slovenska spletna plezalna revija
betamagazine2011@gmail.com

Uredništvo: Helena Škrl, Andrej Čotar, Maja Šuštar

Sodelavci: Ajda Auersperger, Tomaž Bradeško, Gašper Bratina, Danilo Cedilnik – Den, Anže Čokl, Martina Čufar Potard, Janez Javoršek, Anuša Kobal, Havijer Lešnik, Peter Podgornik, Marko Prezelj, Aleš Suhadolnik, Miha Škof, Luka Tambaca.

Oblikovanje in izvedba: Miha Jarm – www.mihajarm.si

Lektorirala: Mojca Lipicer Stantič



KAZALO

O BENCINU IN ŽIVLJENJU	6
KOLORADIKAL: GAŠPER BRATINA	10
V KAMEN VKLESANE ZGODBE: METOD HUMAR	19
SLACKLIFE	24
BELA 88'	34
PLEZANJE IN MLADI UPI	38
PLEZALIŠČA BREZ MEJA	46
ŠPORTNE POŠKODBE	48
FOTOGRAF SE PREDSTAVI: TOMAŽ BRADEŠKO	52

O **BENCINU** **IN ŽIVLJENJU**

Berem poročilo ene od lanskih alpinističnih odprav in se ustavim pri seznamu udeležencev: ta in ta, 25 let, brezposelni ...tehnik, naslednji, 27 let, brezposelni diplomant, pa absolvent, pa spet brezposelni, pa še eden tak ...

Strela! Vrhunski so! In brezposelni. Ali še študentje. Ni za take garače, kot so ti alpinisti, ki prav gotovo znajo tako delati, kot tudi (po)trpeti, nobene službe? Ali, prav nasprotno, so zato odlični alpinisti, ker so brezposelni? Ker v redni službi ne dobiš toliko dopusta, da lahko treniraš in greš na daljšo odpravo?

Razmišljam najprej po tiho in nato še na glas ter izvem, naj nič ne skrbim, ker se ti fantje znajdejo bolj kot jaz ali kdo drug.

Pa ne morem nehati mleti. Kako se znajdejo? Mogoče dobivajo od sponzorjev material: bunde, kape, rokavice, dereze? Jih potem nesejo v trgovino in zamenjajo za tedensko košarico hrane? Ali na banko in rečejo, evo, tu imate ene mammutove vetrne hlače namesto julijskega obroka kredita za tisto luksuzno stanovanje, ki sem ga oni dan kupil... S čim že, če sem nezaposlen?

Nato berem o mladih zdravnikih, za katere v Sloveniji ni služb. Ja, res je, kdo bo ob mladih zdravnikih opazil še mlade alpiniste. Ki tako ali tako nič ne delajo, samo na gore plezajo in pri tem še nerazumno tvegajo ...

Povprašam starega alpinista, himalajca, daj, povej mi ti, ki gotovo veš, kako je s tem? »Povem ti, da če bi hoteli, bi lahko delali,« pravi.

Me je držalo kar nekaj časa, da bi se pogovorila še s kom, se jezila, bojevala (bitko, ki ni moja?), spraševala za mnenja (ki so bila večinoma drugačna od mojega) ... Potem me je malce spustilo in nisem vedela, ali je dobro, da me. A misel, da nekaj ni v redu, da tako ne gre, se je še vedno vrtela tam na robu možganov in ni izginila.

Pa sem mu pisala, mlademu vrhunskemu alpinistu z izjemnim seznamom preplezanih skalnih in kombiniranih smeri ter strašnim nivojem na športnoplezalnem področju in ga vprašala: Kako živiš? Bolje kot povprečje? Ali slabše? Se res znajdeš? Kako? Ali je vse skupaj iz rok v usta in ne veš, kaj ti bo prinesel naslednji mesec? Kaj pa družina, načrti s tem v zvezi? Vidiš prihodnost? Si srečen? Je pot makadam ali asfalt?

»Vidim, da si se potopila v zanimive misli. Tudi meni so podobne že večkrat rojile po glavi. Seveda do zaključkov na vsa vprašanja nisem prišel v enem popoldnevu, a ko postopoma zлагаš koščke v celoto, ponovno ugotoviš, da se počasi daleč pride. Kaj če bi se midva dobila izven virtualnega sveta, spila kakšno kavo ali pivo in na štiri oči nadaljevala debato?«

Ni mi bilo treba dvakrat reči.

Po srednji tehnični šoli se je vpisal na fakulteto. Nato je šel v tujino plezat. Fakultete ni dokončal. Če bi jo, tako ali tako ne bi imel nikakršnega dela, ki bi bilo v zvezi z doštudiranim. Ker ga na tem področju ni. Plezal je. Dosti. Ima status kategoriziranega vrhunskega športnika. Že dolgo.

Sponzorji? »Sponzorji so v redu, do ene mere«, pravi. Ampak zahtevajo svoje. Zahtevajo, da izpolniš določene obveznosti in vprašanje je, ali bi se lahko v enaki meri posvetil plezanju, ki ga res želim, če bi dobil veliko denarja od sponzorjev, kajti v zameno bi jim moral tudi dosti nuditi. Oprema? Ja, nekaj opreme ti dajo, a od nje se ne da živeti. Poleg tega jo tisti, ki zares pleza, tudi prodajati ne more, ker jo sproti izrabi. »Ne rabim dosti za življenje«, pove. »Če bi imel redno plačo, bi mi, glede na to, kako trenutno živim, ostalo kar nekaj denarja.«

Leta 1996 so ministrstva z Olimpijskim komitejem sklenila Sporazum o zaposlovanju slovenskih športnikov in trenerjev. Na podlagi tega sporazuma ter Kriterijev in pravilnika za prednostno listo zaposlovanja vrhunskih športnikov slednjim država nudi zaposlitev v vojski, policiji in carini. »Ja, če imaš zveze«, pravi in popije požirek kave. Prednostna lista? Črke na papirju. Ne računa več, da bi dobil službo od države. Moral si jo bo poiskati sam. »Ja, res je, lahko jo najdem, imam dve zdravi roki«, pokaže, »ampak potem ne bom več plezal tako, kot plezam«. Potem ne bi bil vrhunski alpinist.

»Od česa potem živiš?« vprašam.

»Od socialne podpore, 240 eurov na mesec.«

»Gospa,« je rekel zadnjič na Zavodu za zaposlovanje, »nima smisla, da se nekaj pretvarjava, saj vi veste, kdo si išče službo, kdo pa ne. Verjetno vam je jasno, da je jaz ne. Sem vrhunski športnik. Sem pridem, ker moram priti, da podaljšam socialno podporo«. Gospa pravi, da ne bo komplicirala, ne bo ga pošiljala na delavnice, kako pridobiti zaposlitev, tisti minimum petih prošenj naj ji prinese, pa bo. Prejšnja gospa na zavodu ni bila tako razumevajoča.

Država jih nagrajuje. Izbere jih za najboljše alpinista leta. Nominirani so in prejemajo zlate cepine, alpinistično zlato olimpijsko medaljo. Kaže jih na prireditvah, ambasadorji Slovenije so, nosijo v svet glas države, izjemne po svojih

športnih dosežkih. Pojavljajo se na prvih straneh časopisov, spletnih straneh, dajejo intervjuje, so prva novica TV poročil. Hvalijo se z njimi, trepljajo jih po ramenih in se jim smehljajo.

A kako si bodo napolnili rezervoar bencina, se nihče vpraša? Kako bodo v trgovini plačali hrano? Zagotovili minimalni eksistencialni status?

Res ni rešitve, draga država? Ni denarja? Zakaj so Ministrstva letos zaposlila samo 110 vrhunskih športnikov, namesto 200, kot je bilo predvideno ob sklenitvi sporazuma?

Gospod zmagovalec volitev, ni bil tudi Vaš oče eden najuspešnejših športnikov vseh časov? Ste podedovali kaj njegovega duha, zdravega duha, v zdravem telesu? Za zdrave državljane? Ki lahko ozdravijo tudi državo?

Ampak, kaj pa delajo alpinisti dobrega za družbo, po nekih stenah plezajo. Kaj ima družba od tega?

Ima. Zgled. Izjemen zgled, da se da narediti nekaj iz sebe, da se da preseči svoje omejitve. Da obstajajo v človeku viri moči, ki so skriti. Da lahko živimo zadovoljujoče življenje tako, da si pot vzamemo za cilj. Da obstaja med soplezalca, torej dvema človekoma, lahko zaupanje, veliko zaupanja. Ne velja zgled več kot tisoč besed? Smo pozabili stare modrosti?

In za konec...

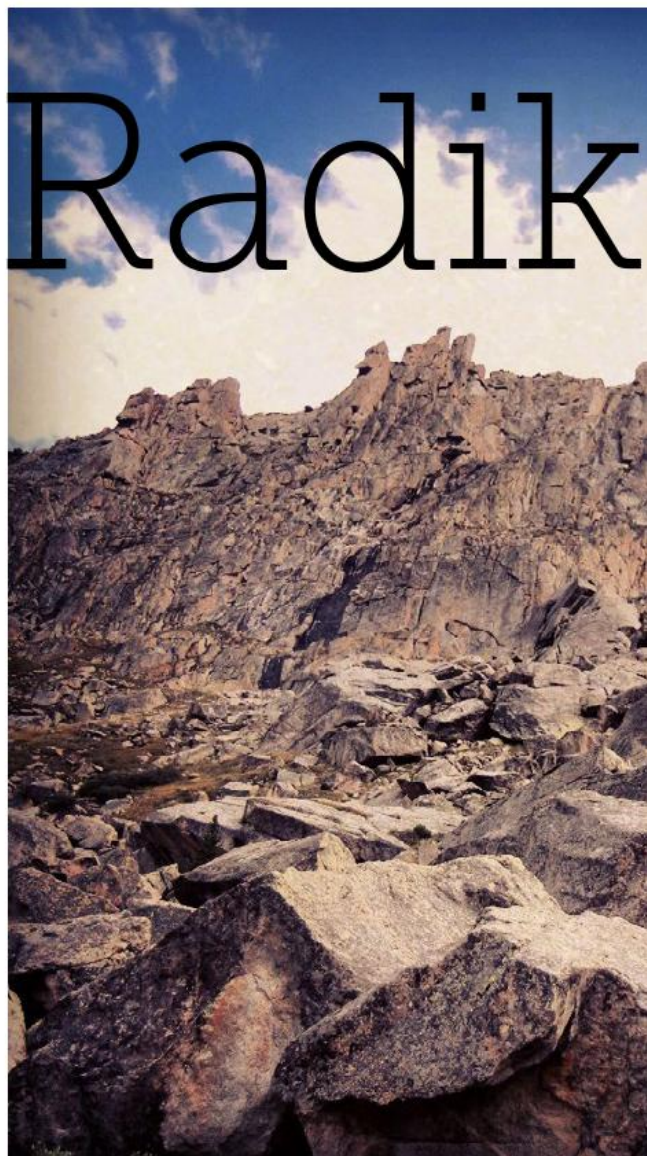
»Da bi dobil državno službo, namenjeno vrhunskim športnikom, ne računam več«, pravi moj sogovornik. »Sam si jo bom našel, službo zase. Mogoče takšno, da bi lahko delal le nekaj dni v tednu od jutra do večera, tako da bom ostale dni prost. Da bi obenem lahko še plezal, a verjetno v kakšni predstavi nižje. Pa super bi bilo, da bi hkrati pomagal ljudem.«

No, država, kdaj boš tudi ti pomagala ljudem, ki imajo poln tank življenja, da si natočijo tudi bencin do roba?

KoloRadik

NAPISAL IN FOTO: GAŠPER BRATINA // AJDBLOC & 8HOUSE

Prvinski elementi in večno ponajvljajoči vzorci. Kulisa vrhov Skalnega gorovja se riše kot meja nam znanega sveta. Okrški gora, ki nas kot zvok siren neustavljivo kličejo na tisoče kilometrov daleč, ležijo razstreseni po pobočjih kot drobtine med gubami na prtu. Kamniti kaos kodiran že ob začetkih časa. Zeleni neon, tisočeri z lišaji prekritih balvanov se sveti v popoldanskem soncu. Odsev neba v globini visokogorskih jezer. Gorske koze. Elki. Veverice. Svizci. Bolderisti. In legende o gorskem levu.



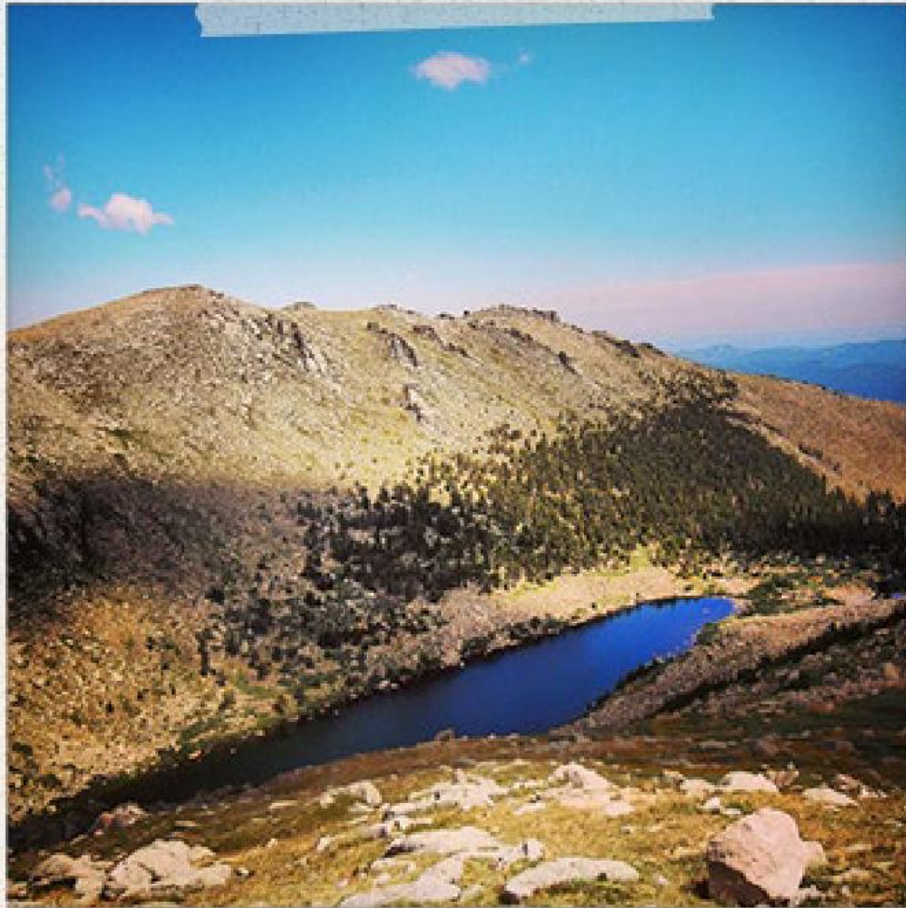


Najti čas in prostor. Ga spoznati. Razumeti strukture. Začutiti izbokline na obrazih balvanov.. Prepoznati linije. Prebrati sledove. Biti Gorski lev. Koloradikal, sin moj.

