



Vzpon, vrh in sestop

Z geografskim znanjem varneje v gore

IZVLEČEK

Gorništvo je povezano s tistim delom narave, ki je še prvobiten. Gore je treba temeljito spoznati, jih doživeti in se jih naučiti spoštovati. Pot, po kateri poteka vzpon in sestop z gore, obiskovalca, ob premišljenem izboru, seznani z vsemi njenimi deli ter s celotno pokrajinsko podobo gore. V gore hodi vedno več ljudi, čedalje več jih v gorah umre. Podnebne spremembe spreminjajo tudi pravila za varnejše obiskovanje gora.

Ključne besede: gore, geografija, gorništvo, podnebne spremembe, Slovenija

ABSTRACT

Ascent, summit, and descent on the mountain: Getting to the mountains safer with geographical knowledge

Mountaineering is associated with the part of nature that is still pristine. One must know, experience and respect the mountains. If the way up and down a mountain is carefully chosen, it makes the visitor familiar with all its parts and with the whole landscape of the mountain. More and more people are climbing mountains, and more and more people are dying in the mountains. Climate change is also changing the rules for safer mountain visits.

Keywords: mountains, geography, mountaineering, climate change, Slovenia

Gorska območja (v nadaljevanju: gore) v primerjavi z ostalimi pokrajinskimi tipi v marsičem izstopajo. Gre za izoblikovanost površja oziroma razčlenjenost, posebne podnebne, vodne in rastne razmere. Gore so pomemben vir pitne vode, obnovljivih virov gozda, rudnin in še česa. So del občutljivega planetarnega ekosistema, območje neprecenljive biološke raznovrstnosti in osupljivih prilagoditev na zahtevne razmere ter življenjski prostor (ogroženih) rastlinskih in živalskih vrst (Kohler in Maselli 2009). Številnim ljudstvom so bile gore zatočišče in življenjski prostor, zaznamovan s slabo prometno prehodnostjo in (pogosto) obmejno lego. V gorah so se ohranila starodavna žarišča bogate kulturne dediščine domačega prebivalstva, marsikje se je med prebivalstvom oblikovala svojstvena gorska identiteta. V zadnjih desetletjih so gore postale turistično in rekreacijsko območje, ki ga vsako leto obiščejo milijoni ljudi (Kladnik 1998; Peršolja 2001c).

Slika 1: Idilična podoba oblikuje odnos obiskovalcev do gora (foto: Borut Peršolja).



Gore, geografija in gornišтво

Ljudje hodijo v gore že od nekdaj. V današnje slovenske Alpe so lovci in nabiranci verjetno začeli prodirati v toplejših obdobjih med ledenimi dobami. Sledi človeka iz obdobja prazgodovine najdemo v tako imenovanih paleolitskih postajah. Sledilo je dolgo obdobje spoznavanja, naseljevanja in tradicionalne rabe pokrajine (s poljedelstvom in živinorejo), ki nikoli ni bila med najbolj gostoljubnimi (Peršolja 2011b). K spoznavanju gora obiskovalca že poldrugo stoletje vzpodbuja tudi gornišтво. Danes je to športna, gospodarska, raziskovalna, naravovarstvena, zaščitno-reševalna, humanitarna in kulturna dejavnost, ki temelji na doživljanju narave kot posebne vrednote. Ima neprecenljiv pomen za ohranjanje kulturnega in etičnega odnosa ljudi do gora (Peršolja 2008).

Gornišтво je gibanje, sestavljeno iz hoje, plezanja in turnega smučanja. Znanje o gorah pomembno dopolnjuje gibalni in športni vidik gornišťva. Osnovno gorniško znanje, veščine in navade si gornik lahko pridobi na or-

Avtor besedila in fotografij:

BORUT PERŠOLJA, magister geografskih znanosti, inštruktor planinske vzgoje

Ulica Simona Jenka 13a,

1230 Domžale, Slovenija

E-pošta: borut.persolja@guest.arnes.si

COBISS 1.04 strokovni članek



Slika 2: Spremenljive vremenske razmere obvladujemo z znanjem in ustrezno pripravo na izvedbo izleta (foto: Borut Peršolja).

ganiziranih vodenih izletih, pohodih in turah, s sodelovanjem na planinskih šolah in tečajih, ki jih prireja planinska organizacija, in s samoizobraževanjem (učbeniki, priročniki, zemljevidi, strokovne revije, svetovni

splet). Poznavanje gora izboljšuje varnost obiskovalca, krepi njegov stik z njimi in njihovo doživljanje. Cilj različnih vrst gorniškega usposabljanja je upoštevanje in ohranjanje naučenega v praksi.

Razumeti gore kot pokrajino, kot del površja Zemlje, pomeni poznavanje součinkovanja naravnih in družbenih dejavnikov. Brez razumevanja pokrajinskih sestavin gora, oblik površja, procesov in pojavov je gorniško doživetje le delno izpolnjeno. Na gori delujejo intenzivni naravni procesi, zato gornišvo terja sprejetje tveganja in odgovornosti. Slednje obsega skrb za lastno varnost, za varnost drugih obiskovalcev gora ter spoštovanje in upoštevanje nosilne sposobnosti narave. Omejitve (ne samo na zavarovanih območjih) je treba dosledno upoštevati. Prevladati mora previdnostno načelo, tako da je v dvomu, kaj je ali ni v prid naravi, na mestu prostovoljna odpoved nepremišljenemu ravnanju. S trajnostnim razvojem in vzpostavljeno odgovornostjo obiskovalca je podoba gore, kot kraljestva neomejene svobode, presežen mit (Podnebna strategija ... 2010; Abegg 2011).

Slika 3: Rastlinje odraža naravne razmere in tisočletni vpliv človeka (foto: Borut Peršolja).





