

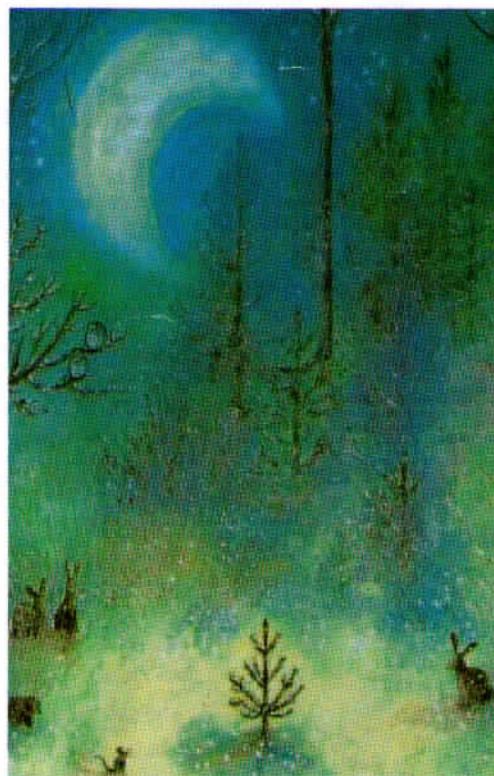


VIHARNIK

Letnik XXXII – december 2007, št. 4
ISSN 1318-9484

Vsebina:

NOVOLETNA ČESTITKA	1
INFORMACIJE IN SKLEPI Z UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA	1
URESNIČEVANJE PROGRAMA POHODOV IN IZLETOV	2
MARKO SELAN – PREJEMNIK SVEČANE LISTINE PZS	3
JOŽETU BELCU v slovo	4
ANALIZA ANKETE O ORGANIZACIJI IZLETOV NAŠEGA DRUŠTVA	5
PRISPEVKI NAŠIH ČLANOV O OPRAVLJENIH POHODIH IN IZLETIH	
<i>Na Krempi</i>	7
<i>Špik</i>	8
<i>Jerebikovec</i>	9
<i>Javornik</i>	11
<i>Rifnik in Resevna</i>	12
PROJEKT MLADI VIHARNIK	13
<i>Predstavitev in poročilo</i>	13
<i>Potek in načrti za razstavo PD VIHARNIK</i>	14
NRAVOVARSTVENI KOTIČEK	15
ZDRAVA PREHRANA ZA PLANINCE	16
<i>Posebna ponudba in mini anketa</i>	17



*So trenutki polni sreče in miline,
ko zaželimo si,
da to ne mine.*

NOVOLETNA ČESTITKA

Spet je prišel tisti čarobni čas, ko ocenjujemo, kaj vse dobrega in lepega smo doživeli v iztekajočem se letu, in čas, ko si zaželimo vse dobro in še boljše v prihajajočem letu.

Prišel je čas stiska rok, izražanja dobrih želja in obdarovanj. V osebni življenju si želimo čimveč zdravja, osebne sreče in zadovoljstva, v poslovnem svetu pa čimveč delovnih uspehov ter dobrega sodelovanja tudi v bodoče.

Ocenjujemo, da smo člani društva PD VIHARNIK s skupnimi močmi in v zadovoljstvo vseh nas uspešno zaključili leto, ki se izteka. Skupno smo obiskali veliko vršacev, se družno potili in se na koncu poveselili.

V novem letu 2007 vam torej želimo: **12 mesecev brez bolezni, 54 tednov užitkov ob načrtovanju in na udeleževanju izletov, premagovanju strmin ter ob pohajkovanju z vrha planin, 365 dni brez skrbi in veliko drobnih radosti.**

OB BOŽIČU VELIKO TIHE SREČE, V NOVEM LETU PA OBILO ZDRAVJA.



Upravni odbor

INFORMACIJE IN SKLEPI Z UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA

Izobraževanje vodnikov in njihove obveznosti do društva PD Viharnik

Na podlagi sklepa vodniške sekcije se vsak posamezen vodnik zaveže ostati v društvu in voditi izlete tri leta po zadnjem izobraževanju oziroma izpopolnjevanju. Za vsako dodatno izobraževanje oz. izpopolnjevanje se naredi aneks k osnovni pogodbi. Za tiste vodnike, ki niso vezani z osnovno pogodbo o izobraževanju, se dopolnilno izpopolnjevanje šteje kot osnovno.