Svetloba se umika temi. Ogromne katedrale črnine se kopičijo nad nami. Jezni bliski sekajo nebo. Umaknemo se v zavetje pod strehami balvana in čakamo. Dež. Nevihta. Ledene kroglice se usipajo na nas. Še en dan v Koloradikal.



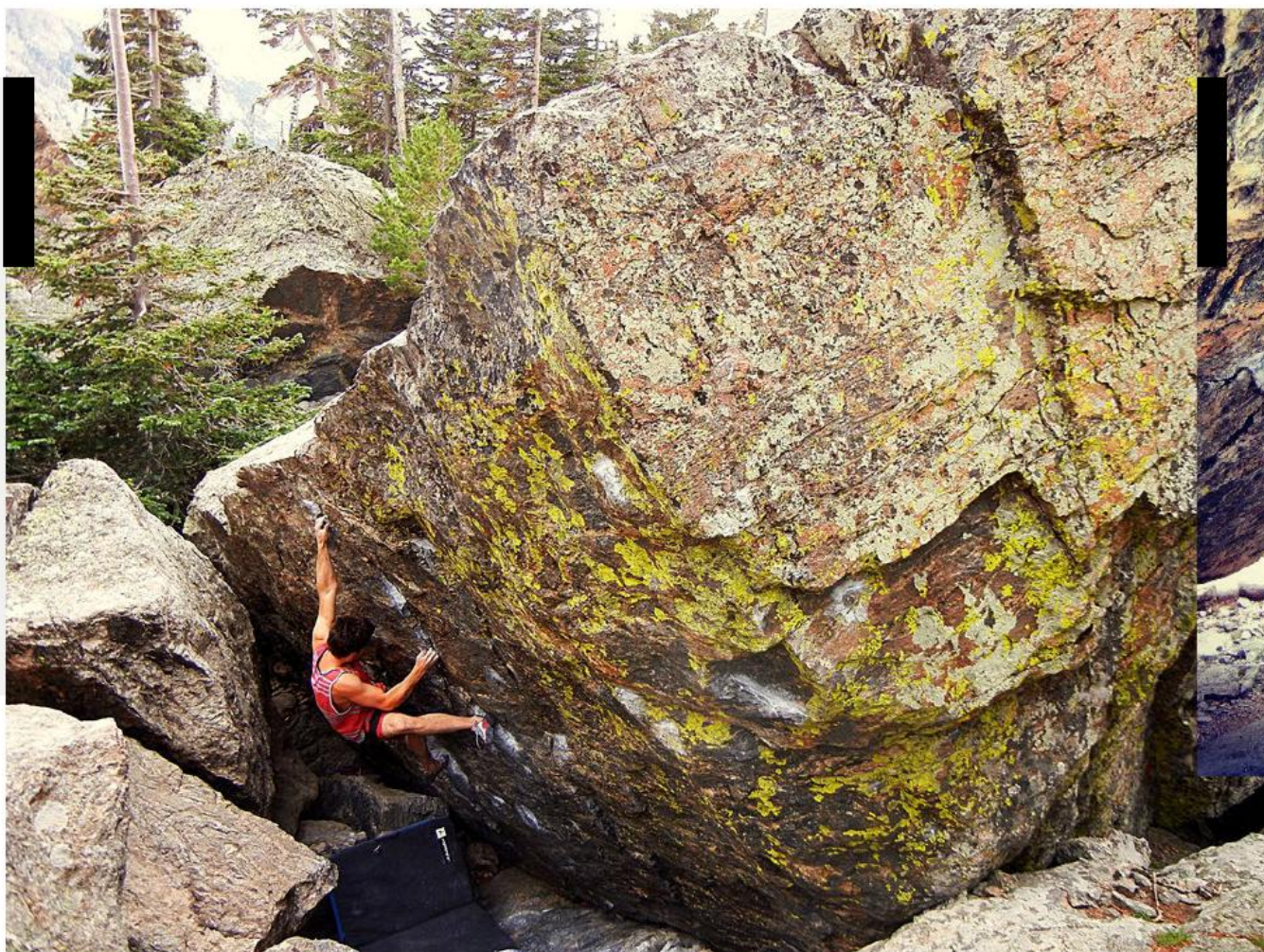




KoloRadikal



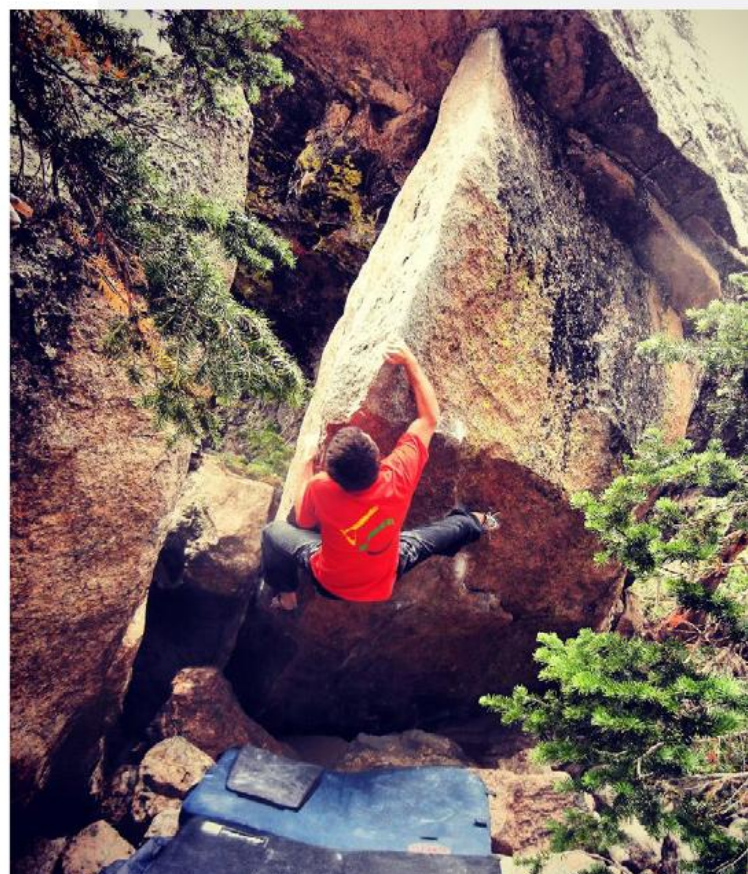
Ride



Po dobri uri prilezemo iz svojih kamnitih zavetišč in gledamo kako se črta dežnih kapelj počasi pomika čez gladino jezera. Upanje zasveti skozi trgajočo svilo oblakov. Nikoli ne obupaj! Ni še čas za odhod v dolino. Še en poskus.

Otipam kristale. Poizkušam najti pozicije kamor bom prisesal svoje prste. Počutim se nekako tako kot Zvone Šeruga na pikniku z ljudožerci. A muerte Tangerine man!!

Grozeča tišina zeva iz deset metrov globoke jame na desni strani. Ali je to samo





anti bolder? Črna luknja, ki sesa materijo v svoje bistvo. Ustavim jo. Izklopim jo iz svojih možganov. Za delček časa ne obstaja več...tišina...povlečem se čez rob in spustim bojni krik. Veter odnese zvok čez nepregledno množico balavnov, raztreščenih po pobočju kot pokošena vojska titanov. Jezero Lincoln se sveti pod mano. Čigav svet je to? Spet začutim kaplje. Pot nazaj bo dolga.

Krešped na mojem hrbtu je vedno bolj napit vode in z vsakim korakom težji.. Dobro uro sestopanja iz Mt Evansa po dežju je mokra realnost bolderirnja v Koloradu. Še en korak.

V mojih mislih je Zen. Zenf. Burger. Zahvalim se svoji modrosti, ko se v varnem zavetju kabine Tacome preobujem v suh par nogavic. Začnem sanjat, kaj bom naročil. Dvojni Larkburger fer šur! In pomfri. In vaniljev milkšejk za ojačanje. BOOM!!

Koloradikkkkkkkkkal!!

Gašper Bratina

support @ Five.Ten Slovenija

follow me on #AjdBloc #8house

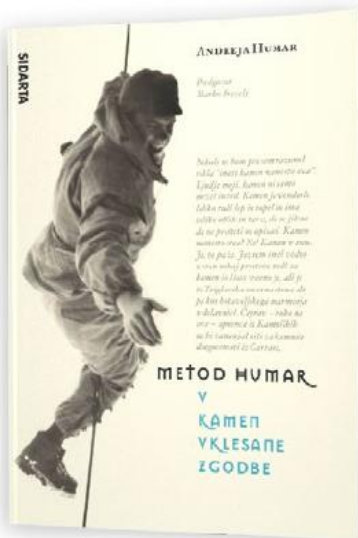
peace





Sidarta.si/humarmetod

Metod Humar V kamen vklesane zgodbe



////////////////////

NAPISAL: DANILO CEDILNIK – DEN

Z Metodom Humarjem sva bila prijatelja, čeprav nisva nikoli plezala skupaj. Ko sem sam šele začel z alpinizmom, je bil on že "star alpinist". Spoznala sva se, ko sem v Kamniški Bistrici vodil zimski alpinistični tečaj. Prišel je, se predstavil in mi povedal za nekaj lepih tur v njegovih Kamniških. Zvečer pa je celi družini alpinistov in pripravnikov pripovedoval o reševanju v Rzeniku in na Kokrškem sedlu in odprtih ust smo celo uro poslušali njegove zgodbe. To sem pozneje doživel še večkrat v planinskih kočah, na licenčnih tečajih za gorske vodnike ali na turnih smukih, ki jih je imel zelo rad in sva jih nekaj opravila tudi skupaj, predvsem na Komni. Ponavadi je po večerji začel s katero svojih prilog in nas kot dramski igralec zapeljal v svoj svet; sedeli smo okrog njega, on je seveda stal, in ker smo nekateri zgodbe že poznali, smo ga takoj, ko je zaključil eno, vprašali: „Ti, Metod, kaj pa je bilo takrat, ko si ...“. „Mejduš, fantje,“ je prikimal in zasvetile so se njegove že tako žive in nagajive oči, „to je bilo pa takole...“

Že pred leti sem mu rekel, da bi moral o svojih dogodivščinah, o svojem pestrem življenju, napisati knjigo, pa mi je odgovoril: „Veš kaj Den, saj bi, pa kaj ko tako počasi pišem, ker sem kamnosek.“

Njegove zgodbe sem ponovno poslušal v popolnoma drugačnih okoliščinah, ko je zbolel in je vedel, da je do vrha njegove stene le še kratek raztežaj. Njegova nečakinja Andreja Humar je hotela napisati knjigo o

njem, pa ji je v začetku povedal bolj malo. Poklical me je Marko Prezelj in skupaj sva šla k Metodu, da bi skupaj čim več izvedela o njegovi bogati poti in kamniškem alpinizmu, ki je bil v času, ko je Metod plezal, zelo v vzponu. Tako je dobil občinstvo in več ko nas je bilo poslušalcev, bolj zanimivo je pripovedoval in nastopal, pravzaprav je svoje zgodbe odigral v nekakšni monodrami. Bil je rojen pripovedovalec. Vedno nove zgodbe smo izvlekli iz njega, imel je izvrsten spomin, spomnil se je najmanjših podrobnosti. Kljub težki bolezni je bil do konca šaljiv (vsaj v naši prisotnosti), nikoli ni pojamaril in veliko prijetnih ur smo preživeli skupaj, medtem ko nam je njegova žena kuhala obogaten čaj. Večkrat smo se nakrohotali, saj je bilo veliko humorja v Humarju, kar njegovim zgodbam daje še poseben čar.

Vse smo seveda zvočno snemali in Andreja je potem posnetke prepisala, jih oblikovala in imela je resnično veliko dela. Čeprav je zelo dobro ujela način Metodovega pripovedovanja, se tekst težko kosa z njegovo živo besedo.

Večkrat mi je rekel, da bi želel v knjigi nekaj svojih ilustracij. Njegov poklic in zelo izrazit obraz sta me vodila, da sem ga nekako vklesal v različne stene, ki jih je plezal, s črno-belo risbo. Pohitel sem, da bi jih še videl in ko sem mu pokazal prvi dve dokončani, je bil zelo vesel in zadovoljen.

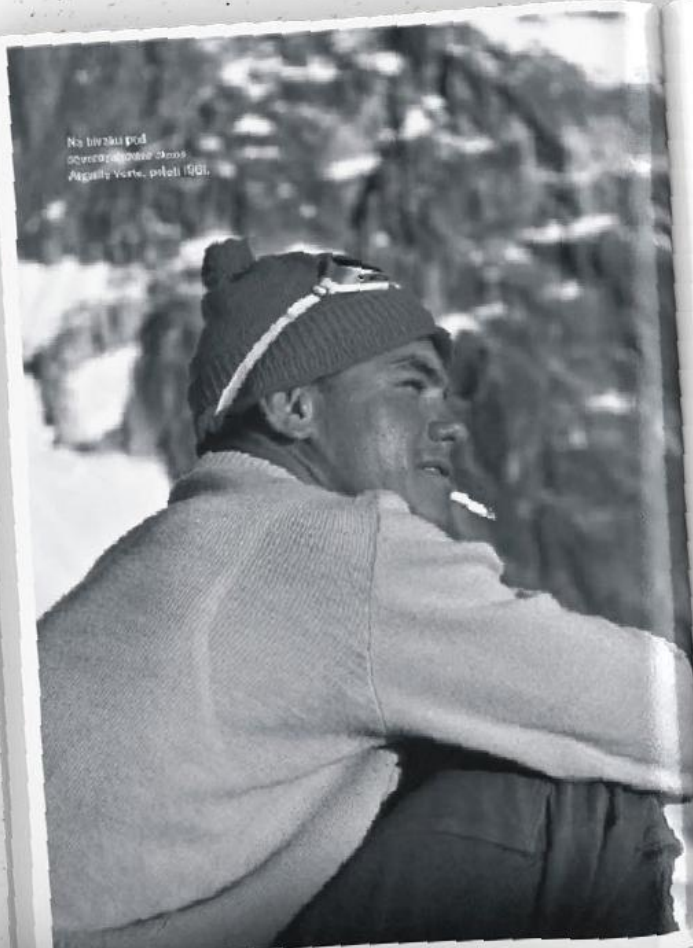
Knjige žal ni dočakal, saj je bilo potem še veliko dela z zbiranjem fotografij, urejanjem ..., je pa vedel, da bo izšla, saj sva z Markom povabila na srečanje še Janeza Skoka (Založba Sidarta), ki se je odločil, da bo knjigo izdal. Naše skupno delo ga je osrečevalo in oživiljalo, vzpodbujalo, da se ni predal, preden nismo zapisali večjega dela najbolj zanimivih dogodkov.

Mislim, da mu je knjiga podaljšala življenje, nam bralcem pa je življenje zagotovo zelo obogatila.

»Metod je znal navdušiti ljudi. Znal je živeti. Živeti! Iskreno in spontano. Le komu je danes še dano to (pra)znanje?«

(Iz predgovora Marka Prezlja)





Na tivolju pod
slovesno podelbo črnos
Agallu Varte, prileti 1991.