Slika 4: Potresi k sreči niso pogosti, so pa pomemben preoblikovalec pokrajine (foto: Borut Peršolja).

Gorništvo je raziskovanje gora. Vsak obisk gora je nenadomestljiv prispevek k splošni izobrazbi, razgledanosti in osebni rasti. Ko obiskovalec zna povezati sporočila, prebrana v gorah, je rezultat tudi boljša pregledna orientacija in natančnejša vodljivost na površju.

Hkrati so gore vir etičnih, estetskih, poučnih, kulturnih in duhovnih vrednot, kar se izraža v ustvarjalni moči gorništva. Bogatijo ga zgodbe, ki jih ponujajo gore in življenje v njih. Z interpretacijo – kaj je v gorah zanimivo? – se krepi njihova doživljajska vrednost. Naravne prvine, zlasti površje, barva, zvok, veselje, strah, vonj in okus, poglobljajo doživetja. Gorništvo iz gora naredi dom, skupnostni prostor, površje s pomenom, zgodovino, zgodbo (Peršolja 2022).

Gorništvo, kot metoda geografskega raziskovanja

Terensko delo razvija celovito raziskovanje pokrajine in povezovanje geografske teorije s prakso. Zato je osnova geografskega preučevanja

in vir podatkov iz prve roke (njihova verodostojnost je najmanj okrnjena). Med različnimi oblikami in metodami so najpomembnejše opazovanje naravnih in družbenih prvin, merjenje in zbiranje podatkov ter vzorcev, orientiranje in kartiranje ... Gorništvo je lahko del geografskega terenskega dela. Risanje, skiciranje, fotografiranje, snemanje in zapisovanje informacij ter podatkov o gorah vzpostavlja vez med tistim, kar je neposredno moč videti in občutiti ter tistim, kar je posredno (bilo) zapisano, povedano, sporočeno v strokovnih in znanstvenih besedilih.

Gorništvo/terensko delo, kot ena izmed najzahtevnejših in najbolj celostnih oblik geografskega preučevanja, krepi večšine opazovanja, hitrega odzivanja na procese v pokrajini, prepoznavanja sprememb in njihovo razlago. Učinkovito združuje analizo in sintezo opazovanega ter njegovo vrednotenje v razvoju pokrajine.

Slika 5: Vsakoletna akcija Ogenj v Alpah opozarja na različne okoljske in razvojne probleme (foto: Borut Peršolja).





Slika 6: Javni prevoz je, zlasti ob koncu tedna, neprilagojen obiskovalcem gora (foto: Borut Peršolja).

Gornik, opazovalec podnebnih sprememb

Za nastanek gora je pomembna tektonika, njihov trenutni videz je povezan z delovanjem zunanjih sil. Preperevanje, erozija in denudacija začnejo delovati takoj, ko so gore dvignjene. V ospredju so zmrzalno, temperaturno, korozijsko in biološko preperevanje. Na intenzivnost preperevanja poleg kamninske zgradbe vplivajo predvsem količina in razporeditev padavin, povprečna letna temperatura, število letnih prehodov temperature nad in pod ledišče ter ekspozicija (Miklavc Pintarič s sodelavci 2011c). Z izjemo slednjega se vsi dejavniki razmeroma hitro – vključno s taljenjem ledenikov – spreminjajo zaradi podnebnih sprememb (medmrežje 2).

Pomemben bio-indikator podnebnih sprememb je tudi fenološki razvoj rastlin, saj se rastje odziva/prilagaja nanje. Da se (zlasti iglasti) gozd v Sloveniji spreminja izjemno hitro, v družbeno

zavest prodira (pre)počasi. Zaradi intenzivnih naravnih procesov se v gorah dogajajo številne ujme in naravne nesreče. Močan veter, velika količina padavin v kratkem času, narasli vodotoki, usadi in plazovi prebivalstvu gora povzročajo življenjsko in gospodarsko škodo.

V Slovenskem planinskem muzeju, ki je bil v Mojstrani odprt leta 2010, je

osrednja tema stalne razstave Vzpon na goro. Obiskovalec v enajstih vsebinskih sklopih prehodi pot, po kateri se vzpenja na goro, ki ga ob premišljenem izboru vzpona in sestopa seznanja z vsemi njenimi deli ter s celotno pokrajinsko podobo gore. Eden od začetkov gorniškega usposabljanja je priročnik Na planine!, ki ga je Pavel Kunaver napisal leta 1921. Poglavja v priročniku, spoznavnem zemljevidu slovenskega gornišstva, prinašajo napotke, ki so do danes postali norma, klasično pravilo varnejšega gibanja in bivanja v gorah.

Uveljavljena gorniška pravila in priporočila (Peršolja 2001a; 2001b; 2009), v več kot sto letih izostrena na strokovni, raziskovalni in jezikovni ravni (zapisana v gorniških učbenikih in priročnikih domačih in tujih avtorjev), so v gorništvu, alpinizmu, vodništvu in gorskem reševanju na razlagalen način soočena z aktualnimi geografskimi in gorniški opaznanji. Rezultat so podnebno spremenjeni oziroma dopolnjeni gorniški napotki.

Slika 7: Pohodništvo v slovenskih gorah spodrina gornišstvo (foto: Borut Peršolja).