Organizacija in stroški projekta »Mladi viharnik«

Projekt »Mladi viharnik« se izvaja v okviru sekcije mladih planincev, katerih vodja in mentor je Uroš Lomšek, njegova pomočnica pa je Nina Podlesnik, avtorica projekta.

Za izvajanje projekta »Mladi viharnik« se do konca šolskega leta, to je do 30. junija 2008 zagotovijo finančna sredstva v višini 470 € iz rednih sredstev PD Viharnik. Omenjena sredstva so potrebna za izvedbo planiranih 10 izletov (dnevnic vodnikov) ter za materialne stroške razstave PD Viharnik. Vsako leto pa se na Občnem zboru društva sklepa o nadaljevanju projekta za naslednje šolsko leto.

Sekcija mladih planincev je dolžna v januarju 2008 poročati Upravnemu odboru društva o izvedenih aktivnostih v okviru projekta in o porabljenih sredstvih za ta namen.

Priprava programa izletov v letu 2008

V okviru priprav programa izletov in drugih akcij PD Viharnik za obdobje marec 2008–februar 2009, je bila podana pobuda, da se preveri mnenje članov društva o organizaciji v povprečju treh izletov na mesec namesto štirih izletov kot doslej.

S tem v zvezi so naši člani prejeli vprašalnik, s katerim so lahko podali svoja mnenja glede dosedanje organizacije izletov, kakor tudi konkretne predloge za

plan izletov v letu 2008 ter predloge za morebitne spremembe pri sami organizaciji izletov, če jih je doslej kaj motilo.

Poziv za opravljanje funkcije »tajnika« in »blagajnika« v društvu

Na poziv za opravljanje funkcije »tajnika« in »blagajnika« v društvu se doslej žal ni prijavil noben prostovoljec.

Ker bo na Občnem zboru društva potrebno imenovati člane Upravnega odbora, katerih člana sta tudi »tajnik« in »blagajnik«, so člani našega društva še vedno zaproseni, da žrtvujejo nekaj svojega prostega časa in se prijavijo Upravnemu odboru za opravljanje dveh omenjenih funkcij in sicer **najkasneje do konca meseca januarja 2008.**

Zamenjava banke

Bančne storitve, kot so vodenje računa, plačilo položnic, bančni izpiski stanja ipd. predstavljajo precejšen strošek za naše društvo. S tem v zvezi smo v zadnjem obdobju opravili primerjave cen posameznih storitev, ki jih društvu zaračunava Nova Ljubljanska banka, kjer imamo trenutno odprt transakcijski račun, s cenami storitev, ki jih ponujajo druge banke.

Po opravljenih primerjavah cen smo ugotovili, da bi bile bančne storitve za naše društvo najcenejše v Delavski hranilnici, d.d. Miklošičeva 5 v Ljubljani. S tem v zvezi je bil sprejet sklep, da se z novim koledarskim letom poslovanje našega društva prenese na navedeno finančno ustanovo.

Predlogi in priznanja

Tako kot vsako leto, so bili tudi tokrat opravljeni ustrezni pregledi in poročila o opravljenem delu posameznih članov društva kot osnove, na podlagi katerih so bili oblikovani predlogi za podelitev »srebrnega in bronastega častnega znaka Planinske zveze Slovenije«.

Ravno tako so bili za vestno in požrtvovalno delu v samem društvu oblikovani in sprejeti tudi predlogi za

podelitev »srebrnega in bronastega častnega znaka PD Viharnik«, ter predlog za »pisno priznanje posamezniku« za izreden prispevek k delu planinskega društva v daljšem časovnem obdobju. Spomnili smo se tudi častitljivih življenjskih jubilejev.

Podelitev vseh priznanj bo na Občnem zboru društva.

