

Nora Burja

Zmrznjena Boka

Besedilo: Dejan Koren

Precej vode je že preteklo v slapu Boka, odkar sem se to zimo skupaj z Mitjo¹ "sprehodil" preko njega. Bilo je tako, kot bi nekoč sanjal in potem tako verjel v te sanje, da bi se enostavno morale uresničiti. Sedaj ko to pišem, sedim v brunarici v kanadskem Skalnem gorovju in gledam skozi okno, kako ga na debelo sipa z neba. Kdaj se bo končalo? Da bomo lahko šli plezat. Včeraj ga je padlo vsaj trideset centimetrov, vedno znova nas je zasipalo od zgoraj, ko smo plezali, bilo je res noro, prava zimska idila. Obožujem zimo in led ...

Spoznavanje z ledom

Vedno so me privlačile stvari s predikati neobičajno, posebno ipd. in prav take stvari imam najraje pri alpinizmu. Najraje plezam tam, kjer ni še nihče, kjer se je potrebno bolj potruditi, hoditi po svojih mejah, upoštevati svojo intuicijo, da prideš varno preko, da se stvar izide. Bila so leta, tam okrog dvajset sem jih imel, ko sem šel prvič plezat po ledu, z Mihcem² sva šla pod Predel. Bilo je sicer zanimivo, ampak nisem imel občutka, nisem zaupal cepinu, ali drži ali ne. Potem so tekla leta, led mi je postajal vse ljubši, počasi sva si prišla "na ti" in postal je moj najljubši prijatelj v alpinizmu. Ko sem "notri", se čutim suveren bolj kot v kateri koli drugi obliki plezanja. Res je, ni lepšega kot zasaditi cepin visoko nad seboj in potem še drugega poleg pa odhiti z nogama kvišku in to ponavljati vse do vrha, vmes se pa še toliko dogaja, da se včasih izpod čelade kar kadi. Res ne najdem stvari na tem svetu, ki bi me prisilila, da se bi tako skoncentriral nanjo. Led pa me

tako prevzame, da še misli, ki se nam včasih zdijo samoumevne, in osnovne potrebe, kot so lakota, žeja in utrujenost, enostavno izpuhtijo, kot da jih ni. Kot da ne obstajajo, si samo ti in dober meter ledu nad teboj, ki služi tudi temu, da nasloniš nanj svoje vročično čelo. Tudi v Boki se mi je zgodilo, da enostavno nisem vedel, kako bom prišel čez, iz izkušenj pa sem slutil, da se bo enostavno razpletlo, da se bo že nekaj pojavilo, da se bo ta uganka končala dobro. In res se je, po devetnajstih letih sva bila z Mitjo prva plezalca, ki sva za legendarnim Slavcem Svetičičem in njegovim soplezalcem Silvijem Černilogarjem stala na vrhu zmrznjenega mogočnega slapu, ki vre izpod Kaninskih podov. Ja, bilo je res dobro! Toliko je vsega, kar se mora pri takem slapu, ki ima prostega pada 103 metre, ujemati, da sploh nastane, dovolj zmrzne in nato, da ujameš pravi trenutek, da se nekako pregoljufaš preko njega na vrh.

Želja po njem je dolgo rasla v meni, natančneje od leta 2003, ko sem Boko prvič videl vkovano v led in sem potem tekkel v knjižnico po prvi Kresalov vodniček lednih slapov in

kombiniranih smeri, da se prepričam, če je kdo oz. kdaj to stvar že preplezal. Dvakrat sem v eni sapi prebral vse o legendarnem vzponu enega največjih alpinistov takratnega časa. Ja, Slavc je bil res klasa, njemu enakih alpinistov je bilo prekleto malo! Res je škoda takih izjemnih ljudi. Zakaj jih alpinizem toliko vzame? Kaj vse bi še preplezali ...

Boka je zahteven slap

Boka je spet pokazala svoj ledeni oklep leta 2005, a takrat še nisem še bil dovolj zrel zanjo. Potem so sledile premile zime, vsaj zanjo. Res mora biti izpolnjenih veliko pogojev hkrati, da slap, kakršen je Boka, zmrzne. Predvsem dolgo obdobje mraza z burjo, ki nanese vodne kaplje na steno poleg slapu in tam, če je dovolj mraza, obstanejo in nastajati začne ena mojih najljubših ledenih linij. Tudi zato, ker je na Primorskem in ker jo tolikokrat gledam iz kajaka, ko veslam mimo po brzicah krasne Soče. Sta pa potem za plezanje potrebna tudi mraz in dan brez sonca, saj je vzpon le v tem primeru dokaj varen. Tisto nedeljo, ko smo stali pod slapom, nas je sonce

¹ Mitja Šorn, AO Jesenice.

² Miha Stopar, AO Vipava.

Višinska bolezen

Preventiva in zdravljenje

Besedilo: Petra Zupet

Spomladi večina "resnih" gornikov začne razmišljati o vzponih na višje nadmorske višine. Poleg fizičnih priprav, organizacije potovanja, raziskovanja terena in možnosti dostopov je prav, da si pridobimo tudi nekaj znanja o tem, kako znižana vsebnost kisika v zraku zaradi nižjega zračnega tlaka vpliva na naše telo in kaj lahko naredimo, da se izognemo možnim težavam.

Pod imenom višinska bolezen razumemo vsako zdravstveno težavo, ki je nastala zaradi visoke nadmorske višine. Oblik višinske bolezni je več, od nenevarne akutne višinske bolezni do življenje ogrožajočega višinskega pljučnega in možganskega edema.

Višinska bolezen se po navadi pojavi na nadmorski višini nad 3000 metri. Občutljivi ljudje lahko zbolijo tudi nekoliko nižje, to je med 2500 in 3000 metri. V večini primerov se pojavi akutna višinska bolezen, katere znaki so glavobol, slabost, bruhanje, omotica, utrujenost in nespečnost. Ta ne ogroža življenja. So pa težave lahko precej moteče in neredko se zgodi, da moramo zaradi njih vzpon prekiniti. Življenje ogrožajoče stanje v obliki višinskega pljučnega ali možganskega edema se k sreči pojavlja bistveno redkeje, in sicer pri 0,1–4,0 % ljudi. Višinski pljučni edem se kaže z zmanjšano toleranco na napor, težkim dihanjem in kašljem, ki je sprva suh, potem pa postaja vlažen, izpljunek pa penast in krvav. To stanje lahko spremlja tudi povišana telesna temperatura. Pred temi znaki se po navadi pojavijo znaki akutne višinske bolezni. Višinski možganski edem se kaže z motnjami ravnotežja, spremenjenim vedenjem, zmedenostjo, prividi, oženjem zavesti in končno nezvestjo. Vedeti moramo, da se bolnik z višinskim možganskim edemom običajno umakne na samo (v svoj šotor), zato je treba biti pozoren na vsakega člana odprave.

Kako lahko višinsko bolezen preprečimo?

Najboljše orodje za preprečevanje nastanka višinske bolezni je počasen vzpon. Znano je, da je

pri tistem, ki se vzpenja počasi, tveganje za nastanek akutne višinske bolezni manjše. Žal zaradi pomanjkanja kakovostnih raziskav ni točnih smernic, za koliko bi se dnevno smeli povzpeti, svetuje pa se do 500 metrov na dan, potem ko presežemo 3000 metrov nadmorske višine. Poleg tega naj bi tisti, ki se podajajo na ekstremne višine, dodaten dan preživeli nižje, med 1500 in 2500 metri. Hitrost vzpenjanja naj bo konstantna. Izogibati se je treba prekomerni utrujenosti, saj napor že sam po sebi poveča tveganje za nastanek akutne višinske bolezni. Tisti, ki ne kažejo znakov višinske bolezni, se lahko čez dan prehodno vzpenjajo na višje točke.

Smiselno je vedeti tudi, da je pri osebi, ki je v preteklosti že zbolela zaradi višinske bolezni, tveganje, da se težave ob ponovnem vzponu ponovijo, večje. Zato naj se ti ljudje vzpenjajo še počasneje, po 300 višinskih metrov na dan.

Pomagamo si lahko tudi s predhodnim vzpenjanjem na višje višine, vendar žal ni dorečeno, kako dolgo ima predhodna izpostavljenost nižjemu parcialnemu tlaku kisika učinek. Izsledki nekaterih raziskav kažejo, da se zaščitni učinek pred akutno višinsko boleznijo pozna do dva meseca, drugi pa so dokazali, da to nikakor ne velja za višinski pljučni edem.

Akutno višinsko bolezen poslabša tudi dehidracija. Zrak na višini je suh, frekvenca dihanja je višja in dihanje skozi usta bolj pogosto. To poveča izgubo tekočine. Med hojo ali plezanjem na višjih nadmorskih višinah naj bi zato na dan zaužili vsaj tri do štiri litre vode in nealkoholnih

Boka, Nora Burja, II, WI6, X, 130 m,
2,5 ure, prv., plezala Mitja Šorn
in Dejan Koren 7. 2. 2012.

takoj opomnilo, zakaj je dobro, da ne sije, če se podaš v Boko. Dan, na katerega sem stavil vse žetone, je bil torek. Obetalo se je oblačno in precej hladno vreme, natančno takšno, kakršnega sem si želel. A že zjutraj je bilo slutiti, da mraz ne bo tolikšen, kot so napovedovali vremenarji.

Ob sedmih, ko stojiva z Mitjo pod slapom, nama je jasno, da morava biti karseda hitra. Hitrost je dobra varovalka za varnost v takih primerih. In Mitja odhiti čez prvi raztežaj. Moj je nekoliko daljši in poteka po krasnih gobah in gobicah, za katere ni povsem jasno, kako se obdržijo tam gor, še manj pa, kako zdržijo še težo človeka, ko se skobaca nanje. Res pravi biser "od dolgega cuga".

Sledi še nekoliko bolj delikaten zadnji raztežaj, ki reši uganko prve ponovitve slapu Boka in nove smeri, ki sva jo z Mitjo poimenovala Nora Burja, ki je pripomogla, da je ta, res noro dobra linija sploh nastala. Pa še tistega dne je res "imela mlade" tudi na našem concu; prav obožujem jo!

Po najinem vzponu je Boka zelo kmalu odvrгла svoj ledeni oklep. Za koliko časa? Za devetnajst let! ●