METOD HUMAR

Marko Prezelj

Portretirani človeka, Metod!

Kako?

S čopičem? S fotoaparatom? Z besedami...

Najbolje bi bilo z njegovim kamnoseškim kladivom in dletom. Kamen iz kamnoseško orodje silita ustvarjalca v premišljeno in natančno delo, ki ne dopušta površnosti. Pospemljena z ustvarjalčevimi mislimi, ocipljiva kamnita podoba skoraj oživi. Jaz znam kamen le prijeti, Metod ga je znal dobro prijeti, pa tudi očiveti. Samoga sebe venetno ni nikoli naredil iz kamna, čeprav je prav kamen pomagal iz njega narediti to, kar je bil. Misli in pa, da se je Metod z nal tudi besedno dobro upodobiti, ko je z žarom podobljval svoje prigode in misli. Tako je nastala tudi njegova knjiga, svetovstvo avtoportret pripovedovalca. Ker je pisal najraje v kamen, je vloga knjižnega interpretja sprejela njegova nečakinja Andreja.

Kamnoseški torej.

Spoznal sem ga v plezaluču na pobočju Starega gradu nad Kamnikom. Učil je alpinistične tečajnike. Vse, kar je energično povedal, je čutno opremil z intonacijo in z žarečim pogledom. Takoj je bilo jasno, da njegove strastne besede temeljijo na izkušnjah. Kljub svojim petdesetim letom je izžareval igrivost, skuter je znal okužiti vse okrog sebe, in energijo, ki smo jo kar vsikavali vase. On, inštruktor, je razlagal tečajnikom in mimogrede pokazal name. »Tega glejte! Vidim, da ta zna plezati.« Ker sem Metoda prvič srečal, sem se ob tej opazki počutil neugodno in ponosno hkrati. Očitno je bila naklo-



Na stropu polt črni
plečjo v Dolcu, najvišji
razpisalnik v kamni
Boraj v planici je spoznal
Metoda Humarja, ki je
prezgodil nastanek svojega
zajetja 1985.

KAKO JE METOD HUMAR NESEL SVOJ SPOMENIK V TAMAR

V tistih časih je bilo vse drugače. Krap so bili alje vsaksebi, in kar se danes najdi zdi kot na dlan, je bilo takrat silno daleč. Kdo pa je imel avto tiste dni? Prav nihče. Julijci, ki so me tam daleč čez polje mamili vsak dan, so bili tako lahko le posledice za posebnosti dni. Bili so za praznike – 1. maja, 19. novembra in druge – zase so zabavali več dni, tako da si res vedel, da so to pravi hribi in ne kakšni mali grički. Zaresni hribi!

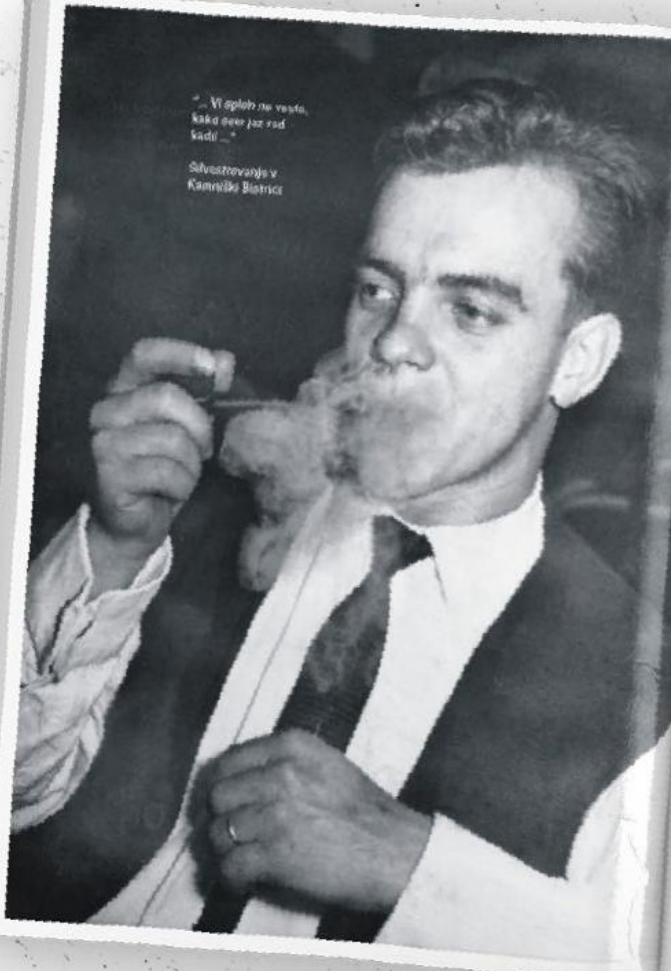
Na vlak sem šel kot vsako jutro pravi beli Ljubljani, samo da na ta zadnji delovni dan pred prazniki otcovljen kot mula. Eni veliki nahrbeniki z vsem potrebnim za v gore in en majhen sarni za plezarijo, za v steno. Tako navečen sem bil že navsezgodaj v delavnici na Kolodvorski Tovači sem tiam odložil in delal z vneto, ki prav gotovo ni mogla biti prehoda. Nisih so hle že drugje, na višini, ob čisto drugem kamnu, tako da ni čudno, da prav vsega okrog sebe nisem preveč dobro opazoval. A verjemo bi morali. Napačljivost je lahko drago stane in kot alpinisti bi mi to že za glavni moralo biti jasno.

Ob koncu tlake so me kar v delavnico prišli iskat prijatelji: Gene Grilje, Nuša Gern in drugi. Hitro smo jo uverili z vsa prijazno na vlak in jaz, ki sem ves srečen kar letel na postajo, samo da grem, da le grem, nisem ničesar posebnega opazil.

Vlak nas je odložil na postaji v Planici. Oprel sem si nahrbenika – velikega na hrbet, malega spredaj na trebuh. Aglci, glej – nekam čudno težka se mi je zdela ta moja prijazna. Pot se je ta dan precej vlekla. Ena vroje iz Planice do Tamarja, atokrat se mi je zdelo precej

"... Vt spleh na vesta,
kako deer jaz rad
sadi..."

Silvestrovanje v
Kamniku Blatice



IZPOVED STRASTNEGA KADILCA

"Rak."

Mož v beli halji ni okolišaril. Knockout. Direktno. Brez mišlosti. Najprej mi je spodneslo tla pod nogami, potem sem postal jezen na diktofon na drugi strani mize.

Najlepša brata, sem mi zabrusil v mislih, najlepša brata za prijaznost in sočustvo. Prejkar si mi povedal, da bom rknul. Ti bi moral zadajle lahko pravo na lep način tole povedati, ne pa da me lupnel z lopato po glavi - vrti ti ga, no! - in me vrže ven iz ordinacije, pa naj se vsem obhajam z vsem skupaj. Vsi bi normalen zdravnik bi mi rekli: "No, gospod, zdaj se bomo pa midva ugodila in se malo pomenila..." Izjemno tesknotno, gospod doktor. Res brata!

Igralec sem k sreči dober, pa sem se nekako obvladal, navdušen misli, da bi ga mogoče lahko kar tino mahnil. Tako sem se prav na hitro pobral ven, preden bi naredil kakšno neumnost.

Domov sem šel sam. Vauk Ziga, ki me je pripeljal, je na stečjo že odšel po svojih opravkih in mi tako ni bilo treba gledati lastnega deda v takovrhuško glavem steno. Črni misli sem se kot megla prilekel mimo kina Siska. In prav tam me je prešinila odlična zamisel in zasijala kot žarek v temnem breznu brezupa.

Metod, imaj pa res neverjetno moč, da si spet začel pa malce piti? Zadržaj boš lepo spil en viski, pa boš precej boljše volje. Kam pa bi sicer prišli - jokati bi in vokal in stokat in jaurat, tako boš pa enega rknul, pa boš že boljše. Ja res, Metod, prvo srečo imaj!

In prav res, me je že sama misel takoj naredila boljše volje. Tisti viski v kinu Siska je bil pa sploh najboljši viski v mojem življenju.

197

13 Les Drolles. Leto 1963
so Metod, Pavle Šimenc in
Tone Škarja zaradi poostah-
šenja vrenona obrnili malo
pad robom stene. To je bil
prvi slovenski in eden prvih
poskusov spleh v steni, ki
je veljala za eno najtežjih v
Alpah.



14



14 Severna stena Grandes Jorasses. Metod Humer in Tone Škarja sta leta 1962 opravila resen poskus v Walkerjevem stebri. 15 Na postaji Aiguille de Plan, v nahrbniku pa francoske struce iz Chamonixa, ki so jih re dalo prinesli od doma. 16 Severna ostenja Aiguille Verte. Aiguille Sans Nom in Les Drus.

15



16

NAPISALA: **HELENA ŠKRL**

V kamen vklesane zgodbe je knjiga o strasti.

O tistem čustvu, ki nas zapelje, da delamo neumnosti, a tudi velike stvari. Metod Humar, eden najboljših kamniških in slovenskih alpinistov povojne generacije, v pripovedih sledi Nejčevi Poti, Jelinčičevim Zvezdnatim nočem in Frančkovem Ožarjenem kamnu, saj z nami deli zgodbe, kot jih je kamen zapisal vanj in ne kot jih je on napisal v kamen. Kajti kamen vtisne v vsakega drugačno sled in prav tista je nekaj posebnega.

A tudi Metodovih sledi v kamnu je nekaj.

»To, da se je prva smer v steni najbolj uveljavila, je dokaz, da sta jo načrtala plezalca, ki razumeta logiko naravnega prehoda. Mojstra, vajena najtežjega, sta si lahko v pozabljeni steni privoščila nekoliko rekreacije«, sta zapisala Tine Mihelič in Rudi Zaman v Slovenskih stenah o smeri Humar-Škarja v jugovzhodni steni Planjave.

V kamen vklesane zgodbe je tudi knjiga o miru.

V eni od zgodb avtor ugotavlja, da so gore tiste, ki mu nudijo največ zadovoljstva in miru, vendar, kakšen mir je to, saj je v steni vedno ves napet? Po turi pa vedno potolažen. Še enkrat moram prebrati tiste vrstice.

In o lepoti.

O njej Metod pravi, da je v steni včasih res težko, tako, da ti je žal, da si se tega lotil, je pa potem občutek, da si nekje uspel, da si

znal svoja čustva obrzdati s trdno voljo, lepši od vseh, kar jih lahko Zemljan doživi. In zato gremo spet na te kraje, po podobnih poteh.

Potem je to še knjiga o strahu.

Koliko si jih danes drzne priznati: strah me je bilo! Metod si je drznil. Strah kot psa, srh spoznanja, da bi lahko v steni šlo kaj narobe, bolj kot ga je skušal krotiti, bolj se je kazal kot samosvoje divje bitje. Prinesel ga je na plan in ni ga bilo sram povedati zanj. Pleza alpinist dalj časa, če ga vzame za sopotnika, če prizna, da obstaja?

O prijateljstvu.

Ki je bilo zanj sveto, dokler... Prvič je povedal to zgodbo; o jugoslovanski odpravi na Kangbachen. Tone je pripovedoval drugačno. Tudi po izidu knjige se je oglasil, nasprotoval. Presodite sami.

In o koncu.

Težko je razumeti, zakaj se je Marko, ko je poslušal Metodovo zgodbo o pljučnem raku, smejal do onemoglosti. A se je.

Potem so še zgodbe o tem, kako je otrok zakuril gozd in ukradel vrv, pa ni zrastel v barabo. A je vseeno barabinsko zagodel ljubljanskim reševalcem. In dobil godbo povrnjeno, ko je moral v gore nesti svoj spomenik. Mnogo jih je in prav vsaka je nekaj posebnega.

Nisem brala knjige, brala sem življenje.

Slacklife

NAPISAL: **MIHA ŠKOF** (WWW.BALANSA.SI)
FOTO: **ARHIV MIHE ŠKOFA, TOMAŽ BRADEŠKO**

////////////////////

Pred kratkim, natančneje aprila 2014, sem skupaj še z dvema prijateljema ustanovil slackline društvo s polnim imenom športno-kulturno-raziskovalno društvo Balansa slackline. Verjetno se sprašujete, zakaj toliko različnih področij delovanja društva in ali ni slackline oz. hoja po napetem traku le športna dejavnost. Zame vsekakor ne in verjetno bi za podrobnejši opis te dejavnosti potrebovali še vsaj kako področje, kar pa bi najverjetneje na upravni enoti (kjer se društva registrirajo) predstavljalo večji problem. »Društvo s toliko področji delovanja, kaj pa je to, hudiča?«





Verjamem, da so vse stvari v naših življenjih ter v naravi nasploh med seboj tesno povezane in zato vplivajo druga na drugo. Zato je tudi težko definirati in izolirati posamezne segmente, ki na nekaj vplivajo (npr. na to, da imate raje eno barvo kot drugo). Slackline lahko postane, ko se s tem ukvarjate toliko časa, da telo in možgani osvojijo fiziko gibanja, zelo mentalna stvar in problem glave (ne telesa), ko se podajamo novim izzivom. To pa je, za razliko od drugih športov, v relativno zelo kratkem času, saj ni veliko tehnike gibanja telesa. S pomočjo nekoga, ki to že zna, jo osvojimo v ne več kot dveh urah treninga. Kulturi gibanja telesa se pridruži nova dimenzija, igra z umom in problemi, ki nam jih ta povzroča pri hoji preko napetega traku. Če se bolje posvetimo svojemu umu in začnemo raziskovati njegov vpliv na nas in njegovo delovanje, ga lahko natreniramo, da nam bolje služi pri vsem, kar počnemo. Ker je za mirno hojo po slackline-u potrebna mirnost telesa, še bolj pa umirjen um, lahko zato le-tega treniramo na zelo preprost način. Preprost, kakor je preprost 2,5cm širok napet trak. Manj kot se slackline trese, bolj smo umirjeni in to neposredno tudi vidimo. Slackline nas vselej spravlja iz območja udobja in tu se pokažejo tudi vse naše šibke točke in slabosti, na katerih moramo delati, če hočemo dlje ostati na gurni. Preko tega dobimo boljši odnos s samim seboj in posledično vsem drugim. Urjenje takih in podobnih veščin zame ni samo športna dejavnost, saj je povezano še z raziskovanjem na drugih področjih.