KLASIČNI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA KOPNO POLOVICO LETA)	PODNEBNO SPREMENJENI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA PODALJŠANO KOPNO POLOVICO LETA)
Gorniško znanje Za hojo in plezanje obiskovalec potrebuje védenje o gibanju in ravnanju v gorah ter o njihovih značilnostih. Osnovno znanje, večšine in navade bi moral dobiti v osnovni in srednji šoli. V pomoč so vodeni izleti/ture, tečaji in samoizobraževanje. V različnih vrstah gorniškega usposabljanja se nauči upoštevanja in ohranjanja naučenega v praksi. Aktivnosti v gorah izvaja postopoma (začne z lažjimi izleti) in z vajo ter le ustrezno usposobljen in opremljen. Tveganje je sestavni del gornštva, zato ga skuša obvladovati.	
Izbira cilja in planinske poti Ustrezna izbira gorniškega cilja in planinske poti je odločitev, ki – ob kakovostni pripravi celotnega izleta/ture – odločilno pripomore k varni izpeljavi. Pri izbiri – ob ustrezni napovedi vremena – upošteva svoje znanje in izkušnje, telesno pripravljenost, vzdržljivost in opremo. Temu prilagodi željo po premagovanju naporov. Informacije o poti zbere iz gorniškega vodnika in zemljevida. O izletu/turi se pogovori z nekom, ki je pot prehodil pred kratkim. Upošteva nasvete strokovnjakov, razmere na poti in dosledno spoštuje morebitno zaporo poti! Pomembno je, da svoje sposobnosti oceni realno in da jih ne precenjuje. V časovnem poteku izleta/ture načrtuje nekaj rezerve, ki pride prav ob nepričakovanih zapletih.	
Oprema Ob oblačilih, ki jih nosi na sebi, so najpomembnejši del osebne gorniške opreme gozdarji in nahrbtnik. V nahrbtniku so poleg malice, pijače in osebnih dokumentov vedno rokavice, kapa, vetrovka, sončna očala, rezervna oblačila, kompas, zemljevid, zavitek prve pomoči z zaščitno (astronavtsko) folijo, (železna) rezerva hrane, piščalka, bivač vreča, vžigalice, sveča, baterijska svetilka in mobilni telefon s polno baterijo. Smotno naložen nahrbtnik poveča hitrost gibanja in zadovoljstvo na izletu/turi. Opremo je treba znati pravilno uporabljati! Zložljiv dežnik je učinkovit pripomoček za zaščito pred dežjem. Hkrati je jasen in nedvoumen mejnik zahtevnosti razmer oziroma varnosti. Dokler ga obiskovalec lahko uporablja, je gibanje varno. Če roke potrebuje za oprijemanje ali mu veter dežnik že puli iz rok, je to znak, da se nemudoma obrne in/ali poišče zavetje.	
Planinske poti V Sloveniji so poti glede na njihovo tehnično zahtevnost razdeljene v lahke, zahtevne in zelo zahtevne. Na to opozarjajo opisi v vodnikih, oznake na izhodiščih poti ter izrisi na zemljevidih. Razvrstitev ne upošteva (časovne in kilometrske) dolžine poti ter hodilnega napora, ki je povezan s strmino, sestavo tal in poraščenostjo površja. Na porabljeni čas bistveno vplivata kondicija in gibalna usposobljenost. Tehnično zahtevnost poti se upošteva pri načrtovanju in izvedbi izleta/ture! Izogiba se bližnjic, spoštuje naravo in se obnaša kot njen varuh. Gorski kolesarji naj se držijo poti, ki so jim namenjene. Uporaba gorskega kolesa v gorah nad gozdno mejo, samo zaradi športne zabave, je neumestna.	
	Znanje o gorah je sopotnik vsakega obiskovalca. Enako kot varnost tudi podnebne spremembe vplivajo na številna področja. Njihov obstoj že desetletja potrjujejo mednarodni znanstveni izsledki, poročila strokovnjakov različnih strok, pripovedi domačinov in osebna opažanja. Gornštvo mora prispevati svoj delež k zmanjševanju emisij toplogrednih plinov (Podnebna ... 2010). Podnebni skepticizem naj zamenja spoznanje, da se bodo podnebne spremembe nadaljevale. V prihodnje lahko pričakujemo pogostejše, močnejše, bolj skrajne vremenske dogodke. Gornštvo je naravi prijazna dejavnost, vendar vključuje visoko stopnjo mobilnosti (vožnja z avtomobili in letali), ki je eden od dejavnikov emisij toplogrednih plinov. Uporablja naj se javni prevoz (zlasti vlak) in zmanjšuje prevožene potovalne razdalje z osebnim avtomobilom. Kjer javni promet ni na voljo, naj se zavestno izvaja souporabo vozila (dovoljenega števila potnikov) in način prilagojene vožnje s samoomejevanjem hitrosti ter izboljšanjem izkoristka motorja vozila. Od skrbnika poti naj terja njeno kakovostno vzdrževanje. Izhodišče poti je postaja javnega prevoza. Dostopna je informacija o usklajenem in gornštvu prilagojenem voznem redu (vsaj ob koncu tedna in v obdobju počitnic). Pri izboru osebne opreme je treba dati prednost kakovosti pred cenenostjo. Oprema naj bo lahka, omogoča naj čim boljše toplotno prilagodljivost. Možnost hitrih temperaturnih sprememb zahteva, da ima gornik v nahrbtniku stalno shranjeno ustrezno zaščitno opremo. Poskrbi za učinkovito zaščito pred soncem (zaščitna krema z ustreznim faktorjem, čepica s ščitkom) in ob povečanem znojenju za menjavo nogavic. Poti so zaradi neurejenega sistema njihovega rednega vzdrževanja pomemben dejavnik tveganja za varnost v gorah. Množičen obisk in mediji ustvarjajo varljivo vzdušje enostavnosti gornštva in lažne varnosti. Gornik kot davkoplačevalec sodeluje pri sofinanciranju goriške infrastrukture. Zato od države in planinske organizacije (prostovoljnosti navkljub) upravičeno pričakuje, da bosta skladno s strokovnimi spoznanji aktivno in kakovostno soupravljali s povečanim obiskom ter zagotavljali kakovostno množičnost. Izbir poti je treba opraviti še posebej skrbno in premišljeno. Ob kombinaciji nagnjenih tal, močnega naliva, plitve prsti in silovitega vetra se uhojena pot hitro spremeni v sosledje težav, ki lahko v primeru napačnih odločitev privedejo do nesreče. Hoja ima izrazito negativen vpliv predvsem v obdobju pomladne ali dežne razmočenosti tal. Hitrost, ki jo doseže pešec, ustreza njegovi naravni sposobnosti mišljenja in dojemanja okolice. Gorski kolesarji spregledujejo težavo njihove nenadne hitrostne pojavnosti.