Urednica

URESNIČEVANJE PROGRAMA POHODOV IN IZLETOV

Poročilo o opravljenih izletih za zadnje štiri mesece

V začetku septembra sta odpadla dva izleta, na Strudel Hutte in Lajnar, Slatnik ter Možic. Sledili so izleti Po Vitoveljski poti ter na Donačko goro in na Špilik. Zadnji vikend v septembru pa sta zaradi vremena odpadla izleta na Grintovec in na Dobrčo. V oktobru so bili izpeljani vsi predvideni izleti, in sicer na Krim, v neznano, v Škocjanske jame in na Sveto Ano. V novembru sta odpadla izleta na Veliki vrh in Debelo peč zaradi vremena. Za izlet na Kurji vrh je bilo malo prijav, zato smo ta izlet združili z izletom na Javornik, ki je bil planiran za isti dan. Poleg tega je bil v novembru izveden še izlet na Resevno in Rifnik. V decembru pa sta bila izpeljana izleta na Menino planino ter v Brkine, kjer smo si ogledali jamo Dimnice ter se sprehodili po Brkinskih gričih okoli vasi Slivje.

In še majhen **POPRAVEK:** V programu izletov za leto 2007 pišem, da bo Tradicionalno novoletno srečanje na Sv. Lovrencu v torek, 2. januarja. **Pravilno je: v sredo, 2. januarja.**

Grega Rihar

MARKO SELAN – PREJEMNIK SVEČANE LISTINE PZS

Doprinos g. Marka Selana k razvoju planinske dejavnosti

V veliko čast nam je, da lahko naznamo, da je g. Marko Selan, dolgoletni član našega planinskega društva, nekajletni predsednik, v zadnjih obdobjih pa tudi požrtvovalni vodnik, ki je rad poiskal lepe vrhove tudi izven naše dežele, **letošnji prejemnik SVEČANE LISTINE.**

Svečana listina predstavlja najvišje priznanje Planinske zveze Slovenije, ki se podeljuje posameznikom ali planinskim organizacijam za izreden prispevek k razvoju planinske dejavnosti. Vsako leto se lahko podeli največ 10 Svečanih listin.

Za tako visoko priznanje našemu dolgoletnemu članu **Marku Selanu vsi viharniki iskreno čestitamo.**



Marko Selan – posnetek je nastal na »izletu v neznano« v letu 2006, ki ga je tudi sam organiziral in vodil.

Obrazložitev njegovega doprinosa k razvoju planinske dejavnosti, ki je bila posredovana na Planinsko zvezo Slovenije, pa je bila naslednja:

»Za planinsko delovanje ga je navdušil prof. Pavle Kunaver (Sivi volk). Šestnajstimi leti se je vpisal v Mladinski odsek PD Ljubljana Marica, v katerem je deloval do leta 1985. Bil je med ustanovitelji Gorske straže v društvu (skupaj s Tomažinom, Motnikarjem, Lesico in drugimi). Sodeloval je na prvi akciji pri zaščiti narcis na Golici. Soorganiziral je prvi tečaj Gorske straže v društvu. Pridružil se je struji Gorske straže, ki se je zavzela za širšo naravovarstveno akcijo s pomočjo propagande in izobraževanja, z letaki in opozorilnimi panoji na terenu. Postal je načelnik Gorske straže in bil kooptiran v Upravni odbor društva. Skupaj s Strojnom, Sazonovim in drugimi je predlagal, da društvo ne teži le h gospodarsko – gostinski dejavnosti, temveč se bolj usmeri k izobraževalni in vzgojni dejavnosti. Po povabilu dr. Mihe Potočnika v PZS je postal član Upravnega odbora in načelnik Komisije za varstvo narave.

Organiziral je več tečajev varovanja narave (Kamniška Bistrica, Boč, Uskovnica, Mozirje itd.) in predaval po planinskih sekcijah šol v Ljubljani. V smislu varovanja narave je sodeloval z Republiškim zavodom za spomeniško varstvo, Turistično zvezo, Lovsko zvezo, Zvezo gozdarskih inženirjev itd. Organiziral je izdelavo Priročnika PZS za varstvo narave »Narava v gorskem svetu« in bil soavtor s Skobernetom, Gregorijem, Petanujem in Pavšičem. Priročnik je bil leta 2006 predelan, dopolnjen, aktualiziran in ponatisnjen.

Sodeloval je v civilnih pobudah zoper gradnjo HE Trnovo, za Krajinski park Ratitovec in zlasti za Zakon o Triglavskem narodnem parku, katerega glavni pobudnik je bