

POSAVSKI ALPINISTIČNI KLUB



ALPINIZEM ŠPORTNO PLEZANJE GORNIŠTVO



BILTEN, april 2020, št. 25

PUBLIKACIJO IZDAL:
Posavski alpinistični klub

UREDILA:
Martin Bedrač, Aleksandra Voglar

LEKTORIRALA:
Danica Pozvek Vidmar, Nejc Pozvek

OBLIKOVAL:
Edvin Nepužlan

AVTORJI FOTOGRAFIJ:
Jure Barbič, Martin Bedrač, Gregor Cerjak, Igor Dular, Iris Jeler, Nataša Kalin, Rok Molan, Tomi Naglič, Gorazd Pozvek (arhiv), Nejc Pozvek, Silvo Rožman, Peter Sotelšek, Gregor Srpčič, Maja Stopar, Andrej Trošt, Tjaša Trošt, Aleksandra Voglar, Bojan Zorko, Matej Zorko

TISK:
Tiskarna IGMA-GRAF

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI:
Sky is the limit (plezališče Rovinj)
Avtor: Aleksandra Voglar

SPLETNA STRAN:
www.pak.si

-
- 4 Uvodnik
 - 6 Posavski alpinizem v alpinistični sezoni 2019
 - 8 Športno plezanje v letu 2019
 - 13 Strokovni nazivi naših članov
 - 14 Balvanska tekma Vzhodne lige v Brežicah
 - 16 Plezalne vadbe za otroke
 - 18 Mladi plezalci - ustvarjalci
 - 22 Moška PAKlenica
 - 24 Ženski vikend šestič
 - 26 Skupna tura Jezersko
 - 28 Balvaniranje v Fontainebleauju
 - 32 Raziskovanje plezalnega raja
 - 35 Kanonada ali Desna smer v Ojstrici
 - 36 Turno smučanje po Gruziji
 - 38 Na Triglav
 - 40 Smučanje na Japonskem
 - 42 Aconcagua pred četrto stoletje
 - 44 Licenčni seminar za vaditelje in trenerje
 - 46 Domače žitne ploščice
 - 47 O spletni strani kluba
 - 50 Svet so stene ... PAK smo ljudje

UVODNIK

ALEKSANDRA VOGLAR



zaznaven upad – števila alpinistov in težjih vzponov. Primanjkuje skupinske zagnanosti in motivatorjev. Nedvomno je pred nami čas, ko je odmik v naravo najbolj kvaliteten odmik od vsakdanjih obveznosti. To alpinizem nedvomno je, saj tudi trening zajema vse osnovne športe v naravi. Zadovoljstvo in navdušenje po preplezanih smereh je tako ali tako nepopisno. Želim, da tisti, ki lahko, delimo to bogastvo s čim več navdušenci in jih popeljemo v svet vertikale. Vabim, da se pridružite.

Nedvomno pa se vedno znova spopadam z definicijo kluba oziroma društva. Mislim, da ne more biti lepše zapisano in bolj vablivo: »Društvo je prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo zaradi skupno določenih interesov ... samostojno si določi namen in cilje, dejavnost ter način delovanja ... pravice in dolžnosti članov so zapisane v temeljnem aktu društva ...« Želim si, da bi ljudje zapisano tudi dojeli.

Posavski alpinistični klub je edino društvo, v katerega sem včlanjena in aktivna. Drugje sem le podporna članica. Vse skupaj je preprosto. Vse, kar sem želela in si želim početi v svojem prostem času, so aktivnosti, ki so zajete v našem klubu. Bila sem zelo aktivna športnica, no sedaj bolj rekreativna članica in vedno tudi članica organov kluba. Kot članica izvršnega odbora prevzamem odgovornost za delovanje določenega področja v klubu in ga gojim po mojih močeh. Z dobrim delovanjem pripomorem k dobrim rezultatom v klubu, k boljši prepoznavnosti. S širjenjem športnega znanja in z lastnim športnim udejstvovanjem zadovoljim želje po gibanju tako v naravi kot v dvorani.

Družim se in delam v pedagoškem poklicu, bolj v športnih in vzgojno-varstvenih ustanovah. To mi »diši« in me polni, ne glede na starost mojih učencev, prijateljev in znancev. Delovni dan se mi začne z učno pomočjo »šestarcikov«, Romov. Vedno izziv! Nadaljuje s toplimi objemi in nasmejanimi obrazi »pr'učkov čr'učkov«, popoldan pa prevesi v vodenje plezalne vadbe z najstniki – zabavnimi, a velikokrat zdolgočasenimi, ali pa tudi presenetljivo polnimi energije. Lahko me spravijo v dobro in tudi v zelo slabo voljo. Na veselje in včasih tudi presenečenje, se redno vračajo in prihajajo plezat celo šolsko leto. Veliko jih je na vadbi že več let. Zadnja leta se številke otrok povečujejo. Otroci prve triade so najbolj hvaležni, željni gibanja in sledijo navodilom in nalogam. Sledijo še predšolski otroci, ki jih imam letos trideset. Dobijo veliko moje energije. Motivacija – vse skozi igro – je način, ki pritegne. Ko veseli odhajajo domov in se naslednji teden polni pričakovanja vračajo, mi dajo vedeti, da je vredno.

Lahko si mislite karkoli: »Še sreča, da se ji da, verjetno

UVODNIK

ji je vse to res v veselje.« Z leti je morda potrpežljivosti malo manj, vendar je praksa tista, ki me nadgrajuje. Tudi sama kdaj izginem in se potopim v svoja razmišljanja, ki niso vedno optimistična, prej obratno. Vendar so nasmehi tistih, ki mi prihajajo nasproti, plačilo, moja motivacija za naprej. Z zapisanim si ne nabiram prav nobenih točk. Tudi se ne postavljam. Presneto dobro pa vem, da sem našla moj smisel življenja.

Z mojimi idejami, smislom, cilji živijo še trije. Vsi štirje smo trmoglavi in glasni. Vsak ima po svoje vedno prav. Da bi se kdaj vsi strinjali? Redko, prej nikoli. Ne dvomim, da nas sosede niso že tisočkrat ločili in nas hkrati čudno gledajo, ko se še vedno iz stanovanja spravimo nasmejani in skupaj pobegnemo v gozd, v plezališče, v hribe, ob morje. Dva sva trenutno krepko za krmilom klubske ladje, tretji pomaga, četrti sodeluje. Drug brez drugega

ne bi zmogli. Da povem še najpomembnejše: Del vsega zapisanega ste vi, člani Posavskega alpinističnega kluba. Čisto z vsakim sodelujem in delujem. Različno, po svoje. Po potrebi in tudi želji. V plezališču, v steni, na taboru, vadbi, akciji, klubskem izobraževanju, sekciji in sestanku, klubski tekmi, preopremljanju smeri na stenah, nakupih klubske opreme, pri razpisih, projektih. Vsi nekaj, kaj nekaj, veliko doprinesete klubu. Pričakovano in logično je, da ste se včlanili v ta klub zaradi želje po plezanju. Kvalitetnem in varnem. Ne dvomim in vem, da bi marsikdo lahko doprinesel še več. Idej in zamisli je vedno nešteto, izvajalcev manj, premalo. Sploh resnih. Za vas so vrata klubske pisarne na široko odprta.

Vedno bom vesela vsakega plezalnega povabila in druženja. Naj vas moj »ne« ne odvrne od naslednjega povabila. Gotovo kaj tuhtam ali delam za klub. □

Da je športno plezanje v razcvetu, ni dvoma. Dogajanje na športno plezalni sceni doma in po svetu pripomore k velikem številu včlanjenih v klub v preteklem letu. Morda je zato lažje delovati na tem področju? Stvari tečejo? Rekreativni del kluba je številčen, tudi tistih, ki resno trenirajo, je kar nekaj. Fantje so v skali preplezali smeri osme težavnostne stopnje. Za uspešno plezanje balvana sedme težavnostne stopnje je potrebno kar veliko vložka in načrtnega treninga. Bazo lažjih in lepih smeri po plezališčih Slovenije in bližnjih obmejnih si širi lepa skupina naših plezalcev. Gobjo druženje, zabavo in gibanje. Rada se pridružim na »po njihovo organiziranemu« vikendu ali plezalni turi.

Število otrok, vpisanih na vadbe v šolskem letu 2019/2020, se je ponovno podvojilo. Številka, krepko preko sto, nam je v začetku sezone zadala nemalo zagat, kako vadbo še kvalitetno, zahtevno in zabavno izpeljati. Tu naša formula deluje. 10-20 % otrok se udeležuje tekmovanja Vzhodne lige in vsako leto jih nekaj stopi tudi na zmagovalni oder. Čestitke našim tekmovalcem! Odgovor, kako bi lahko motivirali otroke, da bi več energije vložili v trening, in s tem ponovno pridobili tekmovalce v državnem pokalu, še iščemo. Z najstniškimi leti upade motivacija za trening, ki naj bi bil vsako leto bolj celosten in s tem bolj naporen.

Vsekakor bo dobra motivacija nova balvanska stena v Brežicah. Projekt je prešel v drugo fazo. Nadejamo se, da bo stena postavljena pred novim šolskim letom.

Slovenski alpinizem je še vedno v svetovnem vrhu. Vzponi številnih so zavidanja vredni. Le ti pa niso edino, kar pri alpinizmu šteje. Vsi dobri vzponi bazirajo na ogromnem številu lažjih, daljših ali krajših, alpinističnih smeri v vseh obdobjih leta. Tu lahko še veliko naredimo, ker je



Posavski alpinizem

PETER SOTELŠEK



v alpinistični sezoni 2019

V pretekli sezoni smo opravili 224 vzponov. Že skoraj stalnica je postala, da med vsemi zabeleženimi vzponi močno prednjačijo turni smuki in zimski pristopi. S 23 vzponi se lahko pohvali alpinist z najdaljšim stažem – Arnold Koštomaj. Predstavnica nežnejšega spola z največ vzponi je prekaljena plezalka Romana Tomšič.

Že prvi dan nove sezone sta Arnold Koštomaj in Peter Sotelšek smučala z Viševnika. Sicer pa smo decembra praznično zaspali. Razlog je najbrž tudi v tem, da razmere v gorah niso bile povsem idealne za obisk. V začetku januarja je zima pokazala svo-

jo moč in ledeni smrkli pod Prisojnikom so dobili prve obiske. Tam smo plezali Desni slap, vikend zatem še na Jezerskem Vikijevo svečo in Sinji slap, v Matkovem kotu Fakinčka in Fakinofa, Matej Zorko in Peter Sotelšek sta preplezala še Luciferja. Igor Dular in Silvo Rožman sta se odpravila v BiH in tam opravila nekaj lepih turnih smukov. Smučali smo tudi z Dovške Babe, skozi Ozebnik, z Begunjščice, Kukove špice, pridno smo obiskovali sosednje avstrijske gore, med ostalimi tudi Hochalm Spitze, smučali še z Mojstrovke, Kanjavca, Plešivca, Rodice, po Jugovi grapi, s

Kotovega sedla, Kredarice in osvojili Triglav. Februarja sta se Igor Dular in Silvo Rožman odpravila na Kavkaz, v regijo Svaneti, in tam preživela čudovite turnosmučarske dneve. Aprila sta se odpravila še v Prokletije in smučala s sedmih tamkajšnjih vršacev. Peter Sotelšek je v februarju s Tanjo Tušek Sotelšek plezal v Ablanci in z Matejem Zorkom Sinji slap z Nemško smerjo nad Jezerskim.

Podobno kot prejšnjo sezono smo opravili več kot 150 turnih smukov in zimskih pristopov. Le tu in tam je med pristopi in turnimi smuki zaslediti pravi zimski vzpon. V glavnem

si ga delijo akterji starejšega staža. Omembe vreden je zimski vzpon po Slovenski smeri v Triglavu, ki sta jo plezala Matej Zorko in Peter Sotelšek. Skozi smer sta že drugo leto zapored dobesedno prerila, saj sta, razen v strmejših delih, gazila, vrh smeri pa dosegla po Prevčevem izstopu ter odsmučala za Cmirom v dolino Vrata.



V začetku februarja smo se odpravili na Begunjščico ter obenem ponovili zimsko tehniko. Potek zimske sezone je precej podoben, smučali in osvajali smo vrhove v domačih in tujih gorah, vse tja do maja, ko je sonček že ogrel južna ostenja in so nas zasrbeli prsti.

Skupna tura v maju – Dabarski kukovi – kjer smo preplezali nekaj lepih šestic, je bila dobra priprava za tradicionalno Paklenico. Junija smo plezali v Koglu smer Češnovar-Srakar, Andrej Trošt je obiskal Dolomi-



te in v Piz Ciavazes prosto ponovil smer Via Friz (7a+). Julija je sledila Igličeva smer v Mali Rinki, Veliki Draški vrh in smer Viktorija, Matej Zorko je z Gregorjem Cerjakom v Dolgem Hrbtu nehote plezal kombinacijo Indijansko poletje in 3P, z Andrejem Troštom pa v istem ostenju še smer Šimenc-Škarja. Ista naveza je preplezala nekaj lažjih klasik v Dolomitih ter ponovitev smeri Passenger in Rajna (Andrej prosto) v Paklenici. Romana Tomšič je plezala daljše smeri do težavnosti 6b. Nejc Pozvek se je z dru-

žino mudil na Korziki. Uspelo mu je prosto preplezati 200-metrsko smer Esperanza (7b+) v steni Punta Rossa ter 190-metrsko dolgo Vecchia felpa 6c+/A0 (7c). Čestitke vsem akterjem!

Sledila sta še tradicionalna ženski in moški vikend. Dekleta so se odpravila uživati v Peroj, moški pa so odšli pretegovati svoje ude v Paklenico.

Sezona 2019 je tako minila brez posebnih pretresov ali nezgod. Želimo si še odprave, morda v prihodnji sezoni. □



Športno plezanje v letu 2019

ALEKSANDRA VOGLAR



Po zaslugah najboljših slovenskih športnih plezalcev, šport zelo pridobiva na veljavi. To smo v lanskem letu občutili že pri vpisu v šolo športnega plezanja za odrasle in tudi pri vpisu na plezalne vadbe za otroke. Tu smo vpis morali celo omejiti; v začetku šolskega leta se jih je vpisalo 130. Tudi število članov kluba je večje zaradi športnih plezalcev. Na vadbah v Brestanici, Krškem in Brežicah dela z otroki preko 20 odraslih. Poleg redne vadbe od enkrat do trikrat tedensko, tekmovalna skupina obiskuje tudi balvanske centre. Otroci se udeležujejo tekem Vzhodne lige, državnega šolskega in občinskega prvenstva. Najraje pa imajo zabavna plezalna srečanja – skozi igro jim plezanje še bolj približamo.

Med odraslimi je vse več takih, ki jih privlači skalno plezanje in plezanje na umetnih stenah. Zelo popularno je kot dodatna rekreacija in temu primerna je tudi težavnost preplezanih smeri. Še vedno pa je tu skupina resnejših. Oblikovala se je ekipa, ki pridno vadi doma in na balvanski stenah po domovini, pa tudi v tujini. Redno plezajo v naravnih stenah in se odpravljajo tudi na odprave v tujino.

Tudi v težavnostnem skalnem plezanju smo dobri. Veliko smo plezali v Kotečniku in Pod Škalo v Hrastniku, bazo pa smo nabirali v primorskih plezališčih. Pohvala gre seveda tudi vsem, ki so opravili vzpone v dolgih športno plezalnih smereh.

Vzhodna liga

V okviru Vzhodne lige je bilo izpeljanih pet tekmovalj. Edino balvansko tekmovalje smo gostili na domačem terenu – v Brežicah, tri tekme so bile v težavnosti in ena v hitrosti – na celjski steni. V ligi je tekmovalo 26 otrok našega kluba, vsi v kategoriji z B-licenco.

Ker smo bili tudi sami prireditelji, smo omogočili otrokom naših vadbenih skupin, da so se v čim večjem številu udeležili vsaj domače tekme. V skupini najmlajših, mlajših cicibanov in cicibank so tekmovali: Bor Klenovšek, Lucija Krošelj, Zara Matkovič, Julijan Odlazek, Alja Preskar in Lars Pulko. Bor Klenovšek je plezal na vseh prizoriščih in prikazal dobro pripravljenost, čeprav je plezal v kategorij, ki je netekmovalnega značaja. Ostalih pet najmlajših se je pomerilo na domači balvanski

tekmi v Brežicah.

Med starejšimi cicibankami so tekmovali: Eva Sluga (26.), Julija Grašak (30.), Vita Omerzu (45. mesto), Eva Urbanica (46.) in Taja Glavan (54.). Starejši ciciban Tobias Odlazek je bil skupno 46.

Mlajše dečke so v ligi zastopali: Sven Klenovšek (skupno 13. mesto, najboljši 8. v Slovenski Bistrici), Gabrijel Babič Vrabec (22.), Amadej Hudohmet (26.), Žiga Hrastovšek (29.), Anžej Resnik (31.), Jan Mark Matjašič (35.) in Jure Knez (36.). Med mlajšimi deklicami so plezale Liza Rainer (16.), Simona Kozole (19.), Špela Vračun (25.) in Laura Volčanjk (31.).

Starejša deklica Maša Juričan je zasedla skupno 8. mesto, v Trbovljah pa je za las zgrešila stopničke. Vrhunsko plezanje je pokazal Anže Božič, ki je bil ostra konkurenca sotekmovalcem, starejšim dečkom. Na koncu je sicer zasedel 4. mesto, na posameznih tekmovaljih pa je bil enkrat prvi, dvakrat tretji in dvakrat četrti. Najvišje se je uvrstila edina predstavnica kluba med kadetinjami, Latoja Drmaž, ki je po doseženih: 3., 2., in 2. mestu zasedla skupno 2. mesto.

Državno prvenstvo za osnovnošolce

Po kvalifikacijah v Vojniku se je na državno osnovnošolsko prvenstvo uvrstil Sven Klenovšek. Med mlajšimi učenci brez licence je dosegel 14. mesto.

Odprto občinsko prvenstvo za osnovnošolce

V četrtek, 23. maja 2019, so se mladi plezalci iz občine Krško in ostalih občin Posavja pomerili v smereh na Odprtem občinskem prvenstvu v športnem plezanju. Dogodek se je odvijal v telovadnici OŠ Adama Bohoriča Brestanica. Sezona vadb se je bližala koncu in tekmovalje je bila odlična prilžnost za preizkus in potrditev treningov. Vsak se je na tekmi preizkusil v dveh smereh v svoji starostni kategoriji. Seštevek obeh doseženih višin je bil rezultat vsakega plezalca. Starostne kategorije so bile razdeljene po osnovnošolskih triadah. Prvi trije so prejeli lepe medalje, prav vsi pa diplome za udeležbo. Pri starejših deklicah nismo imeli udeleženk.

Rezultati:

1. triada, cicibani: 1. Bor Klenovšek, 2. Jakob Ferlan in 3. Jaka Antić

1. triada, cicibanke: 1. Jutra Šibila, 2. Lucija Krošelj in 3. Tia Oljača

2. triada, mlajši dečki: 1. Sven Klenovšek, 2. Anžej Resnik in 3. Janez Lekše

2. triada, mlajše deklice: 1. Eva Sluga, 2. Simona Kozole in 3. Julija Grašak

3. triada, starejši dečki: 1. Anže Božič, 2. Jure Knez in 3. Maj Sikošek

Dan odprtih vrat na brežiški velikanki

Dan odprtih vrat na brežiški velikanki smo izdatno oglaševali na naši spletni strani, na Facebooku in preko elektronske pošte. Temu primeren je bil tudi obisk. Predstavitve športnega plezanja



se je udeležilo 38 otrok in odraslih, med njimi je bilo tudi nekaj bodočih tečajnikov jesenske šole športnega plezanja.

Vaditelji smo se zbrali ob 17.40, napeljali 10 smeri in pripravili vse potrebno za obiskovalce. Poskrbljeno je bilo za plezalno opremo, pred samim plezanjem pa smo izpeljali še pravilno ogrevanje, razgibavanje in raztezanje mišic, da ne bi prišlo do poškodb.

Vsi so bili zelo navdušeni. Nekateri starši otrok iz skupine športnega plezanja so prikazali veliko mero vztrajnosti in večinoma splezali vse lažje smeri do vrha. Marsikdo se je poizkusil tudi v previsnih smereh, a jim je tam kmalu zmanjkalo moči. V previsu plezalec ob končanem plezanju zaniha daleč v dvorano in marsikateri se je spet spomnil na otroška leta. Najprej prestrašeni, nato blaženo nasmejani obrazi povedo vse.

Zaključili smo ob 20.50. Pri pripravi in izvedbi predstavitve je sodelovalo 7 trenerjev in vaditeljev PAK: Aleksandra Voglar, Martin Bedrač, Jernej Špiler, Maja Stopar, Gregor Cerjak, Brigita Kužner in Aljaž Motoh.

Paklenica 2019

Bo vroče? Hladno? Gremo dopoldan ali popoldan? Poznovečerna vprašanja, ki so se pojavljala med prisotnimi letos na kar številčnem tradicionalnem taboru PAK. Seveda smo vsi vedeli, da je v igri plezanje, za njim pa prijetno »tonfanje«, pozno popoldan zabavno skakanje s pomola v morje in kramljanje v senci v bližnjem gozdičku.

Smeri v kanjonu do šeste stopnje smo kar nekajkrat ponovili. Preplezali smo tudi lepo število daljših športnoplezalnih smeri: Oprosti mi pape 4a, 110 m; Nosorog 4b+, 150 m; Spit Bul, 5c,





145 m; Slovenski Pips, 6a+, 200 m; Passenger s Kačo, 6c, 350 m; Leva Tržiška, 6a+, 120 m; Danaja, 5b, 100 m; Abzajl pista, 4b, 80 m; Bora, 6a, 280 m; Bračna, 5c, 200 m; Akademska, 5a, 180m; Severno rebro, 4b+, 145 m; Watersong, 6a+, 160 m; Circus, 6a, 350 m; Celjski stup, 5a, 150 m; Tinin, 4b+, 110 m; Andi&Max, 5c, 70 m; Fleks und Rex, 5b, 120 m; Cristina, 5b, 120 m; Kameni croissant, 5b, 120 m.

Večina se nas je družila in poplezavala od 21. do 25. junija, tri družine in še nekaj zanesenjakov pa so vztrajale ves teden. Kljub visokim temperaturam smo osvojili tudi nekaj pohodniških ciljev, kot so Krilati Kuk, Bojin Kuk in Vidakov Kuk.

Letos je bilo 41 udeležencev: Gorazd Pozvek, Nejc Pozvek, Martina Lapuh, Lena Pozvek Lapuh, Martin Bedrač, Aleksandra Voglar, Vili Bedrač, Matija Bedrač, Marko Zakšek, Kaja Zakšek, Nik Zakšek, Gregor Cerjak, Mateja Felicijan, Svit Lazar, Jure Barbič, Uroš Jurman, Arnold Koštomaj, Bojan Zorko, Brigita Kužner, Primož Čater, Matjaž Kuž-



ponovitev 2020, v kampu Popo, seveda.

Dabarski Kukovi

Vremenska napoved za vikend 24. in 25. maja je bila sončna. Idealna glede na deževno pomlad. Da smo izpeljali ravno ta vikend tudi skupno turo v Dabarske kukove, je bil pravi zadetek v polno. Kičast pogled na krasne špiclje, taborni prostor ob ognjišču na idilični jasi. Stene primerne za vse, vseh težavnosti. Super, pa tudi zanimivo vplezavanje. Skala pakleniška, varovanje na svedrovce, detajli izziv marsikomu. Vstope v smeri smo našli, nekaterih tudi ne. Vzrok temu so bile tudi prijateljice tamkajšnjih gozdičkov, trat in skalovja; obiska ljudske vrste je bolj malo, prostranstva divja in temu primerno tudi opaznih veliko plazečih se prijateljic z znamenito cik-cak črto po hrbtu. Arnold Koštomaj, Matej Zorko, Jernej Špiler, Peter Sotelšek in Aleksandra Voglar smo splezali pet smeri, težavnosti do 6b, dolžine do 200 m. Vsekakor se še vrnemo. In tudi v večjem številu.

Skupna tura Napoleonica

Po letnem planu in vabilu Mateja smo izvedli skupno turo v Vipavo. Načrte nam je prekrižalo vreme. Ko smo se peljali mimo Nanosa, je kar obilno deževalo. Takoj smo se uskladili in navigacijo preusmerili proti Trstu. Napoleonica

je bila dobra izbira. Nismo se ravno kopali v soncu, vreme je bilo oblačno, z nekaj kratkimi plohami, ki so nas malo orosile – enkratno. V sektorjih, kjer smo plezali, smo zmogli smeri do težavnosti 6b. Dan smo tako maksimalno izkoristili. Načrte smo si zastavili že za teden naprej. Udeleženci: Romana Tomšič, Bojan Zorko, Nika Ogorevc, Aleksandra Voglar in tečajniki šole ŠP: Leon Baumkirher, Eva Tadič, Andreja Malus, Klemen Glas, Franc Zorko, Rok Prah, Maja Blaznik.

Začetni tečaj ŠP

Jesenski tečaj športnega plezanja je bil težko pričakovan. Interesentov je bilo preko 20. Kar 13 se jih je odločilo in urilo ter 10 vikendov uživalo v skalnem plezanju v slovenskih in italijanskih plezališčih, v posavskih umetnih stenah in v plezalnem centru Celje. Šolo so zaključili s preizkusom znanja na brestaniški steni, tako praktično kot teoretično. Želimo jim, da v bodoče čim več časa posvetijo temu lepemu in zahtevnemu športu. Skozi pasti neznanja jih je vodilo in k uspešnemu zaključku pripomoglo 15 klubskih športnih plezalcev, vadiateljev in trenerjev pod vodstvom Aleksandre Voglar. Tečaja so se udeležili: Goran Hribar, Valerija Bogovič, Darja Sedaj, Andreja Malus, Mojca Banič, Martina Tomažin, Barbara Bon, Maja Blaznik, Franc Zorko, Klemen Glas, Eva Tadič, Leon Baumkirher in Rok Prah.



Gibalno zabavno srečanje za otroke

Vstop v veseli december 2019 smo si zadali malo drugače kot običajno. V torek, 3.12., smo se v telovadnici OŠ Brestanica v popoldanskih urah zbrali vadiatelji plezalnih vadb. Pripravili smo plezalno, gibalno in zabavno srečanje za naše mlade plezalce. Prireditvev ni imela tekmovalnega pridiha. Otroci so se preizkusili na treh poligonih, na katerih so prikazali znanje, ki ga pridobivajo na rednih vadbah: plezalna motorika in vrednote: zaupanje, upoštevanje drugih, spodbujanje. Vabilu se je odzvalo preko 80 otrok in še več staršev, ki so v predstavi navijali za svoje najmlajše. Nato so prišli na vrsto tudi starši. Povabilu, da se tudi oni preizkusijo v plezanju, se jih odzvalo je kar nekaj.

»Mizica pogrni se« je bila proti koncu prireditve omizje, polno dobrot in pijač. Hvala staršem za tak sladek odziv. Hvala tudi vsem vadiateljem za skupaj izvedeno idejo. Izkazala se je za dobro. Veliko otrok je srečanje takoj tudi pohvalilo v svojih prvih intervjujih.

Dogodek, ki ga imamo na klubu že vrsto let, bomo naslednji december ponovili.

Decembrsko klubsko plezalno druženje

V preteklem letu smo decembrsko druženje za člane kluba prvič razdelili. Po plezalnem druženju z mladino v začetku decembra v Brestanici, smo si odrasli popestrili tretjo sredo v decembru. V večernem rednem terminu smo se na brežiški velikanki zbrali člani PAK-a.



Kar lepo število se nas je preizkušalo v steni. Pestrost plezalcev je bila velika: od pripravnikov ŠP do najstarejših članov kluba. Ob klepetu in jedači smo tudi veliko plezali. Vse smeri so bile dobri dve uri zasedene. Opravili smo dober trening, se napolnili s pozitivno energijo in domov odšli z željo po še.

Delovne akcije v plezališčih

Med pomembnejšimi opravili kluba je vzdrževanje plezališč. Zaradi velikega obiska imamo v Armeškem letno vsaj eno večjo akcijo in več manjših. Urejamo dostop, pot do stene, podeste pod steno, preverjamo stabilnost kamnine, saj zaradi veliko plezanja v zadnjih letih prihaja do vse več odlomov. Preurejamo sidrišča in prevrtavamo smeri. Slišimo veliko pohval na račun urejenosti plezališča. Zato hvala vsem, ki pomagate in izpeljete akcije.

Skalno plezanje

Športno plezanje postaja vsako leto popularnejše. To potrjuje tudi podatek, da je v enem izmed vikendov v preteklem letu naše popularno plezališče Armeško na parkirišču (in tudi ob cesti), gostilo kar 27 avtomobilov, pod steno pa kot na Copacabani. Če bi šteli vse obiskovalce preko plezalne sezone, ki je tako ali tako vse leto, bi bila številka teh gotovo zelo visoka.

Morda velja izpostaviti Bojana Zorka, ki je preko celega leta plezal smeri na pogled do težavnosti 6c, prosto pa je plezal do 7a. Obiskal je tudi plezališče Siurana in že drugič grški otok Kalymnos.

Kako se pravilno pristopi k napredovanju v skali in zadanemu cilju, je razvidno vsaj po številu vzponov in njihovih težavnostih, po tako imenovani plezalni piramidi pri Gregorju Srpčiču. Ob zadanem cilju, pravilnem treningu in pristopu, mu je konec oktobra, po letu in pol plezanja, uspelo preplezati zadano smer težavnosti 7a. Me, myself and I, Pod Škalo, Hrastrnik.

Andrej Trošt se ne da. Z mladimi je pridno obiskoval Kotečnik in domače plezališče Za Savo, ki je dobra baza za napredovanje drugje. Prosto je splezal Divjega Moža, 8a. V Paklenici je v navezi z Matejem Zorkom prosto in na pogled preplezal Rajno, 7a, kjer se veliko pleza z metulji, 350 m in smer Passenger 7b, 350 m, tudi na pogled. Obe smeri sta lepotici v steni Aniča Kuka.

Težavnost 7b v plezališču je uspelo preplezati tudi Ambrožu Novaku, prav tako bolder - težavnosti 7B. Rok Molan je splezal dve 8a-jki: Divji mož in Divji otrok v Kotečniku. Tudi GIB beton in Brnca, 7b+/c. pa v letu 2020 napoveduje še boljše vzpone.

Pohvale vreden je vzpon Aljaža Motoha 8a na flash, Divji otrok, v Kotečniku. Z rdečo piko je uspel preplezati še Dream team 7c+/8a in smer Moby Dick, 7c.

Fantje veliko trenirajo skupaj, tako na krškem bolderju kot v domačih plezališčih. V sezoni 2019 so veliko časa prebili v hrastniškem plezališču Pod Škalo, kjer jim je ostalo še dosti projektov.

Skupina pakovskih bolderašev se po lanskem klubskem obisku bolderskega raja v Fontainebleau v letu 2020 ponovno odpravlja plezat najlepše in najboljše balvane. Treningi in vikend odprave so temu primerne. Prav tako redni treningi med tednom. Želimo jim le še lepo vreme in obilico preplezanih novih problemov. □

Strokovni nazivi naših članov

Alpinistični inštruktorji (4):

Priimek	Ime	Leto izpita
Pozvek	Gorazd	1995
Pozvek	Nejc	2012
Sotelšek	Andrej	2000
Voglar	Aleksandra	2000

Alpinisti (3):

Priimek	Ime	Leto izpita
Koštomaj	Arnold	1984
Sotelšek	Peter	2013
Zorko	Matej	1996

Trenerji športnega plezanja - novi naziv (12):

Priimek	Ime	Leto izpita za inštruktorja	Licenca za novi naziv
Krejan	Katja	2012	2019
Miklič	Gregor	2008	2019
Miklič	Jerca	2010	2019
Novak	Ambrož	2012	2019
Pozvek	Gorazd	1994	2019
Pozvek	Nejc	2011	2019
Sotelšek	Peter	1994	2019
Trošt	Andrej	2008	2019
Trošt	Tjaša	2008	2019
Voglar	Aleksandra	2000	2019
Voglar	Mitja	2008	2019
Zorko	Matej	1997	2019

Inštruktorji športnega plezanja (2):

Priimek	Ime	Leto izpita
Butkovič	Goran	2005
Sotelšek	Andrej	2000

Vaditelji športnega plezanja - novi naziv (4):

Priimek	Ime	Leto izpita za vaditelja	Licenca za novi naziv
Cerjak	Gregor	2016	2019
Jejčič	Luka	2016	2019
Kolman	Mitja	2016	2019
Zakšek	Marko	2016	2019

Športni plezalci (26):

Priimek	Ime	Leto izpita
Barbič	Jure	2020
Bedrač	Martin	2020
Buršič	Lina	2018
Glas	Klemen	2020
Hribar	Goran	2020
Hribar	Julita	2014
Jeler	Iris	2020
Kastelic	Jernej	2015
Koštomaj	Arnold	1989
Malus	Andreja	2020
Molan	Rok	2012
Motoh	Aljaž	2015
Pečnik	Albin	2015
Pečnik	Lea	2015
Poznič	Simon	2013
Pozvek Vidmar	Danica	1989
Srpčič	Gregor	2020
Stopar	Maja	2017
Špiler	Jernej	2017
Švajger	Vanja	2014
Tušek Sotelšek	Tanja	2012
Voglar	Kajetan	2017
Voglar	Tit	2012
Vovčko	Laura	2015
Zorko	Bojan	2014
Zorko	Franc	2020

BALVANSKA TEKMA

MARTIN BEDRAČ

VZHODNE LIGE V BREŽICAH

In smo jo speljali! V soboto, 30. marca, je v Športni dvorani Brežice na naši velikanki potekala 3. tekma Vzhodne lige 2019 v balvanskem plezanju. Po zelo dobri lanski izkušnji, smo se PAKovci letos tekme lotili še bolj zavzeto, poiskali kar nekaj donatorjev, uredili vsa dovoljenja, pripravili vse potrebno pred in na dan tekme, zvečer pa še pospravili. Priprave na tako veliko tekmo so stekle že dva meseca prej, glavna dela pa zadnja dva tedna, ko je bilo potrebno opraviti mali milijon opravil. V sredo pred tekmo je manjša ekipa (Rok Molan, Jure Barbič, Kajetan Voglar, Mitja Voglar, Ar-

nold Koštomaj in Brigita Kužner) očistila steno oprimkov do višine 4 m, da sta lahko postavljavca v četrtek postavila smeri (Boštjan Potočnik in Viktor Bombek).

Tekmovanje je potekalo po enakih pravilih kot lani, dodali smo le še superfinale v primeru delitve prvih mest. Sistem tekmovanja je dobro premišljen in natančno zasnovan, kar je pripomoglo k tekoči tekmi brez večjih zamud. No, vsaj pri prvih dveh štartih. Prijavljenih je bilo 259 tekmovalcev, na koncu pa se jih je tekme udeležilo 254, kar je novi rekord v Brežicah. Pri starejših kategori-

jah je bilo nekaj superfinal, tako da smo s tekmo zaključili malo po 20. uri, a se zaradi zamude nismo prav nič razburjali. Vzdušje na tekmi je bilo vroče do samega konca, otroci so ponovno pokazali zagriženo in borbena plezanje, starejši pa že kar atraktivne gibe in skoke. Vsi smo uživali v njihovih predstavah. Z odličnim komentiranjem je tekmo začel Nejc Pozvek, kar bi šlo zelo težko brez kvalitetnega ozvočenja Tomija Nagliča. Velika hvala obema.

V PAKu smo tako ponovno stopili skupaj, se povezali in sodelovali na polno, da smo speljali tako ve-

lik dogodkov, kot je tekma Vzhodne lige. Na dan tekme nas je bilo kar 30 in prav vsi dobre volje in nasmejani. Obiskovalci to cenijo in verjamem, da se bodo drugo leto še raje vrnili. Ob tem gre zahvala tudi našim donatorjem, ki so nam priskrbeli finančno pomoč, praktične nagrade ali posodili nekatere rekvizite za tekmo.

Kostak, d.d.
LIPA-LES d.o.o.
MAX-LES d.o.o.
Daniel Voglar - Trgomax s.p.
Občina Brežice
MANA OMERZU d.o.o.
VENTEH d.o.o.
Steklarstvo Resnik Janez s.p.
Hudohmet Dejan
Kibuba d.o.o.
SIDARTA d.o.o.
EVROSAD d.o.o. Krško
Gostilna in pizzeria Italia
JSKD (Javni sklad RS za kulturne dejavnosti)
Posavski muzej Brežice
BIGBAND Krško
(kulturno društvo)
Atletski klub Brežice
Vrtec Leskovec pri Krškem
Fakulteta za turizem Brežice
Telovadno društvo Sokol Brežice

Naše barve je zastopalo kar 24 tekmovalcev (9 iz PAK Krško in 15 iz PAK ŠPO Brežice). Najmlajšo kategorijo, mlajše cicibane in cicibanke, so zastopali Bor Klenovšek, Lucija Krošelj, Zara Matkovič, Julian Odlazek, Alja Preskar in Lars Pulko. Za svoje plezanje so si prav vsi prislužili zlato medaljo, saj so s svojim nastopom pokazali veliko mero poguma. V kategoriji starejših cicibanov in cicibank so se z balvani hrabro spopadli Julija Grašak, Tobias Odlazek, Vita Omerzu in Eva Urbanica. Ob tretjem štartu je bilo na steni vse modro od naših tekmovalcev, saj je kategorija mlajših dečkov in deklic najštevilčnejša (Gabriel Babič Vrabec, Žiga Hrastovšek, Amadej Hudohmet, Sven Klenovšek, Jure Knez, Simona Kozole, Jan Mark Matjašič, Liza Rainer, Anžej Resnik, Laura Volčanjk in Špela Vračun). Pri najstarejših so tekmovali trije: Anže Božič, Latoja Drmaž in Maša Juričan. □

Uvrstitve naših, B licenca:

Grašak Julija, 2008, starejše cicibanke, 25.
Omerzu Vita, 2009, starejše cicibanke, 40.
Urbanica Eva, 2009, starejše cicibanke, 44.
Odlazek Tobias, 2009, starejši cicibani, 29.
Kozole Simona, 2007, mlajše deklice, 19.
Rainer Liza, 2006, mlajše deklice, 10.
Volčanjk Laura, 2007, mlajše deklice, 22.
Vračun Špela, 2007, mlajše deklice, 21.
Babič Vrabec Gabriel, 2006, mlajši dečki, 21.
Hrastovšek Žiga, 2006, mlajši dečki, 19.
Hudohmet Amadej, 2006, mlajši dečki, 13.
Klenovšek Sven, 2007, mlajši dečki, 18.
Knez Jure, 2006, mlajši dečki, 24.
Matjašič Jan Mark, 2006, mlajši dečki, 23.
Resnik Anžej, 2007, mlajši dečki, 20.
Juričan Maša, 2004, starejše deklice, 6.
Božič Anže, 2005, starejši dečki, 4.
Drmaž Latoja, 2003, kadetinje, 2.



PLEZALNE VADBE

V Posavskem alpinističnem klubu skrbimo za razvoj plezalnega športa, saj izvajamo redno plezalno vadbo za osnovnošolce in mladino.

Brestanica in Krško

AMBROŽ NOVAK,
vodja vadb v Brestanici in Krškem

V Osnovni šoli Brestanica poteka organizirana vadba športnega plezanja za otroke ob torkih in četrtek od 16:30 do 18:00. Vadbe se lahko udeležijo otroci od petega leta starosti. Plezanje poteka na veliki umetni steni ter majhni (bolder) steni. Za bolj zagrizene tekmovalce potekajo treningi tudi v Mladinskem centru Krško ob ponedeljkih in petkih 16:30 do 18:30.



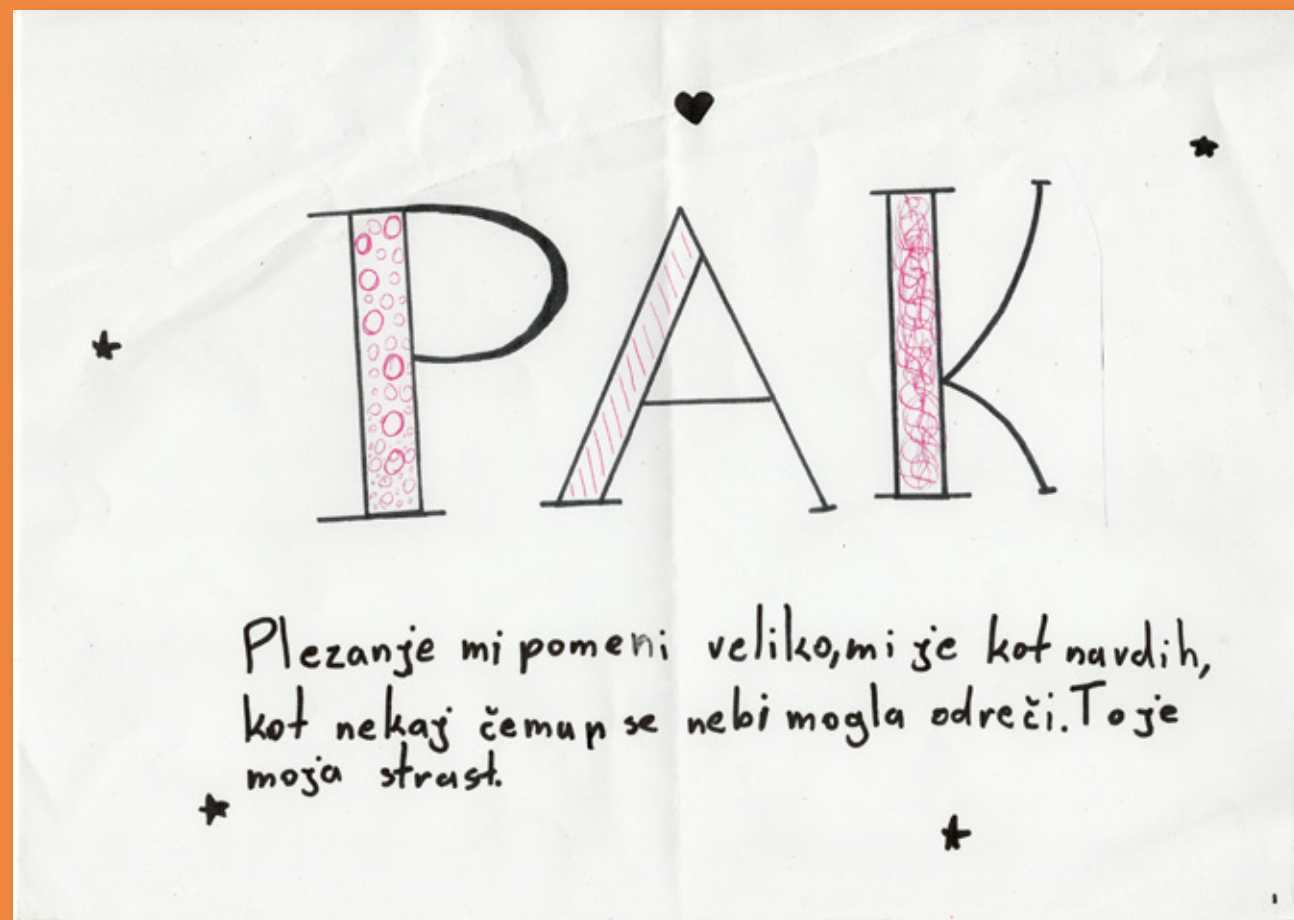
Brežice

ALEKSANDRA VOGLAR,
vodja vadb v Brežicah

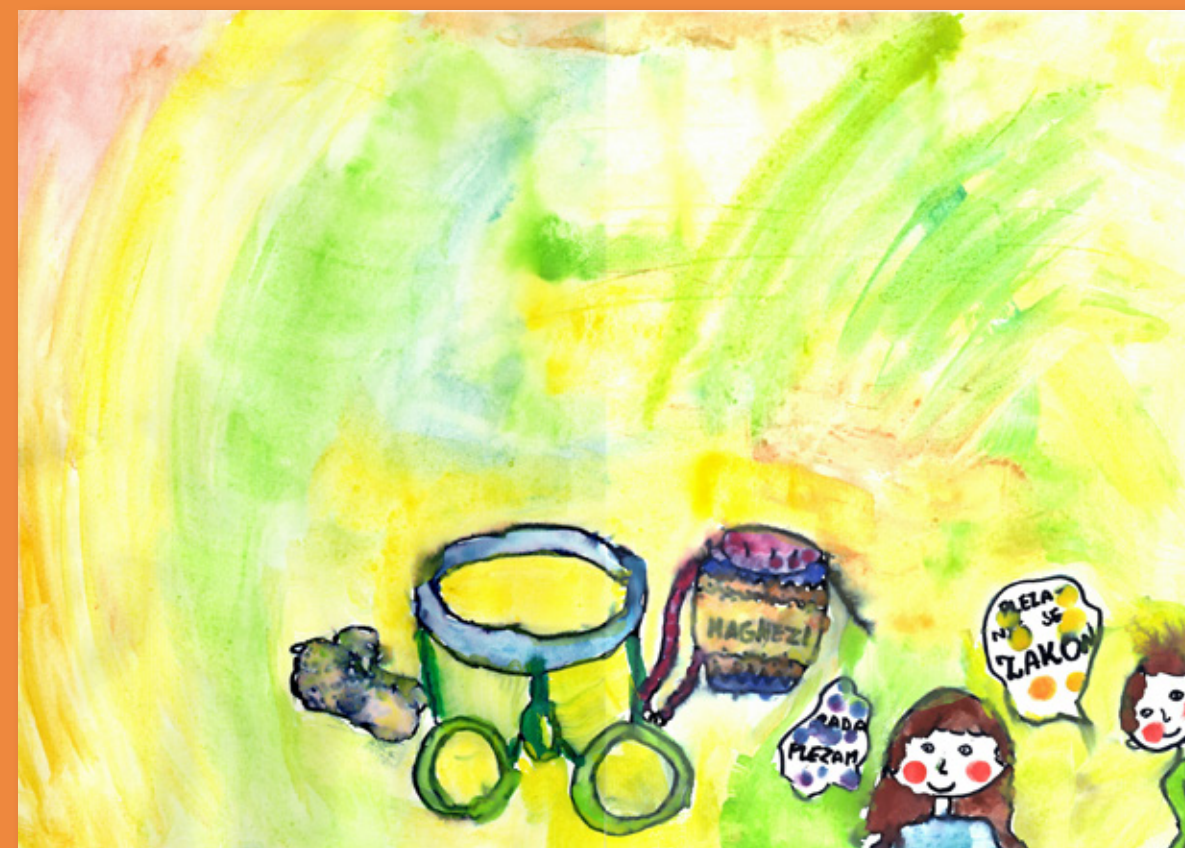
Vadba plezanja poteka na plezalni steni v Športni dvorani Brežice, vsak ponedeljek in sredo od 17:00 do 18:30. Otroci so razdeljeni v dve skupini, najmlajši plezajo na majhni steni, izkušenejši pa na veliki steni. Naši inštruktorji skrbijo za varnost ter program vadbe popestrijo z igrami in otrokom prijaznimi vajami.



Mladi ustvarjalci



Špela Vračun 12 let



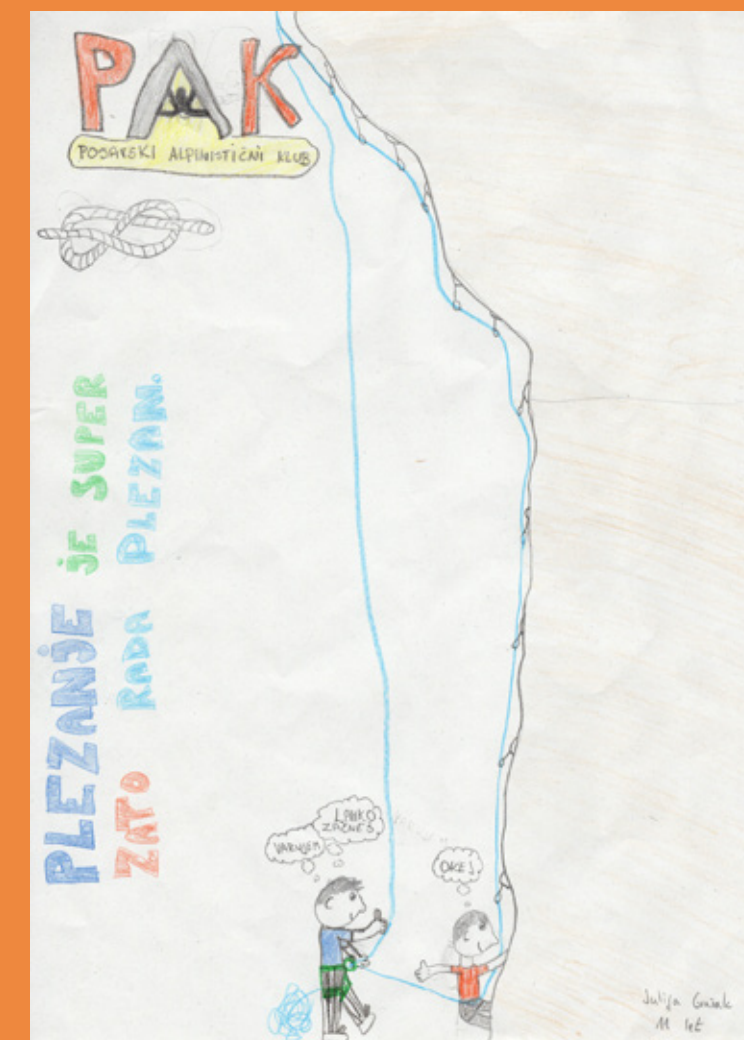
Neža Jelen 9 let



Kim Zorko 8 let



Neja Šiftar 8 let



Julija Grašak 11 let

Mladi ustvarjalci



Manca Meserko 7 let



Teo Kupina 7 let



Žanin Cerjak 10 let



Tibor Ralinovski 7 let



Katja Mešiček 10 let



Pia Vertovšek 9 let

MOŠKA PAKLENICA

ANDREJ TROŠT



Letošnji moški vikend je bil uspešen. Kljub nekaterim odpovedim, se je v petek, 4.10.2019, v kombiju zbralo šest plezanja željnih moških. Krmilil in gas pritiskal je Andrej Trošt, muziko je vrtel Mitja Kolman, v zadnjih vrstah pa so se po vojaško postrojili

Matej Zorko, Arnold Koštomaj, Gregor Cerjak in Matjaž Kužner.

Ko se je že dobro stemnilo, smo se pripeljali naravnost k Dinkotu. In glej – koga srečamo: Andreja Sotelška s starejšim sinom Maksom. Pravo

presenečenje. V soboto zjutraj so se nam pridružili še Gorazd Pozvek, Mitja Voglar in Bojan Zorko. Sedaj smo bili vsi »na broju« in začela se je plezarija.

Pakleniške stene so bile precej oblegane in v nekaterih smereh je bila kar gneča. Dan je bil sprva oblačen, potem pa se je razjasnilo in Paklenica je zasijala v škrlatnih barvah sobotnega večera. Plezalne aktivnosti so se zaključile in po zasluženi večerji nas je zvok kitare pospremil v sladke sanje. Nedeljsko jutro je pozdravilo toplo sonce in hladna burja, ki se je čez dan umirila, tako da so bile v stenah ugodne razmere. Izkoristili smo jih stoodstotno in se nekateri že drugič povzpeli na vrh Aniča Kuka. Razgledi v čistem ozračju so segali daleč na Jadran.

Zmagoslavno smo zaključili plezalni vikend, podkrepjeni z morskimi dobrotami znanega gostinca in v isti postavi zdrveli po avtocesti proti Sloveniji. Cilj moškega vikenda je bil dosežen, veliko smo plezali, se smejali, debatirali, nekateri kopali v morju in se super fajn imeli. □



Seznam smeri, ki smo jih plezali:

Gorazd Pozvek in Mitja Voglar: Frau Blucher, 6a, 120 m; Armadilon, 6a, 145 m; Spit Bull, 6a, 145 m.

Bojan Zorko in Arnold Koštomaj: Bora, 6a, 250 m; Slovenski (PIPS), 6a (štiri raztežaje).

Mitja Kolman in Gregor Cerjak: Zimski cvijet, 6a+, 210 m; Kosovo, 6a+, 80 m.

Matej Zorko in Andrej Trošt: Rajna, 7a, 350 m; Passenger, 7b, 350 m.

Matjaž Kužner, Andrej Sotelšek in Maks Sotelšek: Oprosti mi Pape, 4a, 110 m.



ŽENSKI VIKEND ŠESTIČ



Vikend med 18. in 20. oktobrom smo PAKovke preživele v Istri. Prav rade se vračamo v preverjeno mesto, romantičen Rovinj. Ta nudi prekrasen Zlati rt, kjer je lušno plezališče, ki pa je zaradi okolice še privlačnejše. Ponovno smo preplezale vse smeri do težavnosti 6b. Kopanje v toplen morju in klepet nas je kot vedno razveselil in okrepil. Organizacija in izvedba vsakič zapolni naše pošne predale. Količine hrane, ki se pretakajo po medmrežju, so ogromne, a zelo okusne in na koncu pospravljene na pravo mesto. Piknik sobote so tradicionalne, večeri nepozabni.

Letošnja himna, zimzelena Nora je misel Elde Viler, bo za vedno v naših mislih, Romina različica z natančnim popisom vikenda pa za zgodovino.

Bilo nas je 12: Nataša Kalin, Julita Hribar, Mateja Pšeničnik, Janja Mihelič Sluga, Maja Stopar, Špela Stopar, Romana Tomšič, Romana Zorko, Tanja Tušek Sotelšek, Andreja Mlinarič, Vanja Švajger in Aleksandra Voglar. Krog se širi, vračamo se in vztrajamo. Nepozabno! Do naslednjic. ☐



NORA JE MISEL ...

Sanjarim dan za dnem,
da plezat grem srce me boli,
ko zamišljam si, da grif sploh ne drži ...

da sem tu, kakor pred letom dni.

Nora je misel, da gremo spet
u Peroj, a mislimo pri tem,
da vedno bo le moj ...

blazne, blazne, blazne misli,
da si ti in ti smejimo se z zaprtimi očmi.

Nora je misel, da steni vsa
se predam in sanjam, da znova srečna sem vsak dan.

A zamišljam si, da grem gor,
samo le gor in redko padem dol.

Pozne večere preživljam tuki
in ti morda bi se posmehoval
našemu žaru, ki še vedno tli, še zdaj na žaru tli.

Bolj, ko smo se štele, štele,
bolj smo se me tut uštele ...

Eno smo pod sedež skrile,
se carinikom fajn nasmehnile.

Dol na morju scenarij nam je znan,
flaše, futr prec na plan.

Drugi dan Rovinj smo me iskale,
vse rondoje 2x prepeljale.

V plezališču najprej bazo naredile,
potlej skor vse plezalce prepodile.

Preden smo se po smereh me zapodile,
ure so že kar minile.

Ko začeli so plezalniki tiščati,
drugo destinacijo smo morale si poiskati.

Temperatura morja šla je gor kar za stopinjo,
ko babe naše not zarinjo.

Slišim glas, ki mi govori: „Dovolj je plezanja,
sem grifou teh le malo sita.“



Nora je misel, da pozabila bi tle, vse dneve, noči našponane ...

Še v preteklosti, ki je, je SPOMIN.

Zvečer proti domu me norimo, s kombijem, mimogrede,
vse prehitimo in plane že za vnaprej vse naredimo,
se koncertov veselimo.

Roma koma vedno zdoma



Jezersko

Skupna tura

Fotozgodba
Velika Baba, Nova Centralna smer, 700m, IV+
Dolgi hrbet, Šimenc-Škarja, 500m, VII+



Balvaniranje v Fontainebleauju

GREGOR SRPČIČ



Pa so le prišli prvomajski prazniki ter z njimi težko pričakovan in skrbno planiran plezalni dopust v plezalsko Meko – gozd Fontainebleau. Odpravo smo začeli v petek, 26. 4. 2019, zvečer v Krškem z igro tetrisa – zlaganja plezalnih blazin, hrane, pijače in prtljage v omejen prtljažnik kombija. Nato smo se v kombi naložili še Ambrož Novak, Rok Molan, Živa Bezjak, Iris Jeler in jaz Gregor Srpčič ter štartali proti Fontu. V Ljubljani smo pobrali še Tomaža Škafarja in Rebecca Škafar; tako je bila naša ekipa popolna. Pred nami je bilo 15 ur vožnje, čez Avstrijo,

Nemčijo ter polovico Francije.

V soboto ob devetih zjutraj smo prispeli v Font, kjer nas je pričakal dež. Optimistično smo se odpravili na kavo in, ko je nehala deževati, proti sektorju Slonček (L'elephant). Vzeli smo magnezij, plezalke, blazine in se sprehodili do balvanov. Presenečeni smo bili nad mivko v gozdu, ki zagotavlja prijetne landinge, in čudovitimi balvani. Še posebej nad balvanom v obliki slončka, po katerem je plezanje trenutno prepovedano, saj je skala preveč nestabilna. Po nekaj lažjih problemih smo

se kar hitro zapodili na težje in odkrivali svoje meje in iskali svoje bete. Na žalost nas je po prvi pavzi iz plezališča pregnal dež. Odpravili smo se proti naši hišici. Ker smo imeli še čas, smo na hitro obiskali mestce Barbizon in nato pot nadaljevali proti Fleury en Biere, kjer nas je pričakala Chantal s tortico dobrodošlice. Hišica je bila super, na voljo pa smo imeli tudi »game room« z biljardom, namiznim tenisom in drugimi igrami, da na deževen dan ne bo dolgčas. Še preden smo dobro razpakirali, se je že pekel žar. Po večerji smo dodobra stestirali »game room« in kaj kmalu odšli v posteljo, saj smo bili utrujeni od dolge poti in plezanja.

Naslednji dan smo se odpravili v sektor Cuvier Bas. Takoj po prihodu je pričelo deževati. Našli smo večji previs, se vrgli na blazine in igrali enko ter upali, da je le kratka ploha. Dež ni ponehal, zato smo se odpravili domov.

V ponedeljek je bilo vreme dosti lepše. Ponovno smo se odpravili v največje plezalno področje, sektor z imenom Cuvier Bas. Lahko bi rekli tudi center plezanja v Fontainebleauju oz. najbolj znano balvanišče, kjer smo preplezali kar nekaj težjih balvanskih problemov. Bolj ali manj uspešno smo se preizkusili tudi v kla-





sikah Marie Rose, Corto Maltese in Helikopter. Dan je bil res lep, zato smo do večera stiskali krimpe, polagali roke na sloperje in iskali beto.

Torek je bil dan za počitek, zato smo se z vlakom odpravili na ogled Pariza. Ogleдали smo si glavne znamenitosti (Notredamsko katedralo, Eiffelov stolp, Slavolok zmage...), predebatirali vse možnosti, kako bi preplezali Eiffelov stolp, kot pravi turisti šli v McDonald's in spili kavo v Starbucksu.

Vsi spočiti in pripravljeni na nove podvige smo se v sredo odpravili v sektor Isatis. Kot po navadi smo začeli z lažjimi problemi za ogrevanje, potem smo si našli vsak svoje težje, s katerimi smo se borili do poznih večernih ur. Med premori smo se preizkusili v slackline-u ter novih tehnikah metanja frizbija. Ko se je stemnilo, nam še vedno ni bilo dovolj plezanja, zato smo prižgali nočne lučke in odšli do zloglasnega balvana Rainbow Rocket, ki ponuja najatraktivnejše skoke v Fontu. Seveda nismo bili edini norci, ki plezajo pozno v noč, tako je bilo ob poskusih navijanje v soju luči podobno navijanju na nogometnem derbiju. Domov smo se vrnili okoli polnoči in utrujeni hitro zaspali.

Naslednji dan smo imeli prisilni rest day, saj je začelo deževati že ponoči in deževalo še ves dan, ki smo si ga popestrili z družabnimi igrami in dobro hrano ter pijačo. Na srečo se peščenjak v Fontu zelo hitro posuši, zato smo komaj čakali petek in odhod v ogromen sektor Trois Pignons, natančneje v del 95,2. Meni je bil omenjeni sektor najbolj všeč. Po ogrevanju smo preplezali nekaj tehničnih platk in preizkusili naše ravnotežje in trenje v zahtevnih slabih. Po zasluženih malici pa nas je iz plezališča ponovno pregнал dež. Rahlo žalostni smo se odpravili proti kombiju in domov na večerjo.

Deževje se je nadaljevalo še v sobotno dopoldne, ko smo spakirali našo prtljago v kombi in se v zgodnjih popoldanskih urah odpravili nazaj proti Sloveniji. Pot domov nam



je popestrilo sneženje pred nemško-avstrijsko mejo. V nedeljo zgodaj zjutraj smo le prispeli v Krško in utrujeni hitro odšli domov spat.

Plezalni oddih je več kot izpolnil moja pričakovanja, čeprav bi si želel kakšen deževen dan manj in plezalni dan več. Vsi naporni treningi so bili poplačani. Uspelo mi je preplezati kar nekaj zame zahtevnih problemov, izpolnil sem svoj cilj, ostalo pa je tudi veliko odprtega. Upam, da se bom lahko vsako leto vračal v ta plezalni raj. Plezanje v Fontu je res nekaj posebnega, nič ni lahko, stopkov skoraj ni, top outi so zakon, sloperji neverjetno držijo, kaj so to šalce? Domov sem se vrnil navdušen in še bolj željan plezanja kot prej – in seveda z novimi plezalnimi cilji. Kar pa je najpomembnejše: družba je bila več kot odlična, bili smo super ekipa, nikoli nam ni bilo dolgčas in v taki zasedbi se z veseljem odpravim kamorkoli. □



Raziskovanje plezalnega RAJA

BOJAN ZORKO



Kalymnos (19. 10 – 1. 11. 2019)

Jesensko sonce, ki ogreje skalo, je meni najlepši čas plezanja. V zraku je prijetna toplota, noči so hladne in dnevi so ravno prav »kratki«. Kalymnos že poznam v pomladanskem času in je tako lep, da ga je bilo potrebno obiskati še v jesenskih barvah.

Zame in za Polono je Kalymnos že znana destinacija. Izpolnila sva obljubo sebi in Kalymnosu, da se

v njegovo prijaznost in unikatnost plezalnega naročja vrneva. Tako sva povabila še Jana, Matijo in Ota. Pet prijateljev se je zbralo in odšli smo v toplo jesensko Grčijo, novim dogodivščinam naproti.

Začeli smo na Dobrni v nočno zgodnjih urah 19. oktobra, kjer smo se spakirali in odpeljali na Dunajsko letališče. Jutranji let (8.30) na otok Kos je bil direkten. Z letališča smo se s taksijem odpeljali do trajekta, s trajekta pa z avtobusom do apartmaja. Izkušnje iz

pomladi 2018 so naredile logistiko učinkovito in brezskrbno za tri novince. Apartma nas je že čakal. Še isti večer smo najeli tri skuterje. V nedeljo zjutraj smo že drveli proti sektorju, ki je bil izbran kot »uvajalni«. Po celodnevem plezanju je sledila skupna večerja, razni zanimivi pogovori in izbira naslednjega sektorja. Z manjšimi odstopanji so potem tako izgledali vsi dnevi do 1. novembra. Omenjena odstopanja so bili trije »restiči« in trije obiski sosednjega otoka Telendosa. Na markantnem



Telendosu sva z Janom splezala 11-raztežajno smer Wings for life, ostala dva obiska pa sta bila namenjena športnemu plezanju. Enkrat s prijetno švicarsko ekipo treh deklet, drugič pa smo šli kar sami. Telendos zelo priporočam. Skala in smeri so še lepše (ali vsaj istega ranga) kot na Kalymnosu, otok pa je brez cest in vozil in je zelo »deviški«. Tja vsake pol ure vozi tipična grška barka, ki zaračuna 2,5 € za eno smer.

Smeri je na Kalymnosu in Telendosu toliko, da ni potrebno plezati istih, razen, če se zavestno tako odločimo.

Vreme je bilo prijetno jesensko in še vedno tako toplo, da smo izbirali v glavnem severne sektorje. Vsakodnevno smo spoznali nove plezalce, s katerimi smo delili svoje vtise. Vsak plezalni (in neplezalni) dan smo pričakali sončni zahod na morski obali, ki je bila tudi naša skupna kopalnica za vse dni.

Značilnost Kalymnosa so prijazni domačini in ravno tako prijazni plezalci celega sveta, vseh starosti, barv, oblik in plezalnega znanja. Tudi Slovence smo srečali.

Prvega novembra je napočil čas slovesa in tako smo v obratnem redu – avtobus, trajekt, taksi – zapustili otok. Na povratku je bilo potrebno v Atenah prestopiti na drugo leta-

lo. Polni grškega sonca, prijetnih spominov in čudovitih smeri smo se vrnili vsak k svojim dnevnim obveznostim. Bilo je čudovito in hvala vsem!

Siurana (21. 12. 2019 – 2. 1. 2020)

Izlet se je zgodil zelo spontano. Na FB-strani je »nekdo« zaradi delne odpovedi ekipe iskal kandidate za novoletno Siurano. To je bil Miha iz Balvanije, ki me je povezal s Tomažem iz Maribora. Po spoznavnem plezanju v Kotečniku sva se odločila, da se pridruživa ekipi.

Tomaž, Nika in jaz smo v soboto,

21. 12., ob 6.30 začeli pot z avtomobilom iz Ljubljane proti Siurani. Vožnja je trajala celih 19 ur, saj je bilo tudi nekaj izrednih dogodkov (ne naših). Tako pač je na dolgi poti v petek popoldne. Prispeli smo v nedeljo okoli ene ure zjutraj.

V nedeljo »zjutraj« smo spoznali ostalo ekipo in skupno število duš v apartmaju je bilo 8. Z dvema avtomoma smo se odpravili v izbrane sektorje. Tomaž, Nika, Katja in jaz, smo plezali skupaj, saj smo tudi po sposobnostih podobni. Dnevi so bili kratki in izbirali smo le sončne sektorje.

Siurana je »težko« plezališče, kjer se prevladujoča ocena vrti okoli 7b. Večina smeri je speljana po previsnih ploščah. Navrtanost je dobra, a veliko prvih svedrovcev je nesramno visoko. »Pussy stick« je tako pogost del opreme večine plezalcev – tako niti ni več tako »pussy«. Sektorji so razpršeni, da je potrebno uporabiti avto. Od parkirišč dostopamo po lepih uhojenih poteh približno pol ure. Ko smo s plezanjem končali, je sledila večerja in največkrat ogled kakšnih filmov ali serij. Enkrat smo šli tudi v Margalef, ki se je pokazal kot zelo lep, a še težje plezališče kot Siurana.

V Siurani se zna iz lepega sončnega jutra dan v nekaj minutah spremeniti v meglen in hladen nebodigatreba. To se nam je zgodilo samo enkrat, smo pa videli, da smo imeli

*palica za pomoč pri vpenjanju 1. kompleta



KANONADA ALI DESNA SMER V OJSTRICI

✍️ GREGOR CERJAK



srečo, saj so bili drugi sektorji pogostejše na udaru. Spali smo dovolj, kar se je pokazalo tudi tako, da potrebe po »restičih« skoraj ni bilo. Vseeno smo si vzeli tri dni. Enega za raziskovanje obale, drugega za obisk Barcelone, tretjega pa za pohodništvo. Nekako nam je uspelo, da smo kljub silvestrovanju plezali tudi 1. januarja. Po končanem plezalnem drugem januarju smo spakirali in se podali na dolgo pot proti domu. Tomaž je ostal še dva dni s preostalo ekipo, meni pa se je na poti domov namesto njegja pridružila Katja. Ker smo potovali ponoči, smo potrebovali skoraj 4 ure manj. Vožnja ni bila naporna in vikend, ki je sledil, smo uporabili za miren vstop v novo delovno leto. Lepa hvala vsem!

Retrospektiva skaloljubca:

Rad bi podal nekaj besed – primerjal moje doživetje obeh krajev, ker oba veljata za svetovno Meko športnega plezanja.

Kalymnos je večji, ima enkrat več smeri; 3000+, Siurana jih ima 1500+.

Prevladujoča ocena na Kalymnosu je zgornji konec francoske 6 in tudi plezanje iste ocene se na Kalymnosu zdi lažje kot v Siurani. V Siurani se večina ocen vrti okoli 7b in raje zavije višje kot nižje. Na Kalymnosu so smeri daljše in skala je bolj ostra – z več »krimpanja«. Previsnih sektorjev je manj kot v Siurani. Tisti, ki pa so previsni, so previsni »do konca«.

Rekel bi, da se v Siurani zadržujejo bolj projektno usmerjeni plezalci, na Kalymnosu pa uživači. Jaz se štejem med slednje. Seveda se najde na obeh destinacijah cela mavrica plezalnih duš, izpostavljam le večinski del.

Vožnja s skuterji je »trademark« Kalymnosa, ki mu da poseben pečat in je meni prava avantura. Lahkotnost premikanja na skuterjih je krasna! Stroški in čas potovanja so primerljivi in v obeh paradizih se živi v apartmajih. Na Kalymnosu je prepovedano šotoriti in sploh ni kampa. Siurana ga premore, a jaz sem spoznal le njegovo gostilno na vhodu. Cena hrane govori v prid Siurani, ki

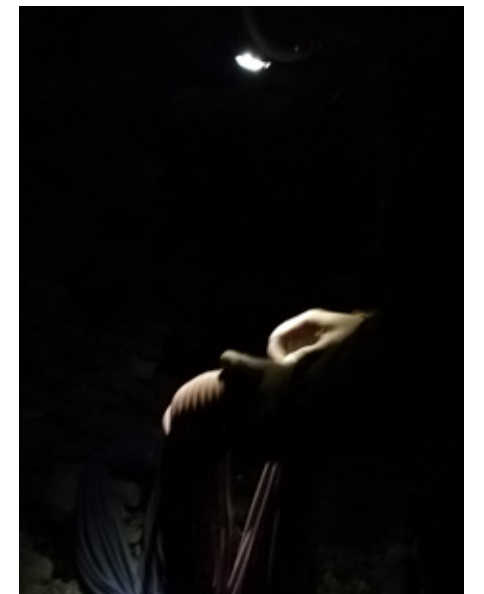
je približno 10 % cenejša kot Slovenija, Kalymnos pa je od naše Slovenije za teh istih 10 % dražji.

Komur je pomembna bližina morja za po-plezalno vsakodnevno naravno sproščanje mišic, bo v Siurani ostal sladek in zategnjen. Kalymnos ima seveda obilo plaž, zna pa biti morje ZELO razburkano. Vsaj sedaj je bilo. Predlani maja pa niti ne. Pa tudi voda je bolj topla oktobra kot maja.

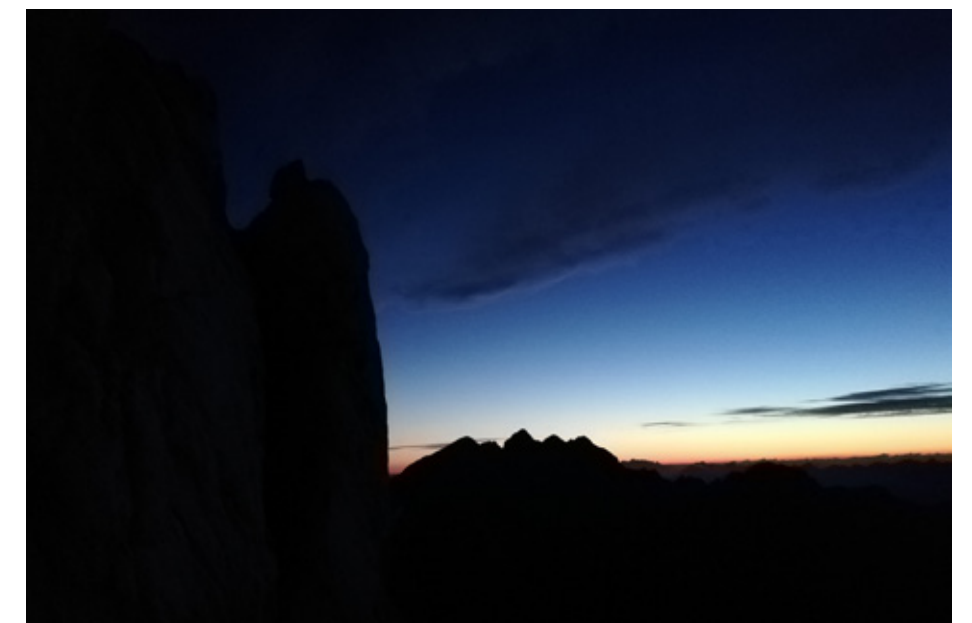
Ne skrivam, da je Kalymnos v meni pustil bolj tople in lepe plezalne spomine. Toplota in prijaznost se čuti v skali in ljudeh. Domačini so na Kalymnosu zelo povezani s plezalci, čeprav njih niti najmanj ne zanimajo pečine, zaradi katerih smo se mi tam znašli. Če se imate za užitek, ki mu je ocena na drugem mestu pomembnosti, bo Kalymnos boljše izbira. Če pa vam je ambicija plezati smeri, ki so zarisane na svetovnem zemljevidu težavnosti in so jih plezali naši idoli, bo pa Siurana kot po meri za vas. Zopet se bliža prvi maj in že razmišljam kam... ;) □

Začetek poletne sezone v razgreti poznojunjski Paklenici mi je poleg dobrega druženja dal tudi nekaj zagona za obisk domačih sten. V začetku julija sva z Matotom za hribovsko aklimatizacijo splezala Igličevo v Mali Rinki (takrat sem nekje med sestopom izgubil skoraj novo čelado in jo šel iskat nazaj gor v hrib, a žal neuspešno... srake...), nato pa sva še konec julija namesto, da bi splezala Indijansko polelje v Dolgem hrbtu nad Jezerskim, po moji krivdi pomotoma zarinila v »tehniko« 3P. Potem je prišlo na vrsto morje in da se ne bi povsem odvadil hribovskih ambientov, sva s Perotom en dan raziskovala stence na Cresu, medtem ko so žene počele pametnejše stvari v Nerezinah. V drugi polovici avgusta, točneje 18. avgusta, pa sva oblikovala navezo z Gregijem. Hladu sva se nadejala najti v severni steni Ojstrice, ki skriva opevano Desno smer. Kljub opozorilu iz Miheličevega vodnika, da se ne pustimo zavesti »zgolj« 550 metrom višine, saj se v praksi zaradi tipologije smeri približamo 1000 metrom plezanja, se v Logarsko dolino nisva odpravila že dan prej. Tako sva samozavestno odpeljala iz Krškega ob petih zjutraj, pod steno pa sva prisopihala šele okoli desete ure. Zato naju tudi ni preveč presenetilo, da je v najini smeri že vsaj ena naveza. Za plan B sva imela na telefonih samo podroben opis bližnje Herletove smeri, vendar je tudi ta že imela svojo navezo. Odločila sva se ostati pri planu A. Bojazen, da utegneva biti tarča sproženega kamenja, sva odpravila z ugotovitvijo, da je smer zelo cikcakasta in da različne naveze ne bomo plezale v vpadnici, ampak vsaj nekaj metrov vstran. S plezanjem sva pričela okoli pol enajste in že v drugem raztežaju skrenila iz smeri. Namesto, da bi sledila »lahkim naravnim prehodom« po desni - pa menda ja ne bi šla smer kar med macesni! – sva zarinila naravnost v zahteven prehod čez strmo, na koncu tudi previsno in dokaj krušljivo, hudourniško gra-

po na veliko gredo pod glavnim delom stene. Tam se je pa začelo: metež kamenja v nekaj zaporednih sunkih. Kamen velikosti limone je s precejšnjo silo zadel Gregija nad desno lopatico. K sreči jo je odnesel samo z adrenalinskim šokom in modrico nekoliko kasneje. Hodeč po melišču proti glavnemu delu stene srečava plezalsko navezo v sestopu. Eden od njih poskakuje navzdol po dveh rokah in eni nogi. Verjetno zlomljen gleženj. Plezala sta neko novejšo smer in vodilni v navezi je poletel navzdol skupaj z odlomljeno skalo, ki mu je ostala v rokah. To kratko srečanje naju je dodatno zresnilo, vendar sva mislila, da bo zdaj vsaj konec meteoritov. Pa sva se zmotila! Ravno sem se podal v nov raztežaj, že me je nova pošiljka od zgoraj tesno stisnila pod buhtelj. Glava po tistem ni bila več čisto taprava in občasni žvižgi za hrbtom so povsem ponehali šele v poznejših popoldanskih urah. Kar je pomenilo, da so naveze nad nama izplezale iz stene, midva pa sva bila s svojim lagodnim in previdnim tempom šele nekje na sredini. Sklenila sva opustiti svoj načrt in izplezati po smeri Modec Režek. Lažji svet in nekaj klinov so naju premamili nekoliko preveč v desno in tako sva se znašla v svetu stolpičev zgornjega dela vzhodne stene Ojstrice. Zadnji sončni žarki so hitro bežali za obzorje, vrh pa se nama je kar izmikal. Potihem



sva se že pripravljala na možnost bivakiranja, dokler nisva že v trdem mraku na glas sklenila, da »samo še tja zadaj pogledava in če tudi potem nisva zunaj, bova pa prenočila na tisti polici«. Izšlo se je po željah. Po tistem nama je odleglo in sva še bolj lagodno kot prej v steni v soju čelnih svetilk sestopila po Kopinškovi poti, vmes potobačila, se ustavila še na pijači v koči, našla pot do avta ter nato po utrujajoči vožnji prispela nazaj v krško ob 4-ih zjutraj. Dogodivščina je trajala 23 ur, kaj lahko bi pa tudi še dlje. Iz tega sem vzel dve lekciji: 1. bodi pod steno čim bolj zgodaj; 2. če je v tvoji smeri že nekdo drug, si za plezanje izberi katero drugo smer (in imej pri sebi ne samo skice za plan B, ampak tudi za C, itd.). □



po Gruziji

Turno smučanje

Konec januarja in prvi teden februarja sva s Silvotom turno smučala v Gruziji. Prvih nekaj dni sva bila nastanjena v Mestii, glavnem mestu pokrajine Svaneti. Dva dni sva se ogrevala na pol ure oddaljenemu smučišču Tednudi in se za slovo od žičnic spustila v več kot 1500m nižje ležečo vas Zabeshi. Cel čas sva imela lepo vreme in to je veljalo karseda izkoristiti. Tako sva v naslednjih sedmih dneh vsak dan turala. Po nekaj dneh v Mestii sva odvečno prtljago pustila v hotelu in se čez hribe najprej odpravila v vas Adishi, naslednji dan pa v vas Iprari. Vso pot sva prehodila oz. presmučala. Po dveh hladnih nočeh, vse ostalo je bilo pa za s kruhom pomazat, sva se spustila do ceste, ki vodi v vas Ushguli. Hitro sva dobila prevoz in še isto popoldne opravila vzpon na hrib nad vasjo. V hribih nad Ushgulijem sva uživala še dva dni, potem pa sva se vrnila nazaj v Mestio. ☐



NA TRIGLAV

JURE BARBIČ



Vstanem ob 03:30 zjutraj. Neprespan, zato pa poln želje po izletu. S hladno vodo si poplaknem zaspan in nezanimiv fris ter si nadenem bolj veselega kot se za današnji dan spodobi. V nahrbtnik pospravim dan prej skrbno pripravljeno opremo in že požinem karavana po ravnici. Kot blisk drvim popolnoma sam v smeri severozahoda, Lou pa daje vzpodbudno podlago z ‚Just a perfect day‘. Luči na nasprotnem pasu me redno opominjajo, da sem še vedno za volanom, sam pa razmišljam, kako se že tretje leto zapored skoraj isti

čas vozim po isti cesti v isto smer. Spomnim se predlani, kako sva z Maticem, vsa penasta in rdeča v faco, obrnila nekje sredi Krme do pasu v cevcu. Spomnim se, kako sem leto za tem kakor mulo težil Maticu in Tomažu v koči na Kredarici, medtem ko je zunaj pihalo več kot 100 na uro. Vso pot se tako uspešno kvalitetno zamotiti, na križišču pa zavijem levo proti Mojstrani. Zgornja Radovna je kraj, kjer bi z veseljem živel – si mislim. Parkiram pri rampi v dolini Krma. Dvakrat se prepričam, če je golf dovolj s poti, namontiram čelko in se napotim po zamrznjeni gozdni poti v smer, za katero sem prepričan, da je prava. Ob 06:15 mraz zareže v usta, nos in ušesa, kar me sploh ne gane. Tu pa tam me ujezi le, da sem pretmast, da bi si nadel verige. Drsi mi, pa se vseeno prepričujem, da sem že na koncu Krme. Pobočje se zravnja. V jutranji svetlobi se lesketa vrhnja plast snega. Okoliški vrhovi se svetijo v sončnih žarkih, jaz pa si pri Prgarci le nadenem verige in zagrizem v klanec. Čudovito je! Ne samo, da sem tu sam, počutim se dobro,

apetite pa dvigne fenomenalen razgled in pokrajina nasploh. Po par sto korakih mi gužva zbrise nasmeh z obraza, Kalvarija pa požene kri po žilah, da postanem ves zadihan in prešvican. In tako vse do Kredarice. 3 ure in 15 min do Triglavskega doma – sploh ni slabo, si mislim – zato pojem sendvič na kupu snega pred domom. Razmišljam kako (in če sploh) naprej. Bolj kot razmišljam, bolj slabe postajajo misli. Na srečo me odreši možakar, ki sprašuje ostale ljudi za mnenje s precej posrečenim argumentom ‚Ja ka‘ pa včas‘, ko so šli z enim lesenim cepinom gor. Ne – mislim, da bom to speljal – jaz grem. S pogledom še pospremim strica, ki navezuje tri druge, podobne meni, nato pa se oprem na cepin in postavim derezo, kamor jih je že nekaj pred mano. Je kar strmo, nesporno gre poleti dosti lažje. Popravim si kapo, zapnem bundo in kot tele gledam tisto prvo prečko, ki mi zglada čisto ‚out of comfort zone‘. Jah nekaj novega, si mislim, ko postavljam desno nogo k levi, cepin v levo naprej, z desno roko pa se posku-



šam držati za nekaj kar ne drži. Takoj za njo sledi še ena sila neugoden odsek strmo navzgor po stopinjah ter za njim še ena prečka, preden srečam ljudi, ponovno na strmini. Hm, kam se naj sploh umaknem? Uspešno smo izpeljali tudi to, zato se nekje na sredi tega težkega dela ustavim in razmislim kako (in ponovno, če sploh) naprej. Prepričam se, da bi bilo v primeru neosvojenega vrha res narporno poslušati samega sebe vso pot v dolino in po možnosti še tu pa tam skozi naslednje leto. Spravim se k sebi in opravi s strmino do konca. Dvom je pozabljen, trud pa poplačan, ko stopim na greben. Tako stremim naokoli, da skoraj pozabim gledati pod noge.

Pot do vrha je prava poezija. Za teh 15 minut se je splačalo malo strmati in več vztrajati. Lesketajoče zajle se prikažejo izpod snega, in točno ob 11:11 prislonim nahrbtnik na Aljažev stolp. Po grebenu prihajajo nove moči, zato pohitim s panoramo, vzamem pa si čas za frutabelo in topel čaj iz termovke. Vidim Snežnik, morje, Mangrt, Visoke ture, dolino Vrata in za njo Karavanke ter še nekam daleč od Ljubljane naprej proti domu. Srečen zapustim vrh, ki mi v tem trenutku precej pomeni. Dobro volje hodim po grebenu, medtem pa ponovno naraste utrip, ko pomislim, da moram še enkrat čez tisti del, tokrat navzdol (kar mi res ni všeč). Kakorkoli že, tu gor



res ne morem ostati. Spomnim se ponavljanja leva-desna, nekaj pogovarjanja s samim seboj in smeha, ko sem spet hodil po ravnem. Dober občutek – lahko bi hodil ure in ure. Odzdravljam mimoidočim, ki jo mahajo po Kalvariji navzgor na silvestrovanje in si mislim – ‚jao, kakšen breg imate še pred sabo‘. Zadnjič se ustavim, ko gledam možakarja, kako ga pali v hrib na smučkah. Drugo leto mogoče – do Kredarice in potem nazaj v dolino! Kdo gre – jaz peljem! □



SMUČANJE NA

IGOR DULAR



JAPONSKEM

Japonsko sestavlja 6852 otokov, ki se raztezajo vzdolž pacifiške obale vzhodne Azije. Prevladuje zmerno podnebje z velikimi razlikami med severom in jugom države. Glavni otoki od severa proti jugu so Hokaido, Honšu, Šikoku in Kjušu. Japonci svoji državi pravijo Nippon kar pomeni »izvor sonca«, od koder izhaja sinonim dežela vzhajajočega sonca. Hokaido in Honšu sta znana tudi po stabilnih hladnih zimah z obilico snega in zato načrtovani cilj ali pa vsaj na listi želja marsikaterega smučarskega navdušenca. Velika oddaljenost, popolnoma

drugačna kultura in kulinarika in geografske značilnosti so bili samo še dodatni razlogi za potovanje. Japoncev je 130 milijonov, skoraj 100 milijonov jih živi na glavnem otoku Honšu, kjer je prestolnica Tokio in ostala velika mesta Jokohama, Osaka, Kobe, Hirošima, Kjoto. Je ena najgostejše poseljenih držav na svetu.

Najin cilj je bil otok Hokaido, ki ima samo pet milijonov prebivalcev, veliko kmetijskih površin in več kot sto smučišč. Po 30-urnem posedanju na letališčih in presedanju

z aviona na avion sva s prijateljem Miho Deisingerjem končno pristala v Sapporu. Na letališču sva najela avto, naštudirala GPS in se odpeljala proti Niseku, ki leži kakšnih 100 km južneje. Tam sva se naslednji dan srečala z znancom z Nizozemske, ki že leta vodi skupine smučarjev kot vodnik po tem območju. Od njega sva dobila vse potrebne informacije, kam se najbolj splača na turo v prvih dneh. To pa je na Japonskem odvisno predvsem od ene reči. JAPOW je zloženka za Japan in powder ali po naše japonski pršič, ki je glavni razlog da Japonsko obiskujejo trume smučarjev s celega sveta. V Niseku je januarja povprečno dvajset snežnih dni, čez zimo pa zapade več kot 15 metrov snega.

Letošnja zima je bila precej skromnejša s padavinami, tako da prvih nekaj dni razmere niso bile nič kaj japonske. Smuka je bila vseeno v redu, opravila sva nekaj tur in smučala tudi na smučiščih. Območje okrog Niseka se turistično zelo razvija, smučišča tod so precej velika, posledično je veliko ljudi in precej visoke cene. Preden sva se odpravila naprej, sva se srečala na večer-

ji s slovenskimi učitelji smučanja, ki delajo v Niseku. Za precej velikim omizjem je bilo Posavje s trojico najbolje zastopano. Po smučanju ob dobri hrani prija tudi pivo in hitro je kakšno preveč za v avto. Policije na cesti praktično ne vidiš, če pa imaš prometno nesrečo in slučajno napihaš, greš v zapor in kot pravijo fantje in dekleta, tam s policaji res ni šale. Na poti proti severu otoka sva se za en dan ustavila v Sapporu, si odpočila od smučanja in si ogledala mesto, predvsem pa dobro jedla in pila. Vrhunec je bila restavracija, kjer si sam pečeš izbrano meso. Japonska govedina Wagyu je znana po vsem svetu, edinstven okus ji dajeta maščoba in marmoriranost. Zelo dobro.

Naslednji cilj je bila vulkanska gora Asahidake, z 2209 metri najvišji vrh na Hokaidu. Do vznožja gore vozi nihalka, znana pa je po dimnikih žveplene pare, ki mestoma bruha jo iz vulkanskih tal. Smučarsko užiten je predvsem spodnji del hriba, zgoraj pa veter običajno odpihne ves pršič. V hostlu s toplicami ob vznožju gore sva ostala več dni in končno dočkala smučarijo po pravem Japowu. Odvisno od razmer sva včasih uporabljala žičnico, včasih pa lastni pogon za dostop do terenov. Tudi tu sva srečala skupino Slovencev, ki so bili na isti »misiji«, le da je njihovo potovanje organizirala agencija in zavoljo tega so morali seči malo globlje v žep kot midva. Cene so drugače podobne kot v Evropi, še največ se zapravi za smučarske karte. Hostli so bili super, dokaj poceni in odlično mesto za spoznavanje novih ljudi od vsepovsod. Ob odhodu iz Slovenije sva imela rezervirane samo prve tri dni, vse ostalo pa sva bookirala sproti, glede na vremenske razmere in predloge ljudi, ki sva jih spoznavala na poti. Tako sva pot nadaljevala na bližnje smučišče Kamui, od tam naslednji dan v Furano, kjer sva smučala z Američanom, ki je zelo dobro poznal vse skrite kotičke, ker se že leta vrača na Japonsko. Tu sva prvič po štirinajstih dneh zavila v McDonalds, da malo preseka sicer odlično japonsko kulinariko. Iz Furana sva šla proti 2077 metrov visoki gori Tokachi. Zopet sva bila nastanjena v hostlu s toplicami in tudi tu se je iz



gore kadilo. Zelo lepi tereni, odlične razmere, izključno turna smučarija in zopet veliko ljudi praktično z vsega sveta.

Zadnjih nekaj dni je bilo precej vetrovnih, tako da smučarskih presežkov ni bilo več. Še enkrat sva šla pod najvišjo goro na otoku, ampak je veter odnesel ves užitek, zato sva bila še malo klasična turista, si ogledala, kako vojska pomaga pri pripravah na snežni festival v Asahikawi, šla celo v muzej, pa jedla sushi, ki ti ga pred tvojimi očmi pripravi več kot 70 let star sushi chef, ki točno to počne že vse svoje življenje. Po televiziji sem si ogledal del japonske all-star tekme v košarki. Razvajen od Dončičevih highlight-

sov sem bil seveda razočaran nad igro, sem si pa zapomnil, da je bila povprečna starost gledalcev vsaj 60 let.

Zaključujem z resnično anekdoto na to temo, ki jo je pripovedoval eden iz skupine Kanadčanov, s katerimi smo ob večerih spili kakšno pivo. Dvajsetletnik si je v Sapporu privoščil happy ending masage. Nič narobe s tem, menda se je celo dogovoril s svojim dekletom. Težava je nastopila, ker je gospa, ki naj bi izvajala masažo, štela skoraj toliko let kot gospod sushi chef.

Japonska je super, priporočam, navigacija prav pride, kot povsod pa nas tudi tam lahko kaj presenetiti. □



ACONCAGUA PRED ČETRT STOLETJA

GORAZD POZVEK

Četrto stoletje je že minilo od vzpona na najvišji vrh obeh Amerik, ki sva ga z Bojanom opravila 28. januarja 1995. Dolga doba, vendar spomini na ta lep in veličasten dogodek so kljub temu še zelo živi.

To je bil čas, ko smo naš Posavski alpinistični klub šele dobro zagrnali in z Bojanom sva takrat nosila tudi največjo odgovornost pri ustanovitvi in vodenju kluba. Poleg organizacijskih zadev pa smo se še bolj zavzeto lotili plezanja in usposabljanja mladih plezalcev, ki so se hitro vključevali v aktivnosti na klubu. Skoraj ni bilo lepega vikenda, ki ga ne bi prebili v gorah, kjer smo nizali že kar težke vzpone, pozimi plezali slapove, strme grabe in smučali z najvišjih vrhov tako domačih kot tujih gora. Z Bojanom sva se začela ozirati tudi po gorah izven Evrope in ravno pravi čas je prišla novica, da PZS organizira slovensko alpinistično odpravo na najvišji vrh obeh Amerik – Aconcaguo.

Nisva ravno oklevala z odločitvijo, saj naju je mikalo, da se preizkusiva tudi v visokih hribih. Prijavila sva se in takoj začela s še bolj intenzivnimi treningi. Z ostalimi člani odprave smo se spoznavali na skupnih turah na naše najvišje vrhove v Julijcih, nekaj pa sva jih obiskala tudi sama.

Za naju je bila to prva alpinistična odprava v tuja gorstva in tako sva spoznala vse čare – od zbiranja sponzorskih sredstev, do iskanja in nabave primerne opreme za tako visoke hribe. Takrat sva oba imela doma mladi družini. Seveda nama brez popolne podpore svojih najdražjih ne bi uspelo vse pravočasno urediti za miren odhod proti oddaljeni Južni Ameriki.

Že pot z dolgimi avionskimi leti je bila prava dogodivščina, seveda pa je bil pravi šok, ko smo se iz mrzle evropske zime predstavili v poletje Južne Amerike. Naša prva destinacija je bil Čile, kjer so bile

takrat zaradi specifične ekonomske situacije cene življenja kar ugodne. Za aklimatizacijsko turo smo si izbrali vulkan San Jose (5800 m). Spoznavanje južnoameriških gora se ni začelo ravno spodbudno, saj smo vzpon začeli v vetru, soncu in prahu, pravih puščavskih razmerah. No, vzdušje se je popravilo, ko smo prišli do prvih potočkov, ki so se zlivali izpod gora in nudili tudi oporo borim rastlinicam, ki so se lahko obdržale v tem krutem okolju. Za prvo noč na gori sva si izbrala idilično travnato ravnino med potočki, kjer sva postavila svoj šotorček. Seveda sva, kot sva brala v knjigah, ki so opisovale alpinistične odprave in dogodivščine, tudi midva del opreme odnesla višje na goro, do prvega snega in se potem vrnila v zavetje šotora. Bili smo na višini okoli 3300 m. Drugi dan smo se premaknili dobrih 1000 metrov višje in tam postavili tabor. Ker smo bili preveč našpičeni, smo seveda naredili še 500-metrski vzpon na 4800 m in ko sem se vrnil do šotora, sem prvič v življenju izkusil, kaj pomeni višinska bolezen. Bilo mi je slabo in glava me je bolela tako močno, da sem mislil, da bom kar umrl. Bojan me je pocartal in mi skuhal čaj ter juho, pa nisem mogel skoraj nič spraviti vase. Na srečo so vse te bolečine v nekaj urah izzvenele in zjutraj je napočil čas, da se preizkusiva. Cilj je bil vrh vulkana San Jose, dobrih 1500 metrov višje. To je na tej višini kar mogočen vzpon. Kljub temu, da nihče od naju ni imel izkušenj s temi višinami, niti za trenutek nisva pomislila, da nama ne bi uspelo. Od cele družine na odpravi smo na vrh uspešno prišli le trije.

Z Bojanom sva se že daleč pod vrhom ločila in ubrala vsako svojo varianto, na vrh pa sva prišla vsaka s svoje strani kraterja. Na vrhu naju je pozdravil orkanski veter, tako da sva se držala bolj pri tleh, vseeno pa sva bila srečna in vesela, da nama je uspelo. V vzponu sva neizmerno uživala.

Na povratku z gore smo ponovno spoznali krutost višinske bolezni, saj je eden od naših kolegov dobil hud možganski edem in le zaradi hitrega posredovanja ostalih kolegov, ki smo ga praktično odnesli v dolino, je ostal pri življenju.



Reševanje prijatelja

No, tudi ta nesreča ni vplivala na naju, da bi začela kakorkoli dvomiti o vzponu na najvišji vrh ameriške celine. Po nekaj dneh, ki smo jih preživeli v dolini in se oskrbeli za vzpon na Aconcaguo, smo v hladnem jutru, ki ga je spremljal rahel vetrič, ki nam je v oči, nos in usta nosil droben pesek, počasi krenili v smeri baznega tabora. Vzpon je trajal ves dan, prehodili smo dobrih 40 kilometrov in naredili okoli 1400 višinskih metrov. Ustavili smo se na višini 4370 metrov. Za bazo smo imeli planinski dom, ki je bil bolj asketsko opremljen, seveda pa nudil zaščito

pred vetrom in mrazom. Ko smo neskončno utrujeni ravno posedli po klopeh, so nas obvestili, da so nam oslički opremo odnesli v sosednjo bazo, kar je pomenilo še dodatno uro hoda in prenašanje težkih »prasic« na svojih hrbtih. Pri vojaki smo rekli: »Što se mora, nije teško.« In tako je tudi bilo. Ko smo se končno vselili, sva se samo še dobro najedla in zaspala kot ubita. Ker je vreme držalo in je bila tudi napoved obetavna, sva si zjutraj oprtala nahrbtnike z vso opremo za na goro: šotor, gorilnik, spalke, dereze, zimske čevlje, hrano, obleko in še vse drugo, kar pride prav. Po dobrih petih urah sem se z zadnjimi močmi privlekel v tabor 1 – Nido de Condores (5500 m), kjer sem poiskal prostor za šotor. Kmalu se mi je pridružil še Bojči in družno sva si uredila udobno domovanje. No, ni nama bilo dano, da bi si preveč privoščila. Obeh se je lotila kar močna slabost. Nisva mogla ne jesti in ne piti, pa tudi spanca ni bilo od nikoder. Ker pa sva poznala zgodovino Aconcague, ki pravi, da je terjala kar veliko človeških življenj, predvsem zaradi slabega vremena in mraza, napoved pa je bila še vedno dobra, sva se dogovorila, da vstaneva že ob enih in kreneva proti vrhu. Ko je ura zazvonila, sva se seveda, oba izmučena, dogovorila, da prestaviva odhod za eno uro. Tako sva potem naredila še nekajkrat. Ko sva se končno opogumila in vstala, naju je presenetil peklenski mraz. Gorilnik nama je odpovedal, tako da si nisva mogla skuhati prepotrebne zajtrka, pa tudi tekočine sva imela le minimalno. Vseeno sva nekaj pred osmo uro zapustila šotor in se začela vzpenjati. Na začetku nama je šlo dobro, tako da sva mesto tabora 2 dosegla v dobri uri in pol. Nato pa se je pobočje postavilo bolj pokonci in vse se je začelo odvijati zelo počasi. V kanaleti¹ sva iskala najlažje prehode in se vztrajno pomikala proti vrhu. Veliko alpinistov je začelo obračati in tudi naju so svarili, da je že prepozno za vrh in varen povratek. Nisva

¹Vršni del vzpona na Aconcaguo poteka po izraziti grapi – canaleti.

se dala zмести in vztrajno sva se vzpenjala naprej. Večkrat sem ob počitku tudi na kratko zadremal, kar bi ob pomanjkanju življenjske energije lahko bilo tudi usodno. Vendar je bila tisti dan najina volja močna. Popil sem še zadnje kapljice čaja, odložil nahrbtnik in zaplezal po desni strani kanalete. Ujel sem nekaj lepih prehodov in se s skrajnimi močmi privlekel na greben med stranskim in glavnim vrhom. Ko sem pred sabo zagledal vrh in Bojana, ki se je že skoraj povzpela nanj, mi je to dalo še dodatnih moči in kmalu sva se objela in stisnila roki ob malem križu, ki je postavljen na vrhu in je oblepljen z nalepkami z vsega sveta. Ura je bila pet popoldan. Obsedela sva vsak s svojimi mislimi in zrla v daljavo.



Na vrhu Aconcague (6962 m)

Pomislil sem na svoja najdražja, Nejca in Dani, ki sta držala pesti zame, najbrž pa predvsem zato, da se kmalu vrnem k njima. Ni bilo veliko časa za prijetne misli, saj sva bila že pozna in približevala se je noč. Začela sva sestopati. Potrebna je bila velika previdnost, saj bi lahko padec pomenil konec. Pri izstopu iz kanalete je pred nama padel argentinski alpinist. Prijatelji so ga v celonočnem reševanju spravili na varno. Bojan je lepo zapisal ob takratnem vzponu, da v teh surovih razmerah tehnika odpove, helikopterji

ne morejo leteti, ostane le prijateljstvo, v kolikor ga ne izpijeta višina in napor.

Tik nad drugim višinskim taborom sem zagledal alpinista, ki je zašel iz prave smeri. Klical sem ga, vendar ni se odzval. Kolikor hitro sva zmogla, sva šla za njim. Ko sva ga ogovorila, sva ugotovila, da je Slovenec, vendar ne iz naše odprave. Usmerila sva ga na pot. Bil je ves izmučen, tako da sva mu pomagala do tabora, kjer ga je prevzel doktor naše odprave, midva pa sva nadaljevala proti enki. Tik pred temo sva bila po enajstih urah pri najinem šotoru. S čajem so naju pričakali prijatelji Tom, Metka in Miran in neizmerno sva jim bila hvaležna, da so mislili na naju in nama pripravili ravno tisto, kar sva si

najbolj želela in tudi potrebovala. Naslednji dan sva se zbudila šele popoldne, ko je toplo sonce že dodobra zagrelo najin šotor. Pospravila sva vso opremo in radostna odšla proti domu.

Tako smo orali odpravarsko ledino med posavskimi alpinisti in seme, ki sva ga takrat zasejala, je kar dobro vzklilo. V naslednjih letih smo na klubu organizirali odprave na vse konce sveta in vsi naši člani so se domov vrnili živi in zdravi. □



Licenčni seminar za vaditelje in trenerje

✂ ANDREJ TROŠT

V aprilu in maju se nas je je 12 trenerjev športnega plezanja in 4 vaditelji udeležilo licenčnega seminarja pod okriljem KŠP, ki je potekal na Fakulteti za šport v Ljubljani.

Prisotni trenerji: Jerca Miklič, Peter Sotelšek, Tjaša Trošt, Andrej Trošt, Aleksandra Voglar, Gregor Miklič, Katja Krejan, Ambrož Novak, Nejc Pozvek, Gorazd Pozvek, Matej Zorko, Mitja Voglar. Prisotni vaditelji: Mitja Kolman, Luka Ježič, Gregor Cerjak in Marko Zakšek.

Sprva je bila predstavljena nova izobraževalna shema, ki je usklajena z novim Zakonom o športu (ZŠpo-1). Na področju športnega plezanja sta po novem dva nivoja: Vaditelj športnega plezanja (VŠP) in Trener športnega plezanja (TŠP). Učni program za VŠP traja 80 ur + 20 ur prakse, za TŠP pa 106 ur + 20 ur prakse.

Uveden je bil tudi normativ za izvajanje dejavnosti v naravnih plezališčih, ki pravi:

- Strokovni delavec s področja športnega plezanja lahko izvaja proces športne vadbe za do vključno 8 posameznikov, v koli-

kor nimajo vsi vsaj naziva pripravnik športnega plezanja.

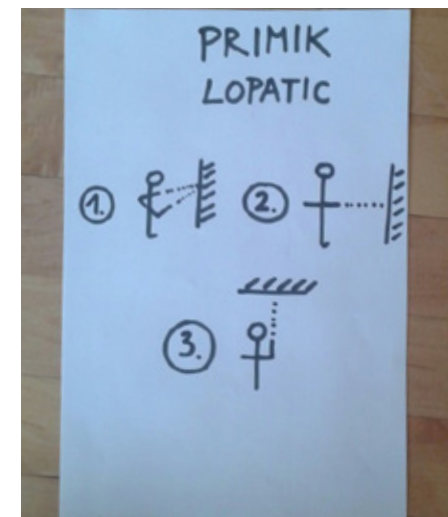
- Strokovni delavec s področja športnega plezanja lahko izvaja proces športne vadbe za do vključno 10 posameznikov, v kolikor imajo vsi vsaj naziv pripravnik športnega plezanja.

V nadaljevanju nam je Blaž Zazvonil strokovno predstavil teoretične osnove gibljivosti (FMS - functional movement system) in obrazložil sindrome nepravilne drže športnih plezalcev. Veliko je bilo povedanega tudi o delovanju

ramenskega sklepa in anatomiji mišic, ki omogočajo premikanje v sklepih. Poudarek je bil v poziciji lopatice, ki je pri plezalcih močno premaknjena navzven (odmik od sredine prsnega koša). Po teoriji je sledila dvournna praksa. Vaje smo delali v skupinah, nadzirali so nas usposobljeni terapevti, ki so podajali tudi strokovne nasvete in obrazložitve.

Krepilne vaje za pozicijo lopatice:

- veslanje stoje z elastiko
- veslanje leže z elastiko



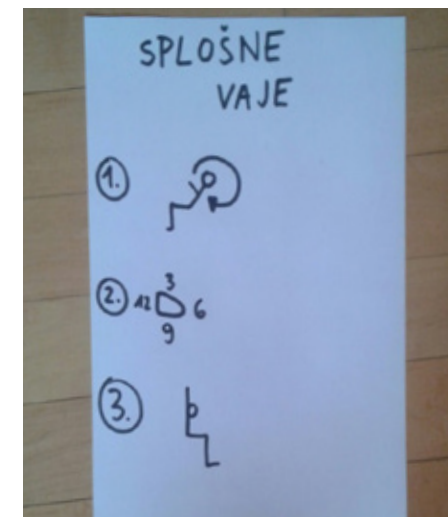
- primik lopatic - z elastiko v frontalni smeri
- primik lopatic - z elastiko v lateralni smeri
- premiki lopatice s pomočjo terapevta
- počep z dvignjenimi rokami
- dvig iztegnjenih rok leže na trebuhu

Sprostivne vaje za lopatico:

- valčkanje leže na hrbtu
- valčkanje stoje ob steni
- kroženje ramen leže
- raztezanje na letveniku (tudi z elastiko)

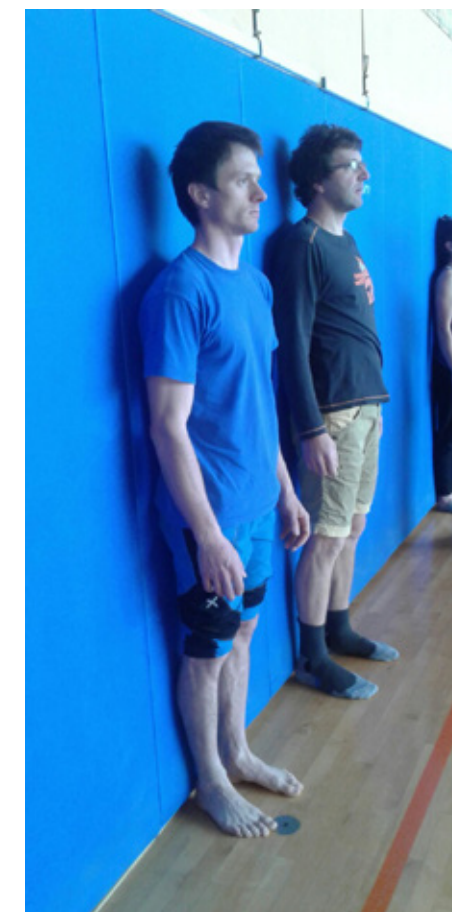
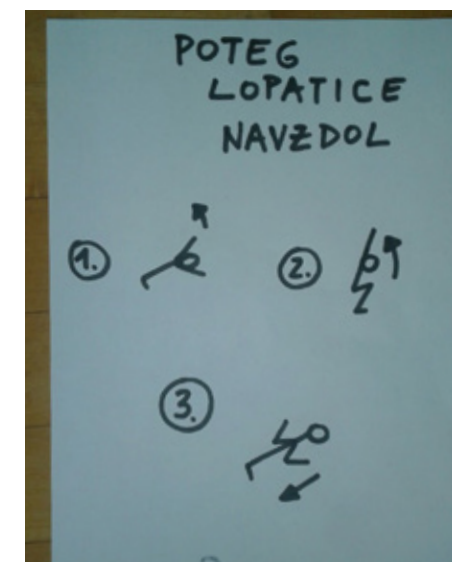
Naredili smo tudi analizo drže s pomočjo pozicije glave, vratu, kolen, pet in lopatic, ki so pri večini bile dislocirane.

V drugem delu praktičnih vaj smo izvajali različne teste, ki so primer dobre prakse za preverjanje uravnoteženosti mišičnih skupin.



Testi nam pokažejo gibljivost, moč ali pa splošno uravnoteženost vseh mišičnih skupin trupa, nog in ramenskega obroča. Pri testiranju notranjih stabilizatorjev trupa smo ocenjevali izvedbo sklec na več načinov. Notranje rotatorje trupa smo ocenjevali z vajo za ravnotežje. Delali smo v parih in popravljali napake drug drugemu. Gibljivost ramen smo preverjali z elastiko in palico z zasukom nazaj. Preverjali smo tudi gibljivost križa in zadnjih stegen-skih lož. Izvajali smo vaje počepa in preverjali prožnost sklepov nog in kolkov. Pri vseh testiranjih so nam bile predstavljene različne variante vaj, ki se izvajajo za doseg zastavljenih ciljev.

Celotni izobraževalni program je bil izredno konstruktiven, podal nam je nova znanja in poudaril pomembnost preventive za zdrav razvoj plezalca. □



Domače žitne ploščice

Iz kosmičev lahko pripravimo raznovrstne sladice, okusne pa so tudi domače žitne ploščice, ki so odličan obrok za potešitev nenadne hude lakote, npr. v plezališču ali gorah. Ploščice imajo dobro hranilno vrednost. Zaradi svoje velikosti so primerne za vsako torbico. V trgovini imate na voljo veliko izbiro sadnih, energijskih, čokoladnih in drugih ploščic, žal pa vse vsebujejo emulgatorje, predvsem pa veliko sladkorja. Ploščico si raje pripravite sami, tako boste vedeli, kakšne sestavine vsebuje!

Žitne ploščice so preproste za pripravo. Uporabimo lahko poljubne kosmiče, ki jim dodamo semena, oreške in suho sadje po svojem okusu. Posebno sladkosnedi dodajo še za kanec čokolade, lahko pa se poigramo tudi z drugimi okusi, na primer cimetom ali ingverjem, dodamo limonino ali pomarančno lupino ali drugo ljubo nam začimbo. V shrambi zdržijo dlje časa, lahko pa jih tudi zamrzemo. ☐

Fotografija: Thinkstock

ZDRAVO

Sestavine za 4 osebe:

- 50 g mešanih kosmičev
- 200 g različnih oreškov
- 100 g mešanega suhega sadja
- 100 g masla
- 4 žlice medu
- 1 žlica mešanih semen

1. Kosmiče grobo zmeljemo. Oreške in suho sadje narežemo na koščke. Vse skupaj stresemo v skledo in premešamo. Dodamo semena, zmehčano maslo in med ter dobro premešamo, da dobimo čim bolj kompaktno maso.
2. Maso enakomerno, do višine največ 2 cm, porazdelimo po pekaču, ki smo ga obložili s peki papirjem. Pečemo na 180 stopinj približno 20 minut. Pustimo, da se strdi v pekaču.
3. Razrežemo na poljubno velike ploščice in spravimo v majhno škatlo s pokrovom ali vrečko, da ga imamo lahko zmeraj pri roki. Hranimo v hladnem in temnem prostoru.



OKUSNO

O spletni strani kluba

MARTIN BEDRAČ

WWW.PAK.SI

PAK
POSAVSKI ALPINISTIČNI KLUB

Najboljši plezalec na svetu je tisti, ki se ob plezanju najbolj zabava.
Alex Lowe

Alpinizem | Šp. plezanje | Prispevki | Zgodbe! | Galerije | Klepetalnica | O klubu

Napovednik
April 2020 | Maj 2020

PO	TO	SR	ČE	PE	SO	NE
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Zadnji vzponi

Prevala-Krnica (2067m)	Kuhlehnarscheid (3195m)
Breiter Grieskogel (3287m)	Bora Bora (6a, 250m)
Peistakogel (2644m)	Stubai (3497m)

Obvestila

Zgodbe iz izolacije - alpinistična predavanja prek spleta

Komisija za alpinizem PZS in Alpinistični odsek PD Kranj vabita vse ljubitelje planinstva in alpinizma na tedenska predavanja, kot jih sicer organizirajo in poslušajo kolektivni alpinistični odseki v zaprtih krogih. Predavanja bodo vsak četrtek ob 20. uri in bodo javno dostopna prek spleta. Vsak teden nas bo s predavanjem razveselil drug alpinistični kolektiv. Spored predavanj, povezava do aktualnega dogodka in arhiv bodo objavljeni na spletni strani Komisije za alpinizem pod zavihkom Ostalo - Zgodbe iz izolacije (<https://ka.pzs.si>)

Novice in poročila

Odprto občinsko prvenstvo v športnem plezanju 2020

V torek, 3. marca 2020, smo v dvorani OŠ Brestanica izpeljali **Odprto občinsko prvenstvo za osnovnošolce v težavnostnem plezanju**. Prijavili so se lahko vsi otroci iz brestaniške, krške in brežiške vadbe ŠP ter vsi ostali osnovnošolci iz občine Krško in OŠ Kostanjevica na Krki.

Na dan tekme je bilo prijavljenih 97 otrok, tekme pa se jih je na koncu udeležilo 55 in še 2 izven konkurence. Organizatorji smo še kar zadovoljni z udeležbo, glede na to, da so bile na isti dan še druge prireditve (glasbeni nastopi ipd.). Takšna tekma je lepa priložnost, da se otroci prvič spoznajo s tekmovalnim vzdušjem, se spoprimejo s tremo pred nastopom in tudi z morebitnim razočaranjem, ko za las uidejo stopničke in medalje. Ravno zato si vsi zaslužijo pohvalo, mi pa smo prav vsakega nagradili s diplomom za udeležbo. Upamo, da bo za marsikoga tekma dodatna

učinka dosežemo z elektronsko pošto in obvestili na Facebooku. Vsi tudi ne uporabljajo socialnih omrežij, tako da je za nekatere klubska spletna stran edini vir novic o dejavnostih kluba.

Klubska spletna stran naj bi bila stičišče vseh članov. Pri tem lahko člani sodelujejo pri ustvarjanju vsebin. V ta namen je bil izdelan CMS (sistem za objavo vsebin), kamor se lahko prijavite in objavite svoje fotogalerije ali zgodbe. Z dodatnimi pooblastili lahko objavljate tudi prispevke (novice, poročila, obvestila) in urejate rubrike (podstrani). Brez prijave v CMS lahko pustite sporočilo v klepetalnici, kamor lahko naložite tudi fotografije. Možnosti za soustvarjanje vsebin je torej res veliko.

V času socialnih omrežij je seveda najlažje v gorah ali v plezališču s telefonom poslikat nekaj fotok in jih takoj objaviti na svoji časovnici. Takšne fotke največkrat niso kvalitetne, ni jih dovolj, svetloba ni prava, motiv ni skrbno izbran, ampak namen je dosežen, všečki letijo skupaj, dobimo nekaj vzpodbudnih komentarjev, potem pa gre vse skupaj v pozabo. Objave na spletni strani zahtevajo malo več osebnega vložka, spisati je treba berljivo besedilo, pravzaprav zgodbo, narediti izbor boljših fotografij, dodati opise, podobno kot pri objavi v časopisu. Nagrada za trud pa je velika. Dobimo kvalitetno objavo z dobrimi fotkami, ki jo lahko in z veseljem pogledamo tudi po več (deset) letih.

Na klubu si želimo, da bi redno objavljane fotogalerije, zgodb in prispevkov prišlo v navado večini aktivnih članov. V ta namen bomo v nadaljevanju leta izvedli serijo izobraževanj na to temo, zaenkrat pa sledijo kratka slikovna navodila za objavo fotogalerije. ☐

Spletna stran kluba je z nami že več kot 15 let in v tem času je postala pravi arhiv našega delovanja. Na hitro nekaj statistike: 262 fotogalerij z 10.700 fotkami, 745 novic, obvestil in poročil, 31 zgodb, utrinkov in reportaž ter 17 podstrani o klubu. Na strani si lahko obiskovalci ogledajo še izbor najboljših fotografij, klubska knjižnico, vzpone naših članov in modre misli. Pika na i je klepetalnica, kjer lahko obiskovalci strani pustijo sporočilo ali kaj vprašajo.

plezalne stene, vadbe ali preko fotografij.

Namen spletne strani ni tekmovanje s socialnimi omrežji kot so Facebook, Snapchat, Instagram ipd., temveč arhiv vseh naših dejavnosti. Vsako leto se potegujemo za sredstva na občinskih razpisih in pri različnih donatorjih. Takrat nam zelo prav pride spletna stran, kjer lahko sami preverimo, kako dejavni smo. Prav vsi tudi zahtevajo objavo logotipa na vidnem mestu na prvi strani. Drugi namen je zbiranje vsebin za klubske bilten in letna poročila že med letom. In tretji namen je z zanimivimi vsebinami privabiti in za plezanje navdušiti čim več novih članov, tako otrok kot odraslih. Ne smemo pozabiti tudi na obveščanje članov o prihajajočih dogodkih, kjer pa najbrž več

Stran je kar dobro obiskana. V letu 2019 smo zabeležili več kot 13.000 obiskov. Večina obiskovalcev pride do nas s pomočjo iskalnika Google, kjer se redno pojavljamo na prvi strani iskalnih zadetkov. Največkrat nas najdejo preko iskalnih pojmov: športno plezanje, alpinizem, tečaj športnega plezanja,

Objava fotogalerije

MARTIN BEDRAČ

Za delo v CMS obvezno uporabite brskalnik Chrome. Odprite spletno stran PAK.SI in kliknite povezavo "Prijava v CMS" zgoraj desno, da se prijavite v CMS.

Direktna povezava do CMS: <https://cms.horuk.com>

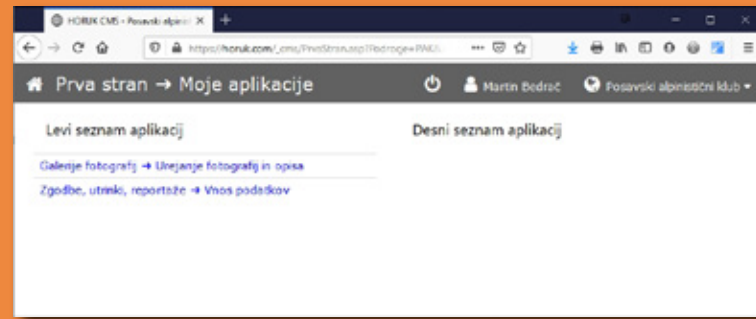
Vnesite uporabniško ime in geslo. Če ste pozabili geslo, kliknite povezavo "Ste pozabili geslo?". Geslo je zapisano v šifrirani obli-



ki, tako da vam pri izgubljenem geslu jaz ne morem povedat gesla.

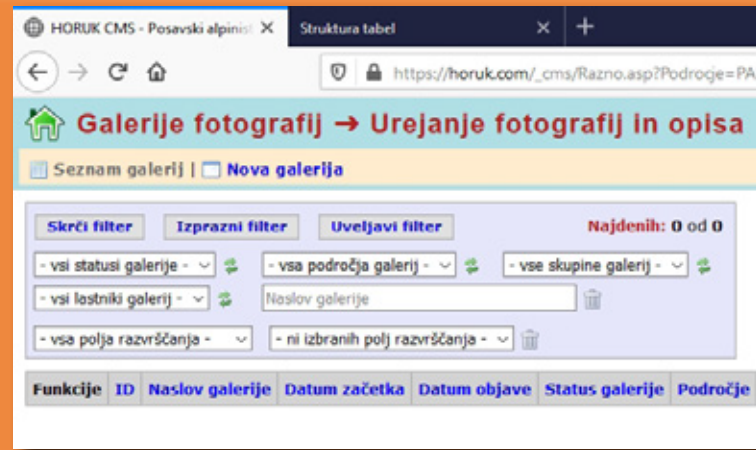
Če še niste uporabnik CMS, kliknite povezavo "Registrirajte se!".

Po uspešni prijavi se odpre prva stran s seznamom vseh aplikacij, za katere imate pooblastilo. Ob registraciji avtomatsko dobite pooblastilo za aplikaciji "Galerije fotografij" in "Zgodbe, utrinki, reportaže". Za več pooblastil, npr. za aplikaciji "Prispevki" in "Rubrike", zaprosite vodstvo kluba.

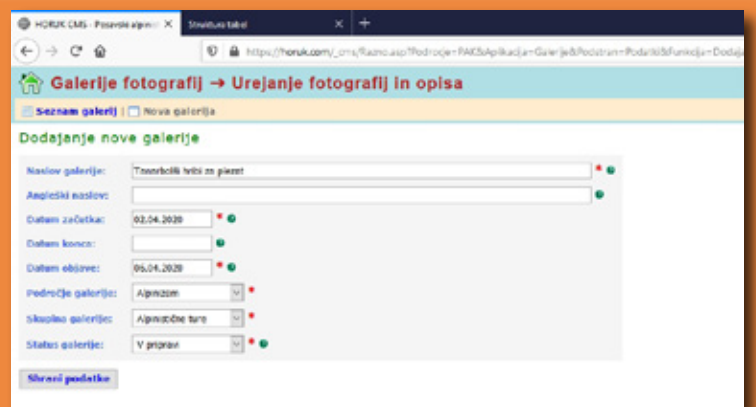


Kliknite povezavo "Galerije fotografij-Urejanje fotografij in opisa".

V opravilni vrstici (rumeno ozadje) kliknite povezavo "Nova galerija".

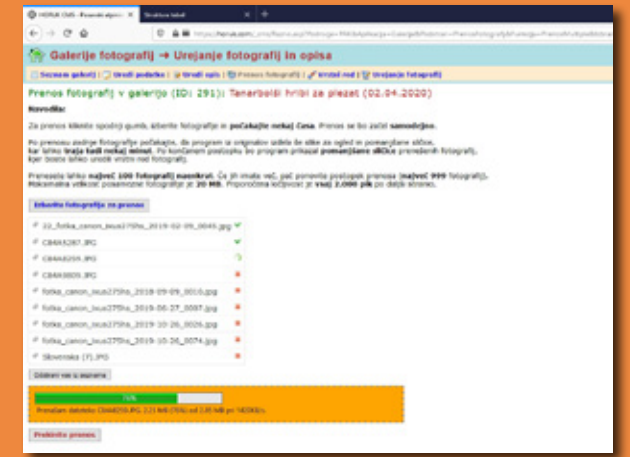


Odpre se obrazec za vnos podatkov galerije. Vnesite vse obvezne podatke o galeriji (rdeča zvezdica). Za dodatno razlago vnosa premaknite miško na ikono z vprašajem ob vnosnem polju. Kliknite gumb "Shrani", da se izdela mapa za novo galerijo. Avtomatsko vas prestavi na naslednji korak "Prenos fotografij".

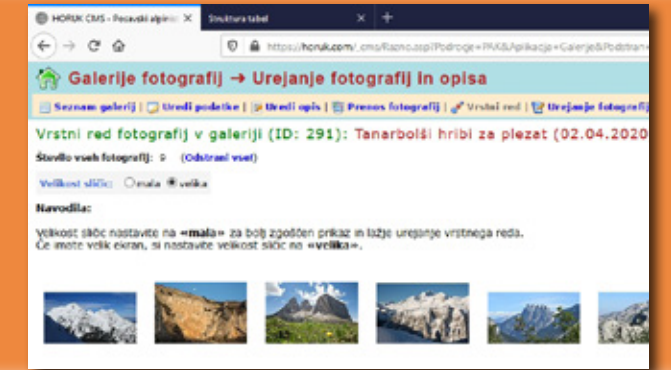


Kliknite gumb "Izberite fotografije za prenos" in prenesite fotografije v mapo galerije. Upoštevajte navodila in prej zmanjšajte fotografije, vendar ne na manj kot 2400 pik po daljši stranici. Zelo priporočam program Faststone Image Viewer, s katerim lahko naenkrat obdelate veliko število fotografij. Po prenosu vas avtomatsko prestavi na "Urejanje vrstnega reda fotografij".

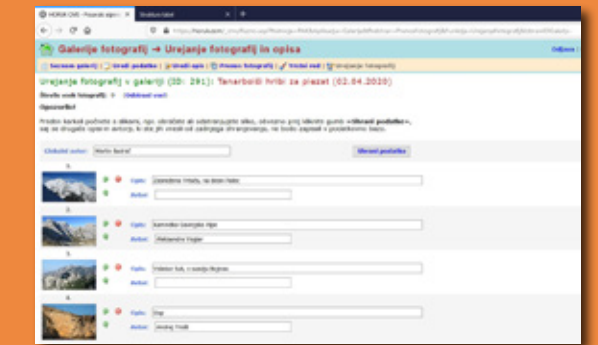
<https://www.faststone.org>



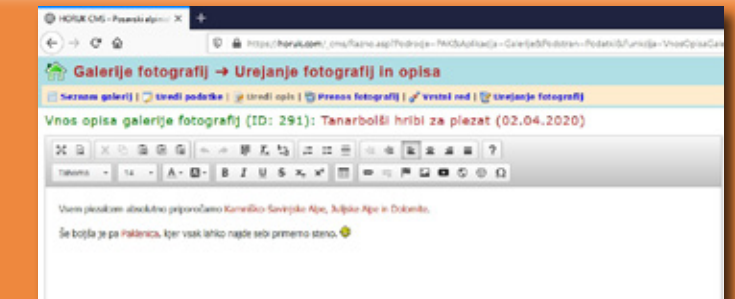
Z vlečenjem sličic lahko spremenite vrstni red. Izberete lahko manjši ali večji prikaz sličic. S klikom na povezavo "Odstrani vse" lahko odstranite vse fotografije v galeriji, če želite ponoviti prenos.



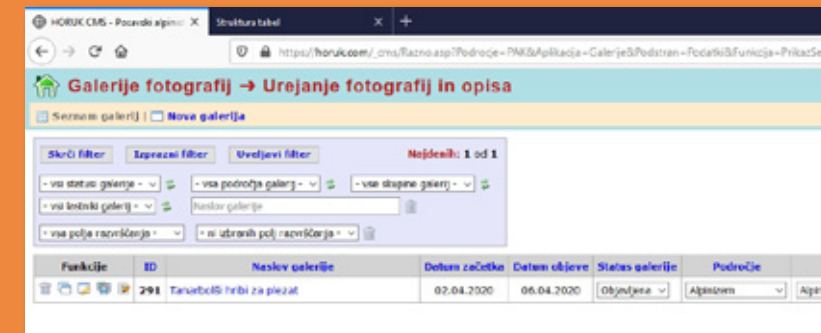
V opravilni vrstici (rumeno ozadje) kliknite povezavo "Urejanje fotografij" za vnos opisov in avtorjev fotografij. Globalni avtor se prikaže pri tistih fotografijah, kjer ni posebej vnešen avtor. Opisi fotografij se NE shranjujejo avtomatsko, zato jih pogosto shranjujte s klikom na gumb "Shrani podatke".



Ko ste uredili in shranili vse opise fotografij, v opravilni vrstici kliknite na povezavo "Uredi opis", kjer lahko v spletnem urejevalniku besedila vnesete daljši opis galerije. Zelo zaželeno je, da napišete vsaj nekaj stavkov.

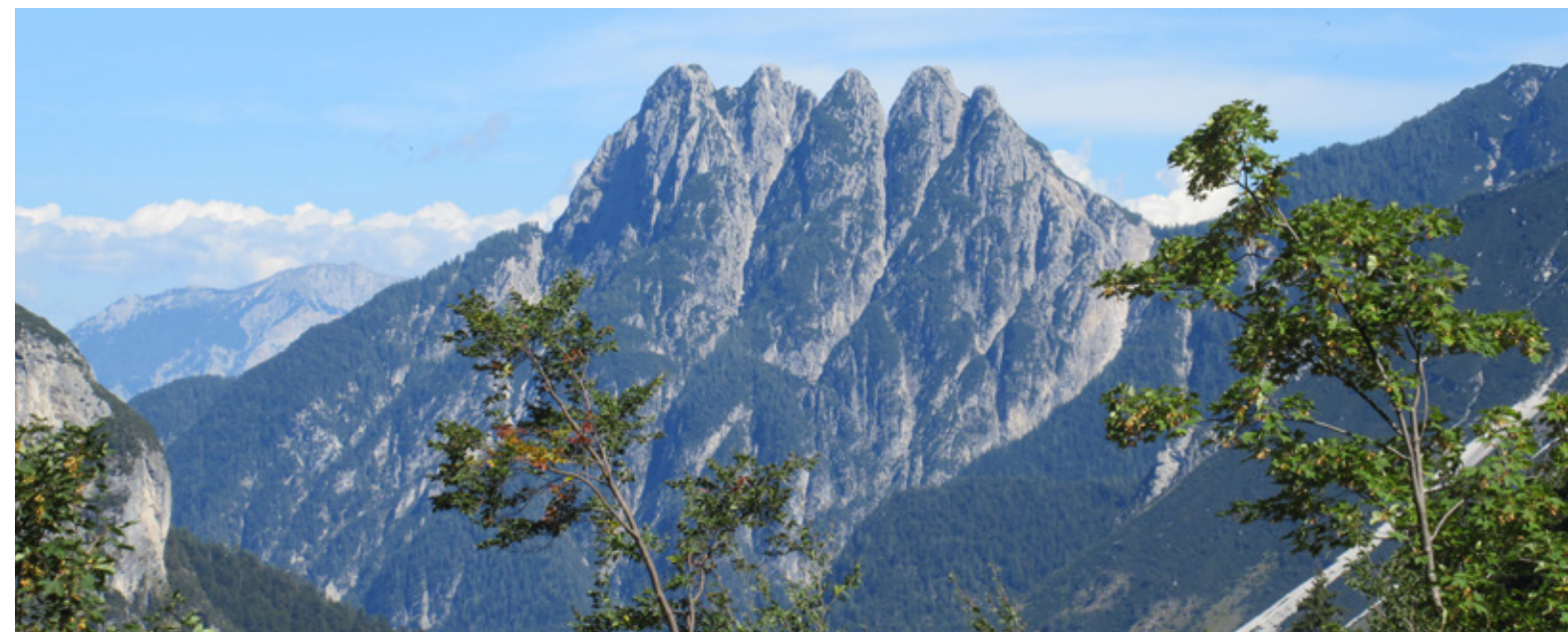


Na koncu v opravilni vrstici kliknite na povezavo "Seznam galerij" in v seznamu obrnite status galerije na Objavljena. Na spletni strani PAK.SI preverite, če je nova galerija zares objavljena.



Na prvo stran CMS se vrnete s klikom na naslovno vrstico (plavo ozadje). Iz CMS se odjavite s klikom na povezavo Odjava oz. klikom na ikono za odjavo.

SVET SO STENE ...







... PAK SMO LJUDJE