KLASIČNI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA KOPNO POLOVICO LETA)	PODNEBNO SPREMENJENI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA PODALJŠANO KOPNO POLOVICO LETA)
Sohodec	
Za izlet/turo si obiskovalec izbere primerne tovariša, saj je samohodstvo bolj tvegano in že ob manjših poškodbah lahko usodno. Če so na izletu/turi otroci in/ali mladostniki, potem je odrasla oseba njihov vodnik in ne obratno. Otrokom in mladostnikom je treba predrediti cilj in vse dejavnosti na izletu/turi. Če je na poti večja, številčnejša skupina, obiskovalec poskrbi za stalen nadzor in štetje članov skupine.	Sotovariši na izletu/turi so tudi živali in rastline, ki so jim gore edini dom. Oboji se selijo, z naraščanjem temperature se povečuje število njihovih selitev. (Endemične) vrste, ki imajo rade nizke temperature in višje lege (med 1500 in 2000 m) se nimajo kam umakniti, saj višje preprosto ne gre (tak je primer alpske mastnice na Veliki planini). Opazne so prebegle invazivne rastline, katerih prvotna domovina je zunaj alpskih rastišč. Obiskovalec gora, zlasti član in funkcionar planinske organizacije, tudi oskrbnik koče, je usposobljen, informiran in ozaveščen (tudi s primeri dobre prakse v tujini). Problematika podnebnih sprememb je vključena v predmetnik gorniškega usposabljanja ter uredniško zasnovano knjižnih vodnikov in gorniških revij.
Varnost v gorah	
V gorah obiskovalca ogrožajo naravni procesi, predvsem pa njegova tvegana ravnanja. Napotki veljajo kot pravilo ali priporočilo. V praksi je dopustno ravnanje, ki je v danem trenutku varno in ustrezno deluje/odgovarja na okoliščine, ki ga obvlada in s katerim ne ogroža drugega. Vzroki nesreč so povezani z neustrezno pripravo na odhod, izbiro prezahtevnega cilja, pomanjkljivo ter neustrezno osebno in tehnično opremo ter s pomanjkanjem znanja o pravilni uporabi opreme. Pogosta je neusposobljenost in neobvladovanje prvin gibanja, nepoznavanje značilnosti gora, konkretne poti in površja. Podcenjevanje trenutnih razmer v gorah, povezanih s padavinami, vetrom in temperaturo, je lahko usodno. Najpogostejše nevarnosti so zdrs, padec, padajoče kamenje, strela, plaz in podhladitev ter bolezni in bolezenska stanja, ki jih (nevede) prinese s seboj v gore. Obiskovalec ozavešča svoje občutke in se nanje pravočasno odziva.	Alpe se vsako leto s hitrostjo okrog pol milimetra pomikajo proti severu. V višino zrastejo od enega do dveh milimetrov. Vendar zato niso višje. Voda, veter, zmrzal in reke s seboj odnesejo prav toliko gradiva. Stalno mehansko preperevanje kamnin (zaradi pogostejših temperaturnih prehodov nad in pod ledišče), spiranje tal (ob kratkotrajnih, a obilnih nalivih s točo in neurjih z močnim vetrom) ter premeščanje površinskega gradiva (z usadi, plazovi, v grapah in na meliščih) so intenzivnejši. Na poteh je več kamenja in drobirja. Nošenje čelade je priporočljivo tudi na poteh, ki niso plezalne in so bile v preteklosti varne pred padajočim kamenjem. Tveganje se – tudi zaradi množičnosti obiska – povečuje pri vseh oblikah gornišstva. Dosedanja gorniška praksa in gorsko vodništvo se spreminjata. Na vse je treba biti en korak boljše pripravljen.
Pred odhodom	
Tik pred odhodom je treba preveriti najnovejšo kratkoročno vremensko napoved za gorsko območje, ki ga gornik namerava obiskati. Svojci naj natančno vedo, kam je namenjen in kdaj se namerava vrniti, da bodo, če ga v dogovorjenem času ne bo domov, znali pravočasno ustrezno ukrepati. Uporablja naj označena parkirišča in poravna parkirnilo. Koncept umirjanja prometa in za promet zaprte gorske doline razume kot del lastnega gornišstva. Starejši ali osebe s kronično in srčno boleznijo se o obliki in zahtevnosti gorniške dejavnosti predhodno posvetujejo z osebnim zdravnikom. Vsekakor velja, da se izogibajo vročemu in soparnemu poletnemu vremenu.	Obiskovalec se v gore odpravi zgodaj zjutraj, kar dosledno uresničuje. Kadar se na izlet odpravi pozneje, sredi dopoldneva ali še pozneje (v tem primeru je lahko vmesni cilj le koč na gozdni meji), je treba izbirati poti, ki večinoma vodijo po hladnejšem gozdu ali severni, senčni strani in poti z manjšim do zmernim hodilnim naporom. Ob načrtovanju poti je dobro raziskati možnost obnove zaloge pitne vode pri izvirih ob poti. Naporom se izogiba ob vročih dneh, kronični bolnik pa tudi v toplih dneh. Pozoren je na UV indeks.
Začetek izleta/ture	
Izlet/turo začne dovolj zgodaj, da se izogne poletnim nevihtam, zgodnjemu mraku jeseni ali naglici ob vrnitvi v dolino. Ko zagleda prvo markacijo se spomni: to je znak za prepovedan promet, ki velja v primeru, da je na izlet/turo slabo pripravljen. Sicer je markacija zvesta spremljevalka vsakega obiskovalca gora. Ob prvem koraku je nujen ustrezen odgovor na vprašanje: se vremenska napoved ujema z dejanskim stanjem? Začetek hoje naj bo počasen, da se telo ogreje. Hodi se zanesljivo, udobno in ekonomično. V splošnem velja, da se vedno stopa na celo stopalo oziroma peta-prsti. Najprej se hodi z očmi, zatem z mislimi in šele nato z nogami! Treba je biti pozoren na dihanje, zlasti na izdih! Hodi se v enakomernem ritmu, ki ga je treba odkriti in vzdrževati tudi v večji skupini. Osnovni tempo in druge taktične prvine izleta/ture (počitek, trajanje hoje ...) določa hodilna zmožnost najšibkejšega v skupini.	Sodobnemu pojavu, ko želi izlet/turo opraviti še pred jutranjim odhodom v službo, se velja izogibati. Vzpon bi potekal v trdi temi in v času svita, ko so gozdne živali prehransko zelo aktivne. Zaradi njihovega vznemirjenja tak način obiska gora ni primeren. Obiskovalec se zaveda, da aktivni slog vrhunskega gornišstva – hitro, lahko, varno – doseže šele po nekaj letih intenzivnega ukvarjanja s to dejavnostjo. Tu bližnjic ni, če so, lahko vodijo v nesrečo ...

KLASIČNI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA KOPNO POLOVICO LETA)	PODNEBNO SPREMENJENI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA PODALJŠANO KOPNO POLOVICO LETA)
Med izletom/turo V naravi ni nič stalnega, razen spreminjanja. Varnost določa izbiri poti. Dobro označena pot je le sredstvo in možnost za doseg zelenega cilja. Zato pozna osnove orientiranja. Če zaide s poti, se vrne na mesto, kjer jo je zapustil. Bolje se je kadarkoli obrniti v dolino kot brezglavo vztrajati. Ohraniti mora svojo moč. Po poti opazuje dogajanje okrog sebe. Med izletom/turo stalno spremlja razvoj vremena in mu prilagaja potek. Če se razvijejo nevihtni oblaki, se nemudoma umakne z grebena in drugih izpostavljenih mest, saj vanje pogosto udari strela. V planinski koči in na vrhu se vpiše v vpisno knjigo. S hojo so tesno povezani pojmi tišina, opazovanje, doživljanje. Vse dogajanje okrog sebe in v sebi opazuje s pozornostjo. In se odziva, ko in če je to potrebno. Ostale obiskovalce na poti pozdravlja, si izmenja vtise in izkušnje. Čuječnost in spoštljivost sta del vrednot vsakega obiskovalca gora.	
Počitek in prehrana Gornik naj si zaradi slabše koncentracije in pozornosti na vsako uro hoje privoščiti kratek počitek. Izbere ga na kraju, ki je varen in udoben. Telo naj se ob tem ne ohladi. Redna malica in pogosto pitje preprečujeta izčrpanost in dehidracijo. Na izletu/turi pije karseda pogosto (vendar ne alkoholnih pijač!) in ji hranljivo mešanico lahko prebavljive hrane. Postanek v koči izkoristi za tople obroke, ki obnovi moč, in za pogovor z oskrbnikom. Če želi v koči prenočiti, se predhodno pozanima glede odprtosti kože in rezervira prenočišče. Koča naj bo v največji možni meri energetska samozadostna, s trajnostnim oskrbovanjem in nepotrošnim poslovanjem. Skromnost in raven udobja sta jasno razvidna, izpolnjevanje zavez je preverljivo z rednim poročanjem na spletni strani kože. Poskrbi naj, da vse, kar prinese s seboj v gore, odnese v dolino. Odpadke razvrsti in odloži v za to pripravljene smetnjake.	
Zelo zahtevna plezalna pot Zelo zahtevne plezalne ture, pri kateri hojo zamenja ali dopolni plezanje, naj se loti samo primerno izurjen, izkušen, opremljen in spočit gornik. Za tovrsten vzpon potrebuje dodatno tehnično opremo: čelado, plezalni pas ter samovarovalni sestav. Opremo si lahko izposodi v trgovini z gorniško opremo ali planinski organizaciji. Priporočljivo je, da se sprva na turo odpravi z ustrezno usposobljenim vodnikom. Pri plezanju uporablja pravilo treh opor. Nameščena kovinska pomagala (gre za napredovala, oprijemala in stopala, ne za varovala!) vedno preveri, preden jih obremeni! Ne zaupa jim svojega življenja, ne da bi preveril njihovo stanje. Na poti skrbno pazi, da ne proži kamenja.	
Ves čas ohranja varnostno razdaljo (tri do štiri korake). Ta mu omogoča vpogled na pot in vzdrževanje lastnega tempa v koloni hodcev. Kadar vremenska napoved ne predvideva stabilnega ozračja, temveč dopušča drugačen razvoj vremena, je še posebej pozoren in stalno spremlja dejanski razvoj vremena (s pomočjo radarske slike padavin in panoramskih spletnih kamer v bližini). Temu prilagaja potek izleta/ture. Varen potek izleta/ture se kaže v zanesljivosti koraka, ki je posledica obvladljivega trenja oziroma kakovosti stika podplata gozdarja s podlago/tlemi. Kadar je temperatura (skalnatih) tal nižja od temperature zraka in nižja od rosišča, se predvsem v jasnih, hladnih nočeh iz vlažnega zraka izloča voda. Pot je vlažna, celo mokra, skale postanejo nevarno spolzke ali celo pomrznjene (k temu lahko prispeva pršenje iz megle). Ko se v gore odpravi dan po intenzivnem prehodu hladne fronte naj upošteva, da so lahko tla (zaradi večje količine padavin) razmočena bolj in dlje časa, kot pričakuje glede na sestavo tal. Po neurju, ki ga je spremljal močan veter, je prehod lahko oviran zaradi odlomljenih vej ali podrhtev dreves. V krošnjah so odlomljene veje, ki so potencialna nevarnost. Presenetijo ga lahko usadi, (manjše) splazitve tal ob grapah in usekih ter sveže odložen kamninski drobir na (izpostavljenih stenskih) poteh.	
Med enodnevno hojo bolj kot hrani pozornost namenja brezalkoholni pijači (tako priporočeni količini kot vrsti napitka). Če je le možno, hrano in pijačo kupuje v koči (s prihodkom pomaga vzdrževati kočo, z lažjim nahrbtnikom pa izboljša lastno doživetje). V zameno pričakuje odgovoren odnos lastnika kože. Lastnik v koči vzpostavi tak režim delovanja, ki čim manj obremenjuje njeno okolico, še zlasti vodne vire. Če v koči tekoča pitna voda ni na voljo, za obiskovalce zagotovi cenovno dostopno vodo. Počitek nameni kakovostnemu, poglobljenemu doživljanju gora.	
Čas, ki ga za vzpon potrebuje s samovarovalnim sestavom, močno presega običajno časovnico (pogosto za množenec 1,5). Hitrost gibanja je tesno povezana z varnostjo (zlasti zaradi vremenskih razmer in gneče). Zaveda se, da kovinska pomagala (klini, stopi, skobe in žične vrvi) ne omogočajo ves čas pravilne in učinkovite rabe osebne tehnične opreme. Pogosta je neustrezna praksa, ki se ji kaže izogniti: varuje se nedosledno, bolj po občutku, posamezne odseke hodi/pleza (samo) nevarovan. Zato spremeni dosedanja osebna slog: izboljša lastno raven plezanja, napredovala (žične vrve ograje in klini) premišljeno uporablja kot pomožna varovala, pleza ob doslednem (samo)varovanju in uživa v gibanju.	

KLASIČNI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA KOPNO POLOVICO LETA)	PODNEBNO SPREMENJENI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA PODALJŠANO KOPNO POLOVICO LETA)
Vrh Na bližino vrha običajno opozarja veter. Ob počasnem približevanju vrh postaja vse bolj dosegljiv. Krepak stisk roke nadomesti odvečne besede, preveča ga občutek svobode. Sedi na vrhu gore in opazuje svet pod seboj. Ta razgled so užili že številni pred njim. Razkriva se od pradavnine in se leto za letom barva v odtenke sonca. Vzpon je poseben zato, ker je sebi priznal, da ima gore rad in da je v njih srečen. Vrh gore je samo vmesni in ne končni cilj. Ko je na vrhu, je pred njim še vsaj polovica poti. Cilj izleta/ture je varna vrnitev domov in ne (razgledna) osvojitve vrha (tega se zaveda že ob izbiri cilja).	
Sestop Gornik se zaveda, da najpogostejši opis gorske nesreče vsebuje dejstva: zdrs ali padec na poti, ob sestopu, v zgodnjem popoldnevu. Sočasno delovanje številnih dejavnikov povzame: utrujenost. Če je le mogoče, izbere za vzpon težjo, za sestop (ki je hitrejši) lažjo pot. Predvsem naj ne hiti. Med hojo prilagaja dolžino zlozljivih palic in preveri, da so čvrsto privite. Zlozljive palice so koristne, saj razbremenjujejo kolena in kolke, hkrati zaposlijo mišice ramenskega obroča. Izhodišče je treba doseči pravočasno.	
Preprečevanje in pomoč ob nesreči Ko gornik začuti znake utrujenosti ali izčrpanosti, se ustavi za daljši počitek. Če mu grozi nesreča, hrani moči in si poišče zavetje. Obrne se ob pravem času! Dolžnost vsakega obiskovalca gora je, da ob nesreči pomaga v okviru svojega znanja, izkušenj in možnosti. Poškodovanega najprej zavaruje pred nadaljnjimi poškodbami in mu nudi prvo pomoč. Zaščiti ga pred mrazom, vetrom in vlago. Pri tem ne pozabi na lastno varnost! O nesreči čim prej obvesti gorsko reševalno službo (center za obveščanje – klic v sili 112). Sporočilo o nesreči vsebuje: KJE se je zgodila nesreča, KAKŠNE poškodbe ima ponesrečeni in KDO posreduje sporočilo. Dodatne informacije (KAJ in KAKO se je zgodilo, KDO se je ponesrečil, KOLIKO je ponesrečenih, KDAJ se je zgodila nesreča, KAKO je oskrbljen ponesrečenec, KAKŠNO je vreme?) bo kasneje zbral vodja reševanja.	
(Kopna) gorniška sezona se podaljšuje. Obisk se povečuje, ker vedno več obiskovalcev išče zmernejše podnebje/osvežitev, saj je vročina na obali ali v nižinah pogosto neznosna. Gornišтво ni več sezonska, temveč celoletna dejavnost, pogosto celo način življenja. Kakovostna gorniška usposobljenost omogoča večjo izbiro in boljše prilagodljivost obiska gora. Pokrajina, ki jo opazuje, je rezultat nepretrganega večtisočletnega delovanja človeka: požiganja, izsekavanja, rudarjenja in sodobnega načina življenja. Planine so nastale zaradi (intenzivne) paše konj, ovac in živine. Številne vidne sledi so posledica hoje in vožnje množice obiskovalcev v zadnjih desetletjih. Živina proizvaja metan, ki je močan toplogredni plin. Avtomobili, traktorji, štirikolesniki ter dostavna in reševalna vozila trošijo fosilna goriva. Raba tal nam pove, da so hranila v visokogorju zaradi paše izčrpana. Tudi zaradi obiskovalcev so tla zbita in izgubljajo rodovitnost. Gozd je eden najpomembnejših dejavnikov blaženja podnebnih sprememb.	
V toplotno obremenjenem poletju se dodatno poveča obisk gora. Doline in vrhovi, ki so običajno deležni večjega obiska, postajajo preobremenjeni. Zato izbere manj obljudena območja in manj obiskane poti. Tisti, ki sestopa, daje prednost tistemu, ki se vzpenja. Zaradi vse večjega števila nesreč s poškodbo glave je nošenje čelade smiselno (zlasti pri otrocih) razširiti na odseke poti, kjer je velika verjetnost padca/zdrsa. Če gornik v gore ne hodi celo leto, potem na prvih spomladanskih izletih zlozljive palice pusti doma. Tako se noge privadijo svojemu delu in je korak zanesljivejši in varnejši. Zmerna in premišljena uporaba palic omogoča gorniške užitke v pozni starosti. S spuščanjem v dolino se povečuje toplotna obremenitev. Običajno se lahko učinkovito ohlaja z izhlapevanjem potu s kože. Ko je z znojem omočena več kot polovica površine telesa, je toplotno že močno obremenjen. Ko znoj prekriva celotno površino telesa, se telo začne pregrevati, kar ima lahko zdravstvene posledice.	
Klasičnim vzrokom gorskih nesreč se pridružujejo številni, povezani s popolno neukostjo pohodnika, njegovo malomarnostjo in celo objestnostjo. Povečuje se število nesreč, v katere so vpleteni tujci, ki slovenskih gora ne poznajo. Na ostale obiskovalce vpliva predvsem z dobrim zgledom. V primeru, da obnašanje in ukrepanje drugih oceni kot neustrezno, jih na to spoštljivo opozori in, če je treba, pomaga.	

KLASIČNI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA KOPNO POLOVICO LETA)	PODNEBNO SPREMENJENI GORNIŠKI NAPOTKI (ZA PODALJŠANO KOPNO POLOVICO LETA)
Doživljanje gora Doma shranjuje in vrednoti vtise. Bogata gorniška dediščina ustvarjalnosti (proza, poezija, fotografija, video, slika, glasba ...) in izraznosti (pisanje, branje, poslušanje, pripovedovanje, petje, ples, poustvarjanje ...) izlet/turo spremeni v poglobljen in spoštljiv odnos. Podoživljanje in vizualizacija sta veščini, ki ustvarita razpoloženje, ko hodec navidezno ne ve več, ali spominsko ubira korake po poti, ali ga dejansko vodi kar površje samo. Ko pri tem uspe povezati sporočila več pokrajinskih prvin, je rezultat boljša vodljivost in izbor ustrežnejše hodilne različice na prihodnjem izletu/turi. Takrat preprosto doživetje prerase v vrhunsko gorništvu, hoja pa postane »zhoja«: hoja z zgodbo.	
	Če mu izlet/tura dopušča sproščenost in uživanje v gibanju, ni odveč razmislek nameniti neposrednemu vplivu podnebnih sprememb na razvoj gora. Zavzema se za aktivno sodelovanje strokovnih organizacij pri umeščanju javnih in zasebnih infrastrukturnih projektov v gore. Glavna ovira udejanjenja je sindrom spremenljivega izhodišča: za vsako generacijo je stanje pokrajine, kakršnega je spoznal v otroštvu, normalno. Vendar se žal ne zaveda, da je tisto, kar je dojeto kot normalno, pravzaprav stanje izčrpanosti (v primeru planin) ali neustreznega razvoja/upravljanja (poti in koče). Trend preživljanja pohodniških počitnic v gorah (tako poleti kot pozimi) in težnja po digitalni promociji z objavo lepih fotografij, z močno personaliziranim doživetjem in razmišljanjem izven okvirjev, z naravo, kulturnimi motivi, pa tudi živalmi in prebivalstvom (medmrežje 1) potrebuje celovit in kritičen premislek. Vrnitev narave v stanje, v katerem je sama zmožna vzdrževati procese obnavljanja, je v prihodnje ena izmed nalog slehernega obiskovalca gora in gorništvu.

Opomba: Uporabljeni izrazi, ki se nanašajo na osebo in so zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za ženski in moški spol. Izraza izlet in tura imata naslednji pomen: izlēt -éta m: daljinsko, časovno in zmogljivostno krajša ter lažja hoja po lahkih planinskih poteh; túra -e ž: daljinsko, časovno in zmogljivostno daljša ter zahtevnejša hoja in plezanje po lahkih in zahtevnih planinskih poteh ter zelo zahtevnih plezalnih planinskih poteh.

Sklep

Obdobje druge polovice 16. stoletja, ko so nastali izraziti poledenitveni sunki in se je začelo intenzivno razkrivanje živoskalne podlage, zgornja meja visokogorskih trat in gozda pa se je začela zniževati, je geomorfolog Šifrer povezal s pripovedko o Zlatorogu (Peršolja 2003). Ta govori o spreminjanju bujnih zelenic v skalnato puščavo in povzema opažanja naših prednikov, ki so jim pred očmi izginjali nekdanji bujni visokogorski pašniki. Pripovedka govori o soodvisnosti človeka in narave, po mnenju razlagalcev tudi o pohlepu in preziru, ki vodita v pogubo (Mihelič 2018).

Sedanje podnebne spremembe podaljšujejo poletno (ali bolje kopno) gorniško sezono. Povečujejo se pritis-

ki na gore. Gorniški turizem je pred izzivom optimizacije ponudbe in pričakanj obiskovalcev. Pohodništvo (butični del zelene, aktivne, zdrave turistične Slovenije) je pridobiten, agresiven, destinacijski produkt, sponzoriran s strani države, ki zadovoljuje potrošniške potrebe domačega in tujega turista (Peršolja 2011a). Ta v gore vstopa z drugačnim sistemom vrednot, kot ga je izoblikovalo gorništvu. V gorah želi predvsem instagrameško uživati, saj nima znanja in veščin, da bi se v gorah lahko gibal samostojno in varno (medmrežje 1). Zato potrebuje še več infrastrukture, bolj urejene in označene poti, namesto skromnih koč udobnejše hotele, namesto ohranjene narave izvrstno kulinarčno doživetje ... Mestni način življenja (in mišljenja) se iz doline širi ter polašča najvišjih prede-

lov gora (Keršič Svetel 2003; Peršolja 2017; 2020). Množičen obisk in mediji ustvarjajo navidezno vzdušje (spojenosti (pohodništvo ≠ gorništvu) ter varljiv občutek preprostosti gorništvu in lažne varnosti.

Ob čedalje večjem številu naravnih in drugih nesreč v gorah se kaže, da upravljanje tveganja, ki je sestavni del gorništvu in ga ta z znanjem skuša obvladovati, uhaja iz rok. Brez poznavanja gora ni varne vrnitve domov.

Avtor se za pregled gorniških napotkov zahvaljuje Janiju Beletu, Ani Čufer, dr. Tanji Kajtna, mag. Klemenu Medji, Zdenki Mihelič, Andreju Pečjaku, Jasni Pečjak, Marku Prezlju in Klemenu Volontarju †.



Slika 8: Biotska raznovrstnost je nujna za človekovo zdravje in navsezadnje tudi za njegovo preživetje. Živeti v Alpah (foto: Borut Peršolja)

Viri in literatura

1. Abegg, B. 2011: Turizem v času podnebnih sprememb. Dosje 8.
2. Keršič Svetel, M. 2003: Razvoj v Alpah po načelih Alpske konvencije in Seviljske strategije. Slovenski alpski svet in Alpska konvencija. Ljubljana.
3. Kladnik, D. 1998: Alpski svet. Slovenija pokrajine in ljudje. Ljubljana.
4. Kohler, T., Maselli, D. 2009: Mountains and Climate Change: From Understanding to Action. Bern.
5. Kunaver, P. 1921. Na planine! Ljubljana.
6. Medmrežje 1: <https://www.slovenia.info/sl/novinarsko-sredisce/novice/11862-slovenska-turisticna-organizacija-v-berlinu-prejela-dve-srebrni-in-eno-bronasto-priznanje-za-odlicnost-v-promociji-turizma> (7. 9. 2020).
7. Medmrežje 2: http://eionet-si.arso.gov.si/Podatki_in_informacije/F1084794869/F1661166167/HTML_Page1662974013 (7. 9. 2020).
8. Mihelič, J. 2018: Triglav in legenda o Zlatorogu. Triglav 240.
9. Miklavc Pintarič, S., Peršolja, B., Zorn, M. 2011: Gorska pokrajina. Planinska šola.
10. Peršolja, B. 2001a: Napotki za varnejšo hojo, plezanje in bivanje v gorah, 1 Slamnik 11–7, 31. maj 2001, Domžale.
11. Peršolja, B. 2001b: Napotki za varnejšo hojo, plezanje in bivanje v gorah, 2 Slamnik 11–8/9, 22. junij 2001. Domžale.
12. Peršolja, B. 2001c: Leto 2002 – mednarodno leto gora. Planinski vestnik 12.
13. Peršolja, B. 2003: Prvenstvo prevzema ledenik pod Skuto. Delo, priloga Znanost, 13. oktober 2003. Ljubljana.
14. Peršolja, B. 2008: Gornišтво in planinstvo. Medmrežje: <http://borut.blog.si/2008/10/28/gornistvo-in-planinstvo/> (7. 9. 2020).
15. Peršolja, B. 2009: Avtorsko delo 2. Medmrežje: <http://borut.blog.si/2009/09/23/avtorsko-delo-2/> (7. 9. 2020).
16. Peršolja, B. 2011a: Planinske vrednote. Planinska šola.
17. Peršolja, B. 2011b: Samozavestno naprej ali slovenska šola gornišťva. Slovensko planinstvo.
18. Peršolja, B. 2017: Gornišťvo in ne več planinstvo: kdor se je pohodnišťvo, žanje potrošnišťvo. Geografski obzornik 64-3/4.
19. Peršolja, B. 2020: Male zmage pohodnišťva: razovčeni oltar (1). Medmrežje: <http://borut.blog.si/2020/10/29/male-zmage-pohodnistva-razovceni-oltar-1/> (7. 11. 2020).
20. Peršolja, B. 2022: Esej o zhoji. Medmrežje: <https://www.gore-ljudje.si/Kategorije/Novosti/zadnji-4> (2. 7. 2023).
21. Podnebna strategija in podnebni ukrepi planinskih zvez združenih v CAA 2010. Medmrežje: https://www.pzs.si/javno/dokumenti/klimastrategie_mv2010_endversion_slo.pdf/ (7. 9. 2020).
22. Šifer, M.: Površje Slovenije. Tiskopis.