Moja slackline zgodba se je začela poleti leta 2005, ko nam je prijatelj Gregor Šeliga - Šeli na balvanski tekmi v Velenju predstavil to čudo. Baje so takrat v Ameriki, od koder je

Slackline park pred Plezalnim centrom Ljubljana



Testiranje gurne za prodajo





Snemanje reklame v Ljubljani



prinesel idejo slacklining-a, to počeli že številni plezalci, pri nas pa slackline-a, kakršnega poznamo danes, še nismo videli. Sprva je bil slackline domena plezalske subkulture. Ne poznam nikogar, ki bi to počel pred nami in, ki ne bi bil plezalec. Mimoidoči v parkih, kamor smo zahajali hodit po gurnah, so nas prvih nekaj let samo gledali od daleč in si mislili svoje. Zelo redki so pristopili. Težko je namreč razumeti hojo po gurni, če samo gledaš in nikoli sam ne poizkusiš. Zadnja leta je situacija povsem drugačna. Kot Ljubljančan lahko rečem, da je park Tivoli v devetih letih, kolikor že hodim tja zaradi slackline-a, končno dosegel neko višjo stopnjo izkoriščenosti, kakršne prej nismo poznali. Ljudje sedaj veliko več posedajo po parku, izvajajo razne dejavnosti, se tako zbirajo v naravi in med seboj delijo ideje ter tisto, kar jih pač veseli. Ne vem, koliko je slackline k temu pripomogel, vem pa, da je bilo prej tega precej manj. Drugod po svetu je podobno. V kateremkoli večjem mestu sem že bil, povsod se je našel nekdo, ki mi je z veseljem odstopil svoj slackline. Slovenska slackline scena se torej razvija, število novih privrženecv pa vselej narašča, podobno kot drugje po svetu. Vsekakor pa pri nas še nismo dosegli takega nivoja, kot ga imajo npr. Nemci ali Čehi. Samo v Pragi je, recimo 10x toliko ljudi, ki prehodi dolžino 100m, kot nas je v celi Sloveniji. To je tudi en od razlogov, zakaj toliko hodim naokoli, čeprav imamo doma prav tako dovolj dreves za postavitev super linij. Očitno pa tudi pri nas in kasneje še na Balkanu ne bo več dolgo tako. Prijatelji, večina še vedno iz plezalskih tokov, hitro napredujejo, veliko hitreje, kot sem jaz, saj je scena sedaj veliko bolj razvita kot recimo pred petimi leti in s tem imamo cel nabor različnih

Miha Škof na highline-u Balkan beauty, 55m (Prilep, MK).
Foto: Tomaž Bradeško





opcij in motivacije. Zanimivo bo opazovati tudi razvijanje slackline scene pred Plezalnim centrom Ljubljana, v neposredni bližini dveh velikih blokovskih naselij, "Štepanc" in Fužine. Tam smo namreč pred kratkim postavili prvi slackline park v Ljubljani, ki je že odprt za vsakogar.

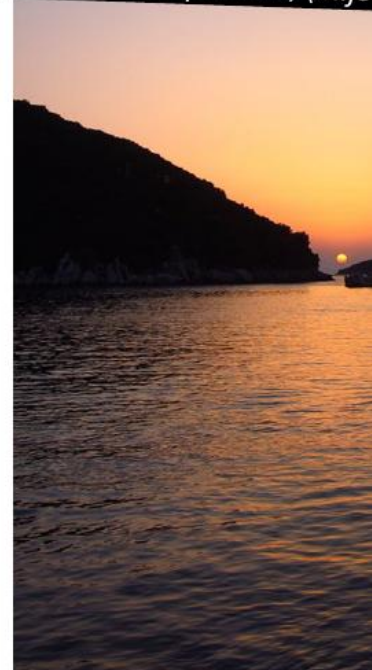
Od kratkih gurtin, pol metra nad tlemi, do takih, kjer več ne vidiš do konca ali pa tal pod seboj. Proces učenja veščin, potrebnih za napredovanje, se nikoli ne konča in to je tisto, kar te lahko žene, da spoznaš kaj novega. "FLOW" ali stanje optimalnega doživljanja (kakor ga je definiral madžarski psiholog Mihaly Csikszentmihalyi) je vselej tisto, k čemur streliš, ko si na gurti. Najti tako psihofizično stanje, kjer ti ni potrebno več misliti na to, kako nekaj počneš, ampak to samo počneš in to brez problemov. V flow-u si povsem absorbiran v to, kar delaš in zaradi tega je izkoristek (fizični in čustven), ki ga od dejavnosti imaš, največji možni. Posledično so ljudje, ki preživijo v flow-u več časa, tudi srečnejši. Flow je zame neke vrste smisel življenja, saj je njegov primarni namen ta, da uživamo v tem, kar počnemo, pa naj bo to slackline, služba ali pa obešanje perila. Otroci preživijo navadno v flow-u več kot odrasli, saj niso toliko obremenjeni s preteklostjo ali prihodnjimi obveznostmi. Zato je zelo pomembno, do ko odrastemo, imamo še zmeraj svoje dejavnosti in metode, ki nas spravljajo v flow, kajti brez smo le živi in ne živimo zares.

Zame je slacklining seveda ena od teh dejavnosti, je pa tudi taka, kjer se lahko zelo dobro učim delovanja flow-a in kako flow najti in obdržati čim dlje tudi v stvareh, ki mi niso tako blizu. Csikszentmihalyi je postavil 4 pogoje, ki morajo biti izpolnjeni, da lahko

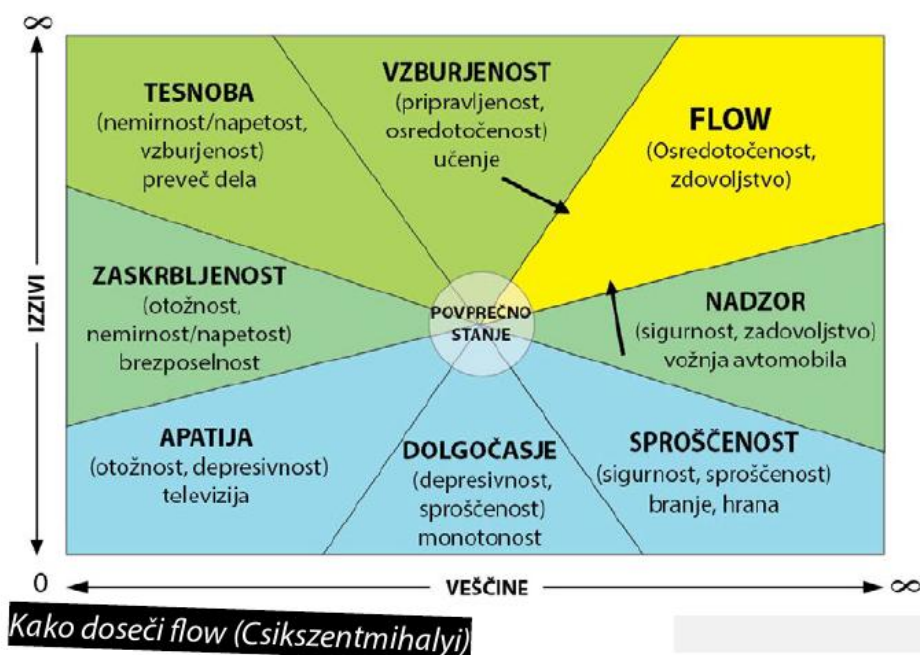
pademo v flow; točno moramo vedeti, kaj je naslednji korak, težavnost tega, kar počnemo, je približno enaka našim sposobnostim, vsak trenutek vemo, kako dobro nam gre in to, da smo 100% osredotočeni na dejavnost. Ker so pri hoji po gurtu prvi 3 pogoji zelo očitni, četrtega pa z nekaj truda tudi dobro natreniramo, je lahko slacklining res idealno orodje za raziskovanje tega stanja (pod pogojem, da nam je sploh všeč).

Da ne pozabim omenit, slacklining sestavljajo različni stili oz. discipline. Trikom na 5cm slackline-u se nikoli nisem povsem posvetil, poznam pa ljudi, ki to obvladajo do te mere, da nastopajo kot performerji na koncer-

Waterline avtoportret :) (Mlje)



Kolega iz Kata



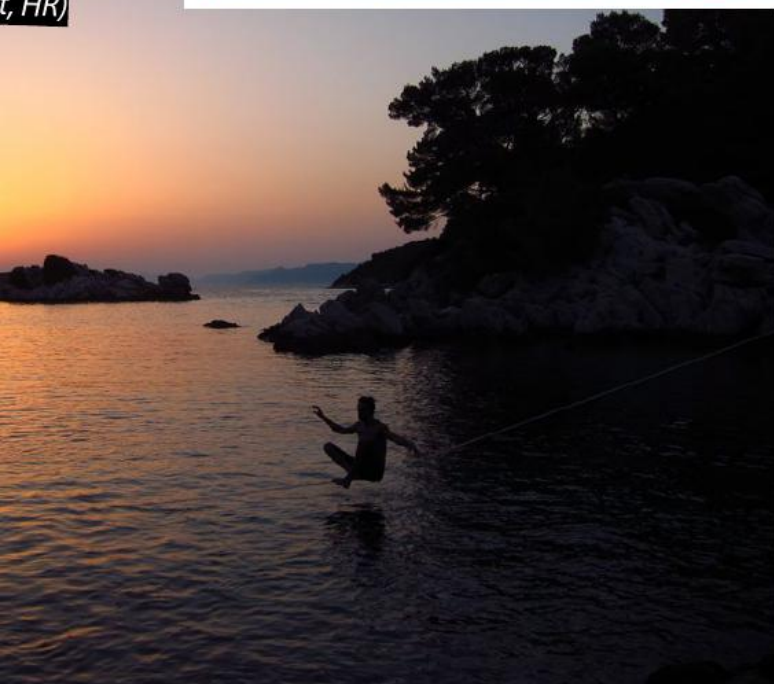
tih Madonne ali pa izvajajo točke v Cirque du Soleil. Vsekakor prava umetnost. Če še niste videli, kakšne trike vse premorejo fantje in punce na slacine-u, si pogledajte kak video s trickline tekmovanj na Youtube-u.

Vsi po navadi začnemo na kratkih linijah pol metra nad tlemi. Z napredovanjem pa logično sledi tudi te-

Kolega Julien iz Kanade,
mojster ravnotežja
(Moab, Utah, USA)



t, HR)



lonije, Dr. Fuss, nad Margalefom (ESP)





žavnost slackline-a. Ali gremo v trike ali pa na zmeraj daljše in izpostavljene linije. Longline je po navadi 2,5cm širok trak, napet preko take razdalje, da začne ob naših tresljajih nihati z več valovi. Ti valovi so dodaten faktor težavnosti in potrebna je še boljša sproščenost telesa, da jih premagamo ali umirimo. To se zgodi pri okoli 50m dolžine. Če se prestavimo nad vodo, spoznamo spet novo dimenzijo. Prav tako, ko gremo preko globokega brezna ali kanjona.

Highline ali slackline na višini, kjer je potrebno varovanje, je najzahtevnejša oblika slacklininga. Mentalno je tako zahteven, da mnogi, ki drugače brez težav prehodijo izbrano dolžino, ne morejo narediti niti koraka na višini, in to tudi po več dneh poiz-

kušanja. Njegovo zahtevnost opazimo tudi po koncu dneva highlininga, saj smo po navadi tako utrujeni, da bi najrajši kar zaspali za kako urico. Nagrada za poizkušanje pa je vsekakor višja od vseh naporov.

Občutki in spoznanja, ki jih pri tem dobimo, so podobni tistim, kakršne dobimo tudi na longline-u, a s to razliko, da so na višini še potencirani. Tako močna čustva težko spregledamo in zato se jih tudi kasneje, ko niso tako izrazita, bolje zavedamo. Življenje spet postane preprosto in z lahkoto rešujemo izzive, ki nas doletijo. Highline je, ko vse naredimo tako kot je potrebno, povsem varna zadeva. Na žalost pa ljudje delamo napake, in le ena je dovolj, da se pri iskanju globokih doživetij na highlinu stvar konča usodno,



kakor se je to zgodilo dobremu prijatelju in tudi dolgoletnemu plezalcu Roku Šiserniku. Takrat sem s highline-i za nekaj časa prenehal. Ob vrnitvi pa sem moral predelati veliko blokado, ki je na novo nastala. Ob dogod-



kih, kot je bil ta, imamo verjetno samo eno dobro možnost; to, da se s tem sprijaznimo in gremo naprej, saj zgodovine ne moremo spreminjati, lahko pa vplivamo na prihodnost in jo naredimo varnejšo.

Balansa je torej ustanovljena in čas bo pokazal, kako dobro res lahko služi širši družbi predstavljena filozofija slacklininga, ki jo prakticiramo tudi na delavnicah, pri prodaji slackline setov in organizaciji dogodkov. Ker sam verjamem, da je v našem zmaterializiranem svetu, kjer vselej zmanjkuje časa in kjer gospodarska rast še vedno predstavlja glavno merilo za napredek, podobnih dejavnosti, kot je slackline, premalo, vidim v njem velik potencial. — Slacklife!

Miha Škof

**15. IN 16. OKTOBER 1988
- VIPAVSKA BELA**

**2. TEKMA V ŠPORTNEM
PLEZANJU V SLOVENIJI**

Sodniki:

Tomo Česen, Slavko Svetičič – Slavc,
Bogdan Biščak, Janez Jeglič, Ivica Pilič

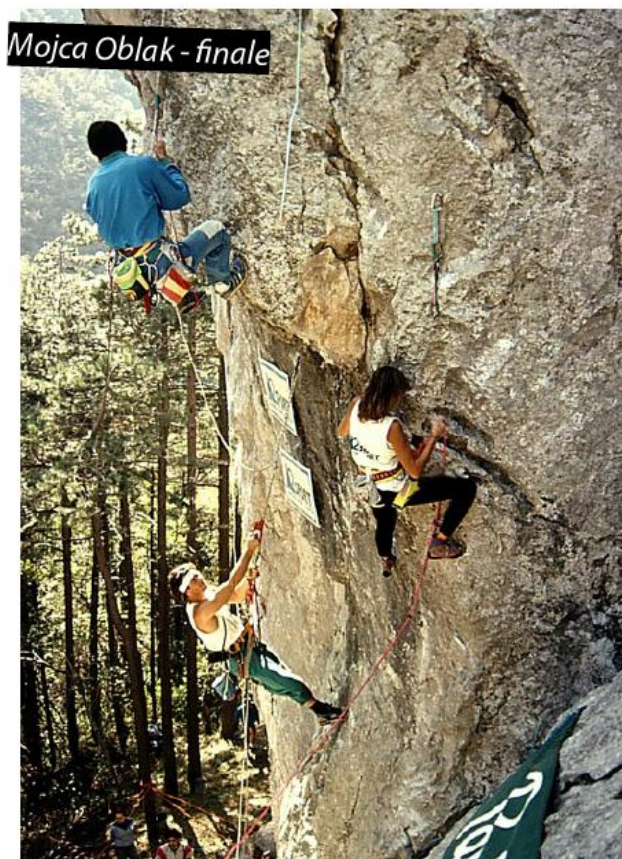


FOTO: ARHIV PETRA PODGORNIKA



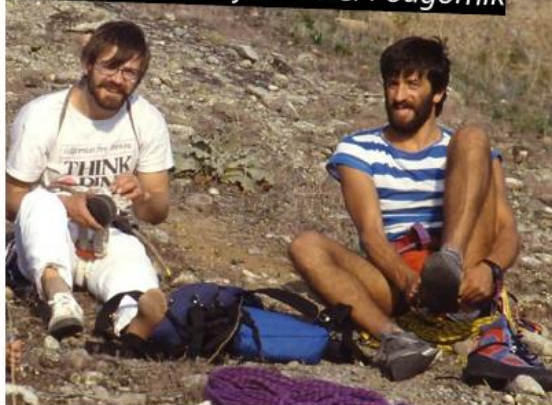
Vili Guček, sodi Tomo Česen



BELA 88'

Vipavska Bela

Vladimir Slamič - Ajo in Peter Podgornik



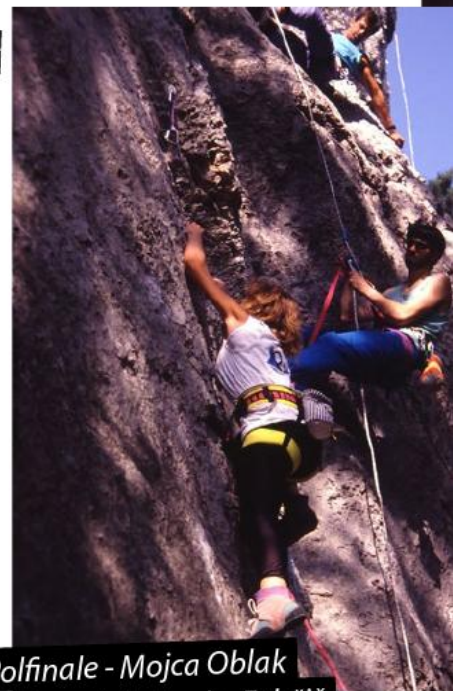
DOBRODOSLI
NA TEKMOVANJU
BELA 88

Dobrodošli na tekmovanju Bela 88

Tomo Česen - sodnik



Polfinale - Mojca Oblak
in sodnik Marko Fabčič



Število tekmovalcev: + -75

Gledalcev: +200

Priprava smeri:

Marko Fabčič, Vladimir Slamič

Organizacijski vodja tekme:

Peter Podgornik

Pomoč pri izvedbi tekme:

AO Vipava, AO Ajdovščina, AO Nova Gorica

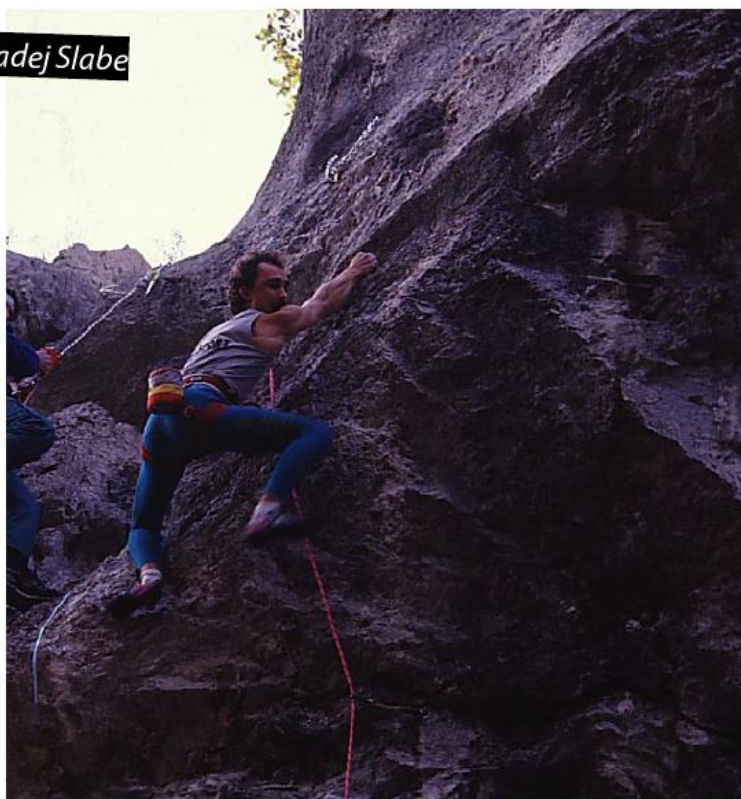
Pred tekmo: odpad-smetišče

Po tekmi: eno najbolj znanih plezališč Slovenije

Zmagovalec Marco Sterni



Tadej Slabe



Gneča gledalcev pod steno v Vipavski Beli

Mojca Oblak - zmaga



Polfinalna smer za moške:

Egoist

Finalna smer za moške:

Možganski mrk

Polfinalna smer za ženske:

Zbogom Pepca

Finalna smer za ženske:

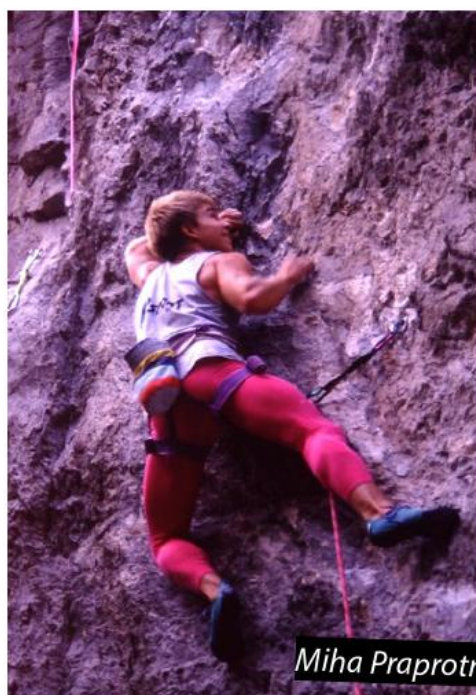
Živel AFŽ

Zmagovalec, ženske:

Mojca Oblak

Zmagovalec, moški:

Marco Sterni



Miha Praprotnik

sodniki

Mladi upi

Havijer Lešnik * Ajda Auersperger * Anuša Kobal

Otroci povedo...

Havijer Lešnik, 13 let

Kako in zakaj plezam...

Spomnim se, da sem začel plezati v drugem razredu, prej pa sem le poskušal v GUC-u v Tolminu. V začetku me je ta šport navduševal, zato sem ga začel trenirati. Takrat sem treniral še košarko in atletiko. Ko smo se preselili v Novo Gorico, sem v tretjem razredu začel plezati v TŠC-ju. Poleti pa sem večkrat šel v Šempeter na staro steno, če je bilo odprto. Vmes sem malo treniral še gimnastiko, potem pa spet košarko v Novi Gorici.

Komaj sem čakal, kdaj bo končana nova stena v Šempetru. Ko je bila, so priredili DP in potem so se tam začeli tudi tečaji. Komaj sem čakal, da me v Šempetru kdo nauči tehnike plezanja. Tam smo lepo trenirali in potem sva z Auroro šla na Zahodno ligo. Nekajkrat je prišel tudi Roberto na Zahodno ligo. Čez nekaj časa se nas je nabralo kar nekaj dobrih na državni ravni. Po Zahodni ligi smo začeli z DP-jem in v Slovenski Bistrici mi je uspelo zmagati. Skozi 2013 se je odvijalo enako, samo rezultati so bili drugačni.

V sredo ravno pred DP v Kranju, ko sem imel zadnji dve tekmi zaporedoma, sem padel med dvema blazinama in zelo močno zvil gleženj. 14 dni sem počival, potem sem pa nekaj časa plezal z opornico. Vesel sem bil, da sem se pozdravil in normalno začel trenirati.

FOTO: ARHIV DRUŽINE LEŠNIK

Vedno so mi bolj všeč balvani, moram pa tudi trenirati težavnost. Na plezanju mi je najboljši prijatelj Robi, dobro se razumem tudi z Žigom. V Šempetru mi je všeč, ker me dobro trenirajo in ker je tudi zelo velika stena. Rajši plezam na umetnih stenah, ker sem bolj siguren in navajen. Včasih pa grem tudi ven v skalo, najrajši pa na balvane, če je možno.

Plezanje mi je od vedno všeč. Všeč mi je zato, ker so različni gibi in ni nikoli dolgčas. Tudi kaj takega je, kar mi ni bilo všeč – plezanje v previsu. Sedaj pa sem se ga navadil. Meni najbolj delajo probleme »slouperji« in »strečing«. Doma moram delati sklece, trebušnjake in zgibe. Vsi, ki trenirajo z mano, so zelo fajn in se rad družim z njimi. Treniral bom še naprej, ker sem v plezanje že vložil dosti truda in bi rad uspel. Drugače pa sem še rad v »sk8« parku ali pred blokom, kjer skačem s skirojem in BMX. Plezanje je zame še vedno No.1.



Ajda Auersperger, 13 let

Sem plezalka, planinka in ljubiteljica narave. Hodim v osmi razred OŠ Frana Albrehta v Kamniku. Imam precej šolskih obveznosti. Športno plezanje treniram trikrat na teden, dvakrat na teden pa imam tudi osem ur v šoli. Velikokrat je lepo vreme, mi pa moramo čepeti v učilnicah, zato mi je šola odveč. Če vprašate mene, bi bil svet manj obremenjen, če šola ne bi bila obvezna. Plezanje na plastiki mi je všeč, ampak boljše mi je plezanje v skali. Tako mi je kar malo žal, ko imam tekmo, zunaj pa je lepo vreme.

Moj običajni plezalni teden poteka neka-ko takole:

Ponedeljek, 11.11.: vstala sem okoli 6:00. Oči me je prepričal, da sem si pripravila zajtrk, ker da je to »zdravo«. Po zajtrku sem si umila zobe in gledala televizijo. Ob 7:05 sem šla v šolo, ker sem imela preduro. Nato sem imela matematiko, športno vzgojo, nemščino, fiziko, slovenščino, zgodovino in angleščino – vsega skupaj 7 ur – od 7:30 do 14:05. Po pouku sem pojedla šolsko kosilo, ki je bolj slabo, ker nisem ljubiteljica zelenjave, ampak bolj mesojeda. Po kosilu sem šla domov. Takoj ko sem prišla domov, sem se pripravila za trening plezanja. Potem sem v šoli dvignila mlajšega bratca in skupaj sva šla na trening, ki se je začel ob 15:30. Ob 17:00 se je tre-

ning končal, tako da smo šli nazaj grede z očijem, ki nama vedno prinese »hot dog« štručko, še čez Stari grad. To je nižji, strm hrib nad Kamnikom, na vrhu so razvaline gradu. Z vrha je lep razgled na Kamnik in gore. Ob 19:00 smo imeli še eno uro rekreacije na plezalni steni. Takrat nisem plezala, ampak sva si z bratcem naredila gugalnico, ki je na treningu ne smem. Domov smo prišli ob 20:00. Potem sem imela večerjo, gledala sem televizijo in šla okoli 21:00 spat.

Torek 12.11.: Zbudila sem se spet okoli 6:00. V bistvu sem se ob tej uri zbujala cel teden, tako da o tem ne bom več pisala. Potem se je vse dogajalo kot v ponedeljek zjutraj. Ko sem prišla domov, je bilo že deset čez tri. Ob 17:00 sva z Žanom imela trening, tako da sva lahko šla pred treningom še na Stari grad. Šla sva sama, ker je imel oči službene obveznosti. Kmalu sva prišla na trening, ki je trajal uro in pol. Po treningu sva šla domov. Tam sva se nekaj časa še učila, napisala nalogo, okoli 19:30 smo imeli večerjo, malo sem pogledala televizijo in šla spat okoli 21:00.

Sreda 13. 11.: Kot ponedeljkovo jutro. Ta dan je bil »šolski« zato sem se takoj, ko sem prišla domov, začela učiti.

Četrtek 14.11.: spet je bilo enako jutro kot v ponedeljek, torek in sredo. Po šoli smo šli na Stari grad. Treninga nisem imela. Ko smo prišli domov, sem se šla učiti za eno uro. Potem smo



imeli večerjo, gledali televizijo, si umili zobe in šli spat okoli 22:00.

Petek 15.11.: običajno jutro. V šolo sem šla ob 7:25 in prišla domov ob 14:15. Na trening sem šla čez Stari grad. Trening je bil ob 16:45. Končal se je ob 17:15. Ob 19:00 smo imeli rekreacijo, kot vedno sva si z bratcem naredila iz vrvi gugalnico. Ko smo prišli domov, je bila ura 20:05. Imeli smo večerjo, gledali televizijo, si umili zobe in šli spat.



Sobota 16.11.; zbudila sem se okoli 6:30. Tega dne smo imeli načrt, da gremo plezat v Osp. Tja smo šli okoli devete ure. Ko smo prišli tja, smo šli najprej v sektor Babna in splezali Bograč, Gibanico, Pišta, Feri, Lajči, Ledi-ko, Mufto in Dolgotačka. V smeri Gibanica smo naleteli na bogomoljko, v smeri Bograč pa na smokuljo. Smokulja je kača, ki ne grize, je nestrupena in podobna gadu. Hotela sem jo ujeti, vendar se mi je skrila pod skalo. Tam je bil tudi zelo prijazen kuža, ki smo mu dali vzdevek Osapski pes. Potem smo šli na tek Osp – Ankaran, kjer tečemo po zadnjem delu Slovenske planinske poti. Za to smo potrebovali 1h 29 min. V Ankaranu nas je pobrala mami in skupaj smo šli še na obalo. Tam sva z Žanom lovila rakovice - ne v prehrabne namene. Potem smo šli v picerijo na večerjo.

FOTO: **ARHIV DRUŽINE AUERSPERGER**



Domov smo prišli okoli 18. ure. Spet smo malo gledali televizijo, postali zaspani in šli spat okoli 21. ure.

Nedelja 17.11.: Vstali smo okoli šeste ure. Takrat smo šli na Storžič. Šli smo ob 6:15. Za zajtrk smo imeli hrenovke s štručko in to kar v avtu med vožnjo. Nato smo se odpeljali v Mače. Od tam smo šli na Kališče in naprej na Storžič. Tam so bile planinske kavke, ki so nam jedle čips iz roke. Ker je bila do 1650 m zanimiva nizka oblačnost, zgoraj pa toplo sonce, smo šli nazaj grede še na Bašeljki vrh. Tako smo še enkrat pokukali na sonce. Nato smo šli nazaj v dolino, se ustavili na Domu na Kališču in se srečno vrnili domov. Gledali smo televizijo, imeli večerjo, spet postali zaspani in šli okoli 21:00 spat.

Kot ste prebrali, je bil teden zelo zanimiv in aktiven. Kaj od tega pa bi izpostavila?

Plezanje me veseli zato, ker je zabavno. Med plezanjem se vidi veliko zanimivih rastlin in živali. Všeč mi je tudi, ko padem ali pa se samo hitro spuščam po previsu, ker je občutek, kot bi bila na vlaku smrti.

Tek pa mi je všeč samo, če se ne teče vedno po enem in istem, na primer v krogih po stadionu. Všeč so mi teki v naravi po razgibanem terenu, na primer Osp – Ankaran, Pohorje... Med tekom Osp – Ankaran vidimo morje, vasice, vinograde in nasade oljk. Ko smo šli na isti tek spomladi, smo med tekom postali lačni, ker je iz gostilne ob poti zadišalo po morski

hrani. Zato smo šli tja na večerjo. In kaj smo dobili? Ribe, ki so imele več masti, kot mesa in taka ribja plošča je stala petdeset evrov. Skupaj smo za večerjo plačali osemdeset evrov. To je očija silno razjezilo, godrnjal je celo pot nazaj – tukaj se ne ustavimo več.

Rada hodim tudi v gore, ker je tam zelo zanimivo in zabavno. Zanimivo je to, da tam živi toliko živali in rastlin. Ene izmed bolj zanimivih in skrivnostnih so mi ravno za mnoge ljudi nepriljubljene kače, ki jih tudi lovim in jih takoj po ulovu izpustim v naravo. Vse so zavarovane in jih je prepovedano pobijati, kot tudi vse naše ostale plazilce. Kljub temu se pobijanje plazilcev pri nas prepogosto dogaja, predvsem s strani starejših ljudi (brez zamere) in njihovih vraž o kačah (hudobnost, sluzavost ...). V gorah vidim tudi razne ptice, na primer planinskega orla, belke, ruševca, jastrebe in druge. Zabavno pa je, ko ujamem kako dvoživko, na primer krastačo, ki v naročju obmiruje. Z njo prestrašim mamico, ki se začne dreti kot jesihar.

Čas za to mi verjetno ostane zato, ker nimam Facebooka in podobnih stvari. Na internetu iščem le podatke o živalih, rastlinah, plezanju in gorah. Kdaj napišem tudi kak komentar na spletnih straneh PD Kamnik, goreljudje.net in hribi.net. Upam, da vam je bil moj opis všeč in morda se vidimo v kakšnem plezališču ali v gorah.

Anuša Kobal, 16 let

Že sama beseda "plezanje" je zelo obširen pojem, je šport, ki v zadnjem času postaja vse bolj popularen. Poznam veliko različnih vrst plezanja, ki sem jih že preizkusila. Alpinistično plezanje, plezala sem v skali in ledeniku, zmrznjenem slapu v bližini našega kraja, z derezami in cepini. Tu je še športno plezanje, z njim se srečujem vsak teden na umetni steni, ter balvansko in urbano plezanje.

Vedno sem rada plezala po drevesih, na vrtu, za šolo, bilo je zabavno in v tem sem uživala. S pravim plezanjem pa sem se prvič srečala leta 2010, ko so v Podkrajju zgradili malo plezalno steno. Čeprav je res majhna, je zelo dragocena in uporabna, pravi zaklad. Podkrajju daje prav posebno podobo, tu se mladi plezalci srečujejo dvakrat na teden, treniramo in urimo svoje znanje v plezanju. Ko smo skupaj, čas kar leti, še posebej ob temnih zimskih večerih. Zdi se mi, da lahko tu koristno izkoristimo svoj prosti čas, se sprostimo in družimo, bolje kot da smo doma pred televizijo in računalnikom.

Spomnim se, kako sem prvič prišla k plezanju in nisem vedela, kako in kje naj začnem. Vsi smo hodili v vrsto, plezali smo le po ravni steni navzgor in eden za drugim popadali na blazino. Občudovali smo tiste, ki so prišli do vrha stene, saj je bil to takrat za nas res velik podvig. Takrat si niti predstavljati nisem mogla, kaj vse se da preplezati in ustvariti na taki majhni steni. Prsti na moji roki pa so bili polni žuljev in čeprav me je bolelo, še vedno nisem hotela kar odnehati. Bilo je tudi kup besed, ki takrat zame niso imele pomena: grif, balvan, oprimek, osmica, plezalke, smer, cepin in druge. Ko se

danes skupaj spominjamo vseh teh trenutkov, se vedno nasmejimo. Naše ure plezanja so vedno zabavne, sproščene, polne smeha in ravno to mi je všeč, da se med seboj razumemo in imamo lepo.

Kot sem že povedala, imamo treninge dvakrat na teden, ob torkih in četrkih zvečer. Prav tako kot na koncu treninga se tudi pred njim ogrejemo, saj je to eden najpomembnejših delov vsakega športa. Na začetku plezamo lažje smeri, ki si jih sestavljamo sami medtem ko prosto plezamo. Težavnost s časom stopnjujemo, skupno sestavljamo smeri oziroma balvane ali pa nam jih postavi trener Jaka.

Imam dve mlajši sestri, ki prav tako plezata. Najmlajša Saša ima 6 let, Tjaša pa obiskuje 9. razred. Doma imamo že malo zbirko medalj in dva pokala iz manjših tekmovanj. Vendar vseeno mislim, da mi je bolj všeč, ko plezam le zase in ne za druge, ko sem sproščena in v tem uživam. Letos sem dobila še eno prav posebno nalogo, vodim prvo skupino najmlajših plezalcev pri nas. To so otroci od 4 do 7 let, ki me izredna v teden s svojo otroško energijo vedno spravimo v dobro voljo. Tudi z njimi vedno začnem s preprostim ogrevanjem. So zelo razigrani, ampak tudi





poslušni in ubogljivi, in z njimi ni težko delati. Včasih jih spodbudim k delu s kakšnim bombonom, pa se še bolj potrudijo. Nekateri od njih so pravi talenti v plezanju in mladi upi.

Plezanje je res nekaj posebnega in mi v življenju veliko pomeni. Ta šport se mi zdi zelo zanimiv in čeprav izgleda na prvi pogled preprost, temu le ni tako. Mislim, da je vredno poskusiti in s tem pridobiti še eno izkušnjo več v življenju.

FOTO: JAKA RUPNIK



Plezališča brez meja

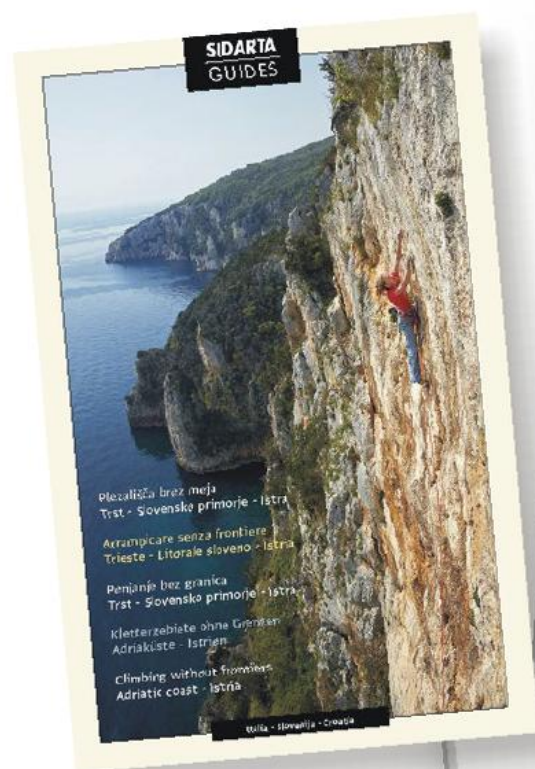
Trst-Slovensko primorje-Istra

////////////////////////////////////

Po petih letih nas je Sidarta razveselila z novo izdajo prenovljenega in razširjenega plezalnega vodnika Plezališča brez meja, ki obsega popoln pregled smeri, sektorjev in plezališč na področju Trsta, Kraškega roba in Istre.

Vodnik je večjega formata, novost pa so tudi v barvne fotografije vrisane smeri. Teh je v 29 predstavljenih plezališčih sedaj skupaj okrog 2500.

Avtorji nas prvič popeljejo v **Doberdob**, plezališče ob idiličnem Doberdobskem jezeru, kjer je med prvo svetovno vojno potekala obrambna linija Soške fronte, **Grotto Caterino – Katro pečino**, značilno jamo Tržaškega Krasa, ki jo poznajo predvsem ljubitelji drytoolinga in v **Santa Croce – Križ**, idealno začetniško plezališče v vasici nad morjem.

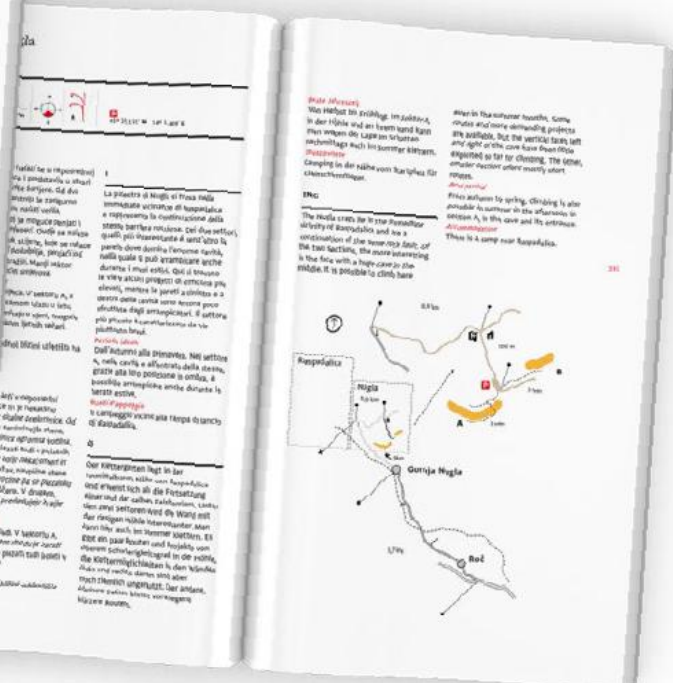
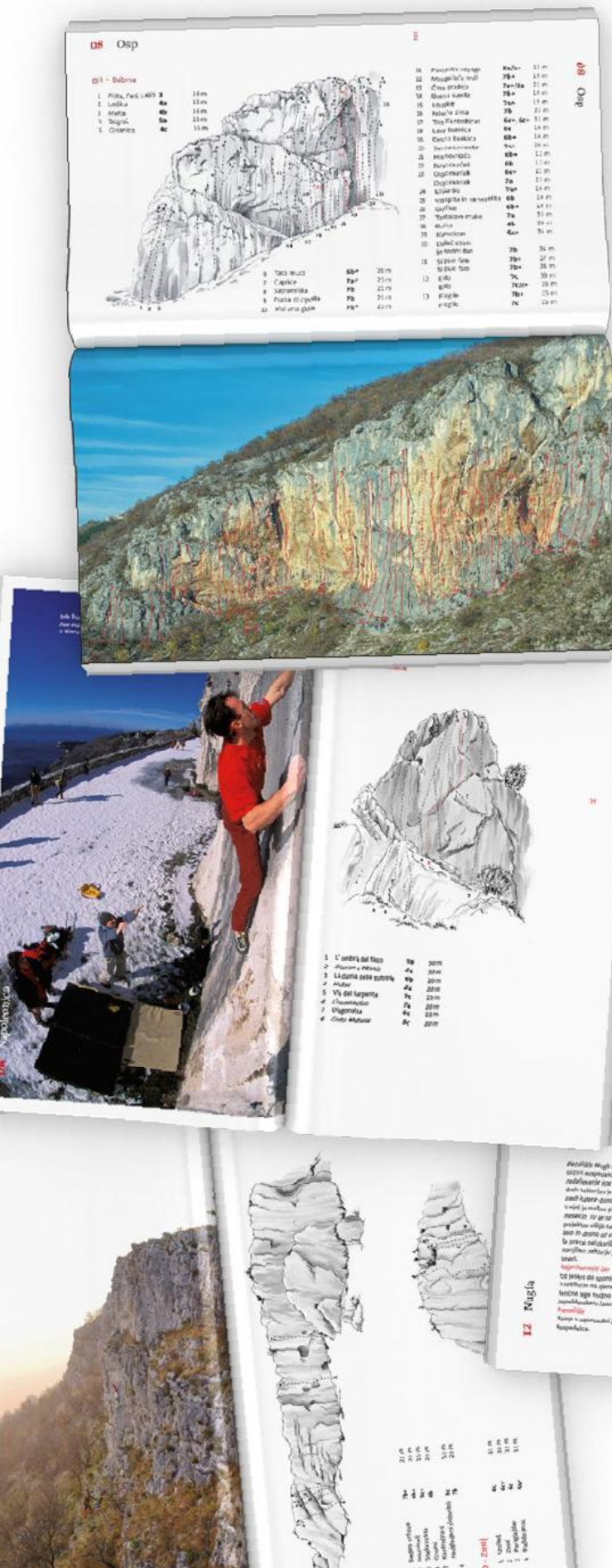


Več o samem vodniku
si preberite tukaj:

Novosti v vodniku so še hrvaško »hard-core« plezališče **Sopot**, tipično zimsko plezališče **Buzetski kanjon** in »hišno« plezališče **Kamena vrata**, vsa tri pri Buzetu ter **Brseč** (pri istoimenskem kraju), ki so ga prvi odkrili potapljači, saj so stele dobro vidne le z morske strani.

Slovenski del vodnika seveda sestavlja sveta trojica **Osp**, **Mišja peč** in **Črni kal**. Pri vseh je nekaj novosti, najtežje nove smeri pa so predstavljene v sektorju Pajkova streha v Ospu.

Omeniti je še potrebno, da boste zaradi večjega formata na njemu lahko bolj udobno sedeli, da bo zaradi istega vzroka bolj zaleglo, če boste z njim koga motivacijsko okoli ušes, odprt in poveznjen na glavo služi kot zaščita pred dežjem, predvsem pa: deluje brez baterij.



ŠPORTNO PLEZANJE IN POŠKODBE

NAPISAL: ALEŠ SUHADOLNIK – HEALTH COACHING TIM

Športno plezanje se je v šestem in sedmem desetletju dvajsetega stoletja drastično spremenilo. Za ta šport so se v vedno večjem številu zanimali mladi dinamični športniki, ki pa niso zgolj hoteli osvojiti vrha gore, temveč so težili h krajšim in težjim smerem, ki pa so postale bolj in bolj težke. Sočasen razvoj visokotehnoloških materialov ter naprednih tehnik treninga kot tudi vedno večje število umetnih plezalnih sten je športno plezanje pripeljal v nove, drugačne dimenzije, ob tem pa se neizogibno pričnejo pojavljati tudi specifične poškodbe. Plezalci se torej lotevajo vedno težjih plezalnih smeri, v katerih so zelo majhni oprimki, pogosto v previsih, ki dovoljujejo uporabo zgolj enega ali

dveh prstov. Gibanje je bolj dinamično, za premik z enega na drugi oprimek pa je mnogokrat potreben izredno hiter, sunkovit in skokovit gib. V primerjavi s tradicionalnim plezanjem, kjer je spodnji del telesa nosil večji del telesne teže, je v športnem plezanju večina telesne teže na zgornjih okončinah, kar neposredno vpliva tudi na mesto najpogostejšega nastanka poškodb. Največ, kar 60% poškodb zgornjih okončin, nastane na prstih in zapestju, ostalih 40% na komolcu in ramenu. Najpogostejše je prizadeto tkivo, ki je zelo počasi obnovljivo; ligamenti, kite in sklepne ovojnice, manj pa prihaja do poškodb hitreje obnovljivega mišičnega tkiva.

Pretirana in nefiziološka raba lahko poškoduje vse strukture v sklepih prstov, še posebej hrustanec. Poškodujeta se lahko tako drugi kot prvi prstni sklep, vendar je slednji pogostejše podvržen poškodbam. Položaj, ki najpogostejše privede do poškodbe, je hiper izteg drugega in hiper upogib prvega prstnega sklepa. To je položaj, ki je neizogiben, ko je opriem izredno majhen. Jutranja otrdelost sklepov in okvarjena motorika natančnih oz. finih gibov sta prva znaka pretirane uporabe oz. pomanjkanja počitka. V kroničnih primerih prihaja do otečenih sklepov, bolečin pri dotiku in gibanju ter včasih lahko tudi do sklepne nestabilnosti. Poškodbam sta izpostavljena predvsem prstanec in sredinec, redkeje kazalec in mezinec. Če želimo preprečiti nastanek tovrstnih poškodb, moramo redno po treningu izvajati razgibalne vaje za prste. Ko pa do poškodbe pride in jo želimo odpraviti, je potrebna delna ali popolna opustitev plezanja, odvisno od stopnje poškodbe, medtem ko se vrnitev v polni trenažni proces svetuje šele ob popolnem okrevanju. Raztezne vaje izvajamo tako za mišice, ki prste krčijo, kot za mišice, ki prste iztegujejo, priporočljiva pa je tudi uporaba terapije z ledom (krioterapija) za prste.

Zelo pogoste so poškodbe stranskih ligamentov prstnih sklepov. Poškodba navadno nastane, ko plezalec zdrsne ali pade, medtem ko drži enoprstni prijem, pri padcu pa pride do velikih strižnih sil v sklepu. Pogosto po takšni poškodbi sklep ostane manj stabilen kot pred poškodbo. Terapija je odvisna od stopnje poškodbe. Poškodovani sklep se mobilizira za enega do štirih tednov pod kotom 30° , nato mora slediti še nekajtedenski počitek. S plezanjem lahko pričnemo po treh do šestih tednih, vendar na velikih oprimkih, kjer držimo s celo dlanjo in postopoma uvajamo manjše oprimke ter zahtevnejše smeri.

»Plezalni prst« je zelo pogosta plezalna poškodba, ki največkrat nastane na sredincu in prstancu, botruje pa ji nateg ali pretrganje ligamentov. Glasen tlesk, občutek nemoči v prstu in trenutna močna bolečina v bazi sklepa prsta nakazuje na nastanek te poškodbe. V kasnejši fazi pride do otekanja sklepa ter zaradi notranje krvavitve do hematoma v tem



predelu. Bolečina lahko traja nekaj mesecev, rehabilitacija pa lahko vključuje operacijo, v milejših primerih zgolj fizioterapijo. Če je poškodba blažje oblike, je v začetku priporočljivo izvajati krioterapijo, po dveh do štirih tednih lahko pričnemo z rehabilitacijo, ki vključuje tudi plezanje. V primeru hujše poškodbe, kot je pretrganje ligamentov, je priporočljivo mirovanje od štirih do osmih tednov, v nadaljevanju pa le počasno in postopno vračanje v plezanje. V primerih kroničnih poškodb ni izključen operativni poseg.

Najpogostejša poškodba v zapestju je sindrom zapestnega kanala, ki je prisoten pri približno 10% vrhunskih plezalcev. Potrebno je zmanjšati količino obremenitve in le v hujših primerih je potrebna operativna dekompresija zapestja.



Pogoste so tudi poškodbe mehkih tkiv v komolcu, ki so posledica počasnejše regeneracije kit po ponavljajočih mikro poškodbah. Klasični medialni ter lateralni epikondilitis, plezalni komolec oz. bolečina v sprednjem delu komolca ter tendonitis trigave mišice roke so najpogostejši. Pri vseh poškodbah v predelu komolca se svetuje krioterapija, fizioterapija kot tudi protivnetna nesteroidna zdravila ter včasih delna ali popolna opustitev plezanja za nekaj časa in kasneje postopna vrnitev v plezanje. Pri plezalcih so

pogoste tudi poškodbe ramena, saj je večina gibov izvedena z rokami nad glavo. Bolečina je pogosto posledica utesnitve ramena (impingement) ali tendonitisa bicepsa. Zelo malo pa je izpahov ramenskega sklepa.

Ker zgornje okončine prevzemajo velik del obremenitev, je poškodb spodnjih okončin v športnem plezanju manj, kljub temu pa to ne pomeni, da jih ni. Poškodba meniskusov je možna, ko plezalec izvede dvig iz pozicije, ko sta kolena hiper upognjeni (fleksirani) ter obrnjeni navzven, torej iz tako imenovane žabje pozicije. Pojavi se nenadna bolečina ter občutek zaklenjenega kolena, nezmožnost hoje ali obremenjevanja kolena. Pri tovrstnih poškodbah je največkrat klasična oblika terapije neučinkovita in je potreben operativni poseg (artroskopija).

Poškodbe stopal so predvsem posledica zelo majhnih plezalnih obuv, ki stopalo silijo v stabilen položaj in obenem izboljšujejo zaznavanje položaja telesa. Približno 90% plezalcev zaradi tega občuti med in po plezanju bolečine v stopalih, lahko pa obuvata tudi povzročajo deformacijo stopal, kot tudi mišično-skeletne, nevrološke ter dermatološke probleme.

Poškodbe gležnjev, kot posledica skoka iz plezalnih sten ali boulderjev, se pojavljajo kar pri 24% vseh plezalcev. Najpogostejše so poškodbe gležnjev posledica premajhnih obuv, ki že v osnovi stopala silijo v supiniran položaj, kar pri doskoku zmanjša stabilnost gležnja.

Ni pa možno pri športnem plezanju izključiti tudi poškodb hrbtenice v vratnem in ledvenem predelu. Največkrat so te poškodbe posledica krajsanja oz. zakrčenosti prsnih mišic, ki povzročajo kifoza v prsnem predelu hrbtenice in lordozo v ledvenem predelu hrbtenice. Priporoča se krepitev mišic v predelu hrbtenice ter trebušnih mišic kot tudi vaje za raztezanje predvsem prsnih mišic.

Poškodbe v športnem plezanju so torej posledica biomehanike plezanja, športne opreme ter drugih dejavnikov in so kot take zelo specifične. Vendar po drugi strani ne tako specifične, ko govorimo o preprečevanju in rehabilitaciji, saj je potrebno upoštevati vsa načela kot pri poškodbah pri katerem koli drugem športu. V prvi vrsti se je za preprečevanje poškodb potrebno zavedati pomembnosti postopnega povečevanja količine in intenzivnosti plezanja ter raztezni vaj. Prav tako je postopnost v vseh pogledih pomembna pri rehabilitacijskem postopku oz. vračanju k športnem plezanju po poškodbi, saj je povprečnega odvisnika od športnega zelo težko zadržati v mirovanju.

(povzeto po: Wilderness and Environmental Medicine, 12, 100-110 (2001), COLLECTIVE REVIEW, Orthopedic problems in sport climbing PATRICK PETERS, MD From the Institute for Sports Medicine, University Paderborn, Paderborn, Germany)

Vir fotografij:

[http://www.wemjournal.org/article/S1080-6032\(01\)70701-6/fulltext](http://www.wemjournal.org/article/S1080-6032(01)70701-6/fulltext)

http://www.drjuliansaunders.com/resources/feature_articles/common_climbing_injuries/

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





V iskanju dobre svetlobe in "odbitih" motivov

Sem Tomaž Bradeško in prihajam iz Škofje Loke. S fotografijo, za katero sem se pričel resneje zanimati med študijem na ljubljanski NTF, se ukvarjam že dobrih šest let.

Na začetku sem fotografiral predvsem motive v naravi, vsakdanjem življenju in popotništvu.

Do sedaj sem nabral že ogromno izkušenj in referenc, med drugim sem vodil fotografske tečaje, "služil kruh" s komercialno fotografijo, poslikal veliko dogodkov, sodeloval z Občino Škofja Loka in mnogimi slovenskimi podjetji. Nekaj mojih fotografij je bilo tudi nagrajenih na fotografskih natečajih, objavljenih v revijah (National Geographic Slovenia, december 2013) in knjigah (Slovenske gore, 2014).

Sinteza dveh strasti

Plezanje me spremlja že vse od gimnazijskih let in v takšni ali drugačni obliki zavzema precejšen del mojega prostega časa.

Nekaj nasvetov

- Rana ura, zlata ura. Za dobro fotografijo je treba žrtvovati kar nekaj spanca in vstati pred sončnim vzhodom. Zjutraj je svetloba najboljša!
- Fotografije naj bodo prečiščene. Ko pogledate skozi objektiv, preverite, če so v ozadju morda kakšni moteči elementi. Stopite korak levo ali desno, da se jih znebite.
- Zaradi praktičnosti vam priporočam manjši fotoaparat.
- Ko plezate v steni, naj vam fotoaparat ne binglja prosto okoli vratu. Če bo le-ta zadel ob skalo, se bo namreč hitro poškodoval. Hranite ga v zaščitenega v torbici.
- Uporabljajte stojalo, da dosežete ostrino. Ne kupite najcenejšega (poceni plastika se hitro zlomi). Če hodite v hribe, pazite, da ne bo stojalo preveliko in pretežko.

Najraje fotografiram balvansko plezanje, kjer, po pravici povedano, dobre fotografije ni težko narediti, saj se lahko prosto giblješ okoli motiva in uporabljaš veliko dodatne opreme (stojala bliskavice ...). S težkim nahrbtnikom je v gorskih stenah zgodba precej drugačna. Paziti moraš nase in na opremo, ter se za par fotografij pošteno nagaraš. Velikokrat sem zato, ko sem šel plezat v hribe, fotoaparatus (na žalost) pustil doma. Fotografiranje plezalskih motivov mi v prvi vrsti pomeni sprostitve in združitev prijetnega s koristnim. Fotografij s plezalno tematiko se mi je z leti nabralo ogromno, najraje pogledam tiste, ki so del serije, ki predstavlja celoten plezalski "lifestyle" (potovanja, povezana z plezanjem, narava, druženje ...).

Fotografije, ki jih vidite, so del serije, ki sem jo imel pred časom razstavljeno v klubu pri Rdeči Ostrigi v Škofji Loki.

Oprema, ki jo uporabljam:



Kameri:

- Canon 5d mark2
- Canon 5d

Objektivi:

- Canon fisheye 16mm 2.8
- Sigma 20mm 1.8
- Canon 35mm 1.4
- Sigma 35mm 1.4
- Canon 50mm 1.8
- Sigma 85mm 1.4
- tamron 90mm macro
- Canon 70-200mm 4.0
- Sigma 150-500mm 6.3
- Lensbaby

Bliskavice:

- Sigma 530 super,
- Metz 45 ct (2x),
- Elinchrom ranger Quadra

Povezave: //////////////////////////////////////



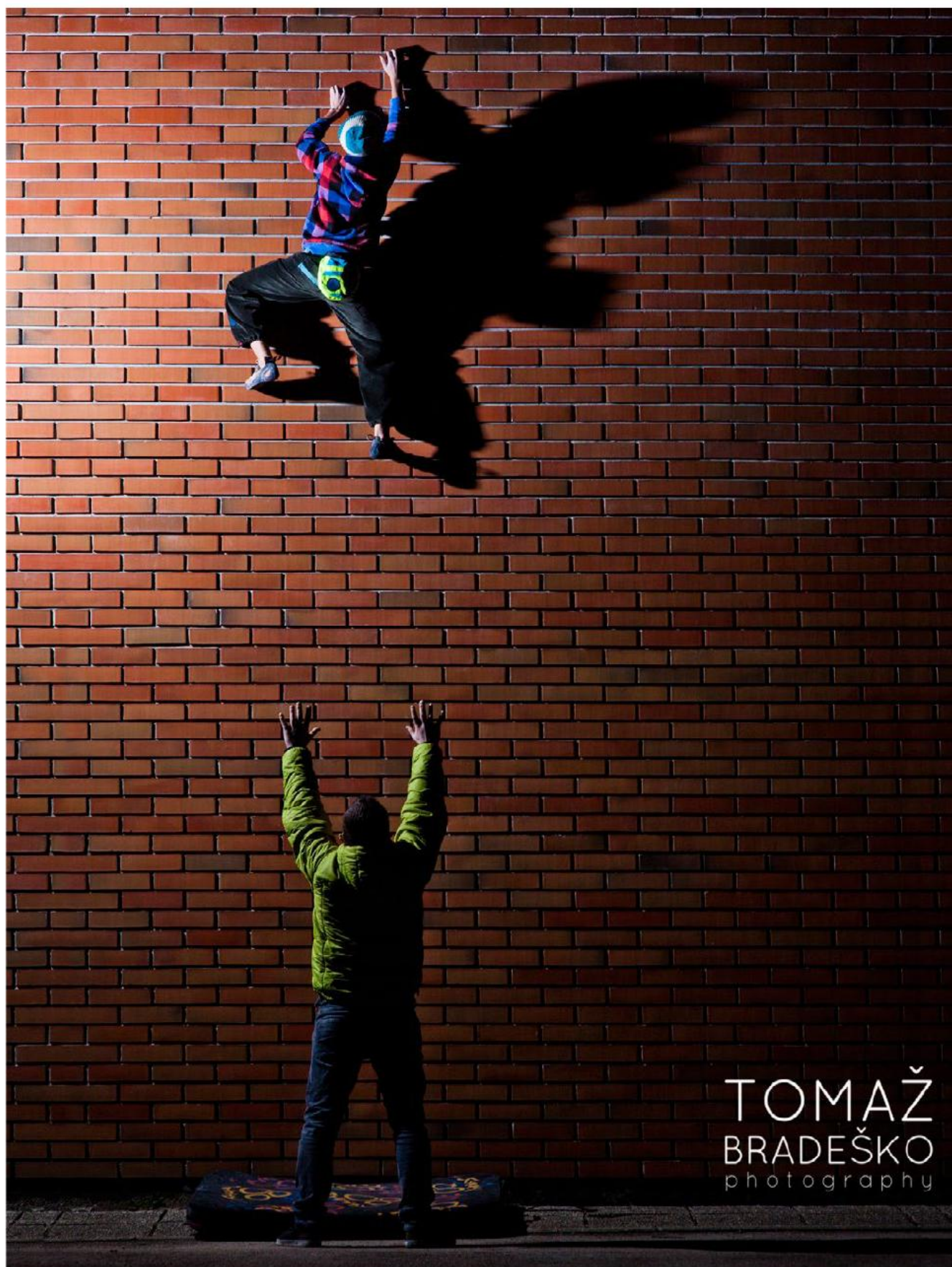
500px.com/tomazzi



[fb/tomaz.bradesko.photography](https://fb.com/tomaz.bradesko.photography)



bradesko.si



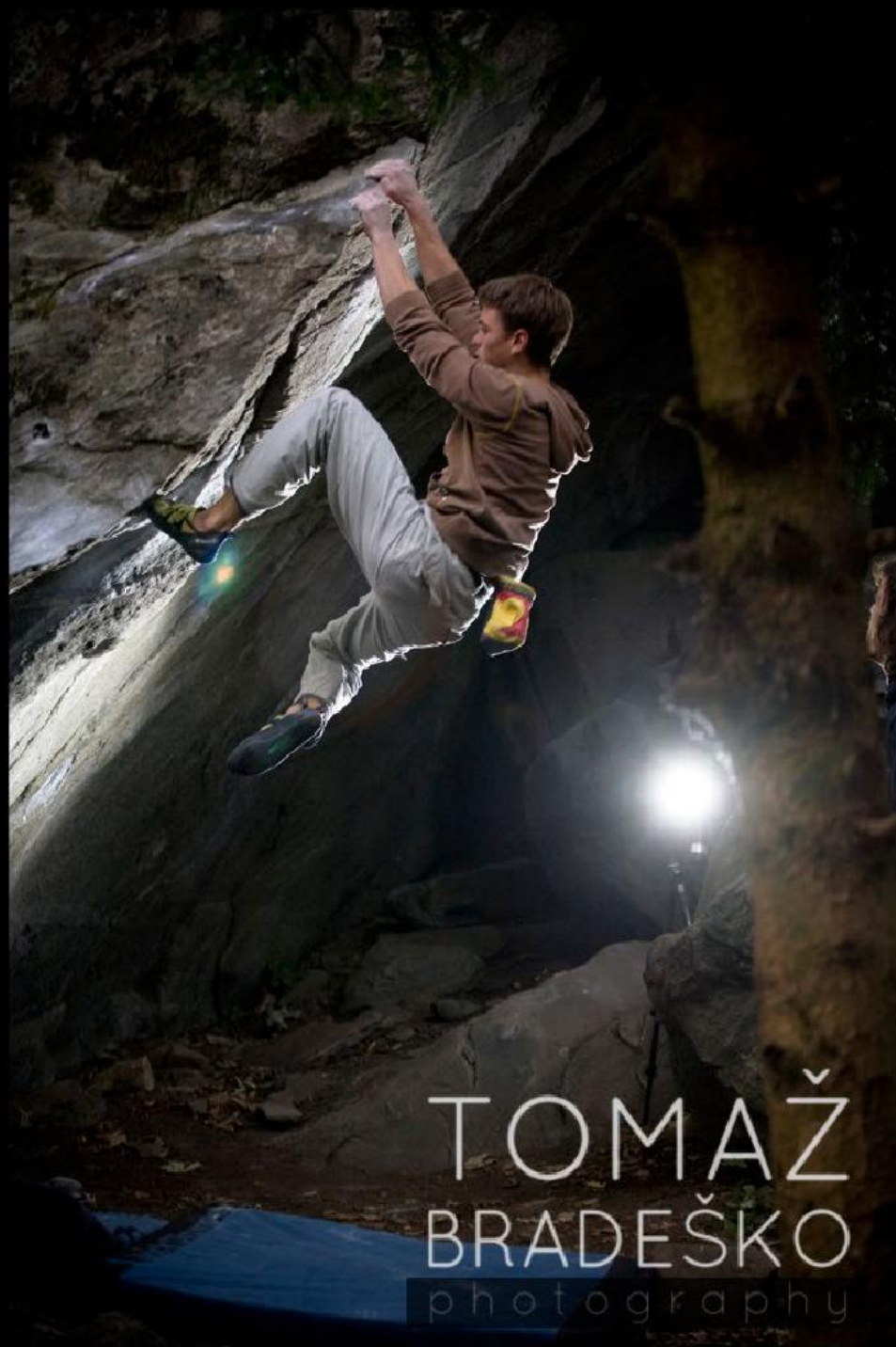
TOMAŽ
BRADEŠKO
photography





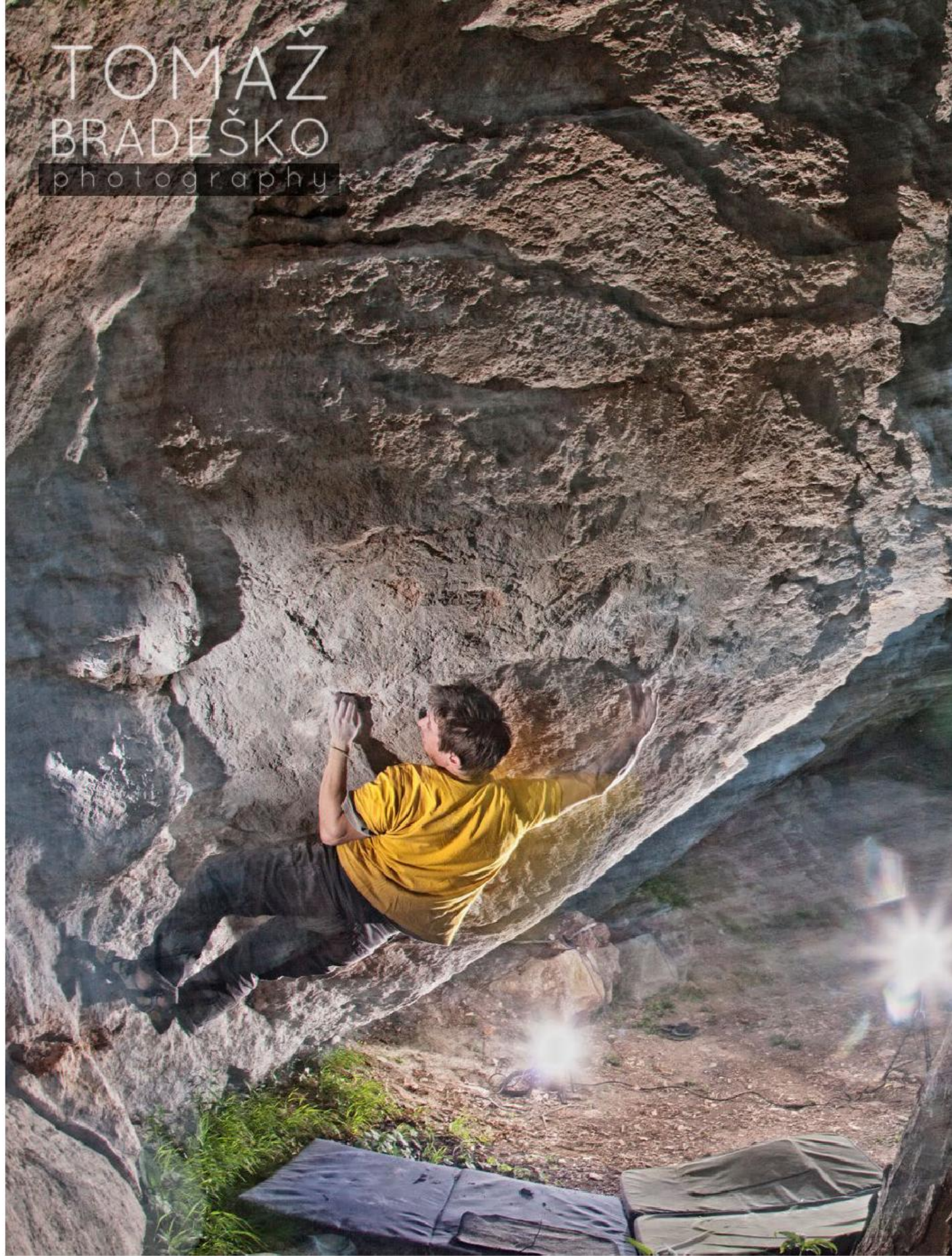
TOMAŽ
BRADEŠKO
photography

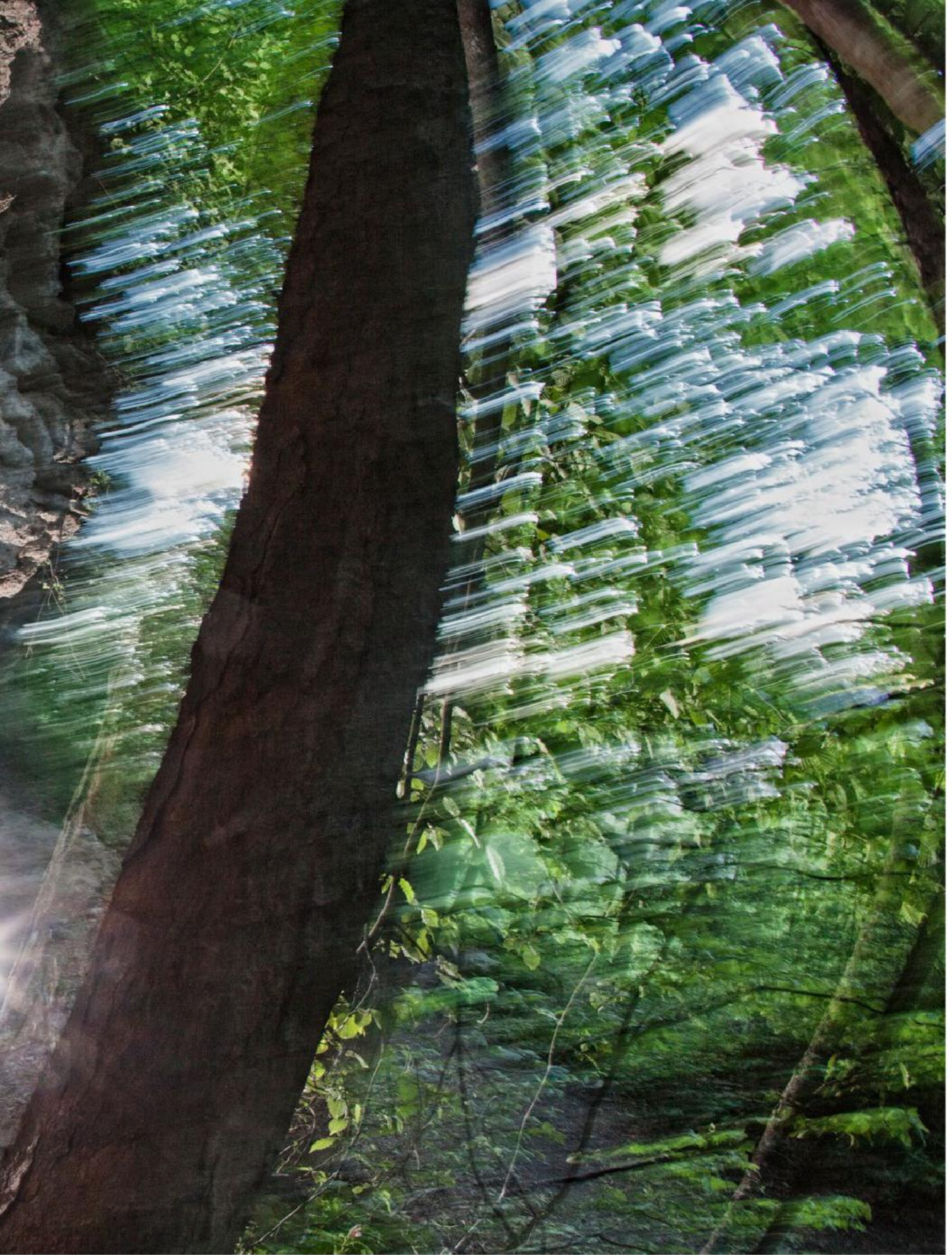




TOMAŽ
BRADEŠKO
photography

TOMAŽ
BRADEŠKO
photography





TOMAŽ
BRADEŠKO
photography







TOMAŽ
BRADEŠKO
photography



BRADLESKO
photography



TOMAŽ
BRADEŠKO
photography



Makedonija Bou

Ekspedicija 2014

od 24.10.

do 2.11.

Boulder Bus na relaciji Ljubljana - Prilep - Ljubljana
Nastanitev v plezalcem prijaznem hotelu Dion + zajtrk
Prevoz do balvanov

Ob prijavi treh oseb hkrati 1x gratis vodniček

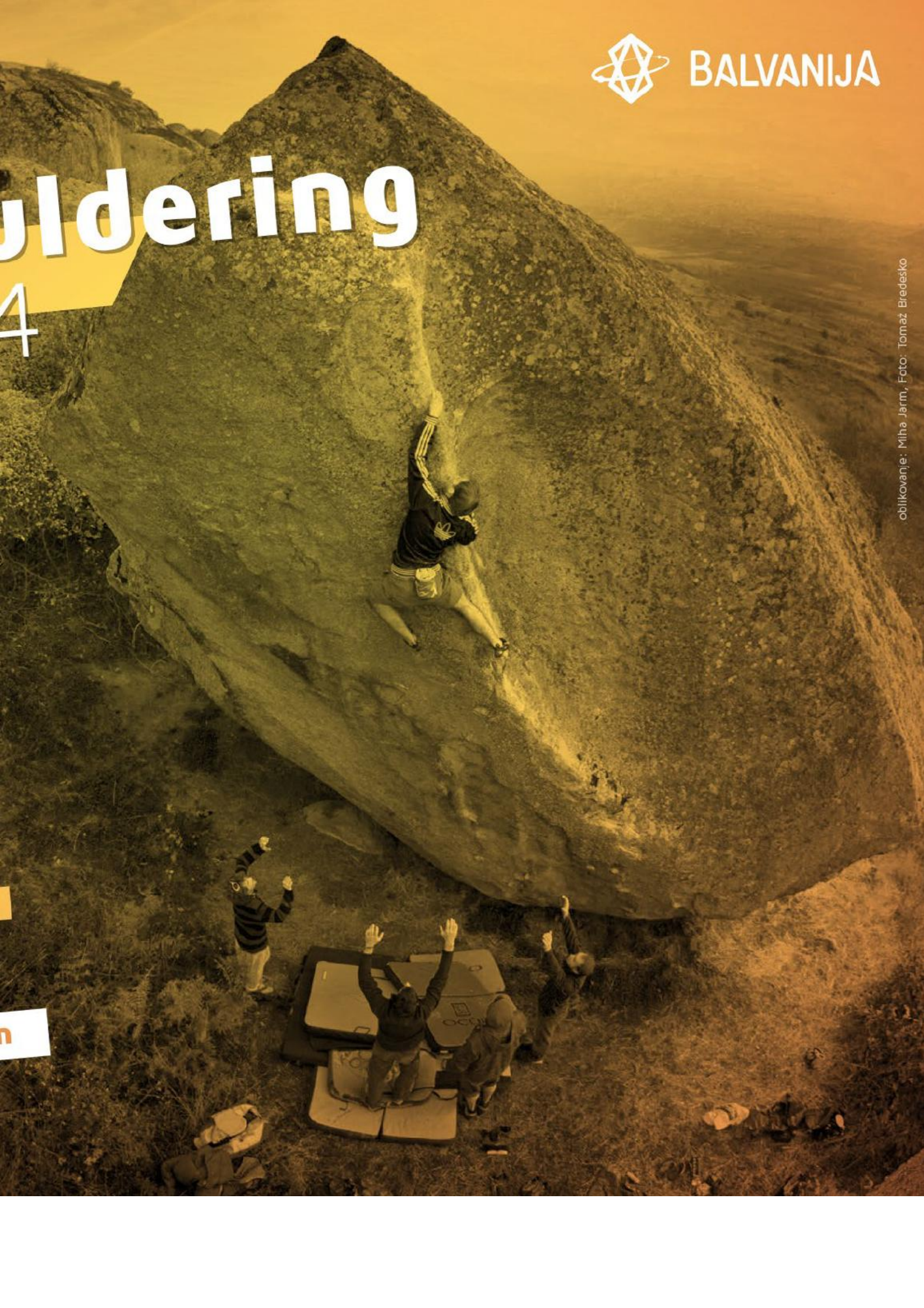
Info: Miha Hribar, **031 614 445**, balvanija@gmail.com



BALVANIJA

ouldering 4

oblikovanje: Miha Jam, Foto: Tomaz Bredaško



Beta *Magazine*

betamagazine2011@gmail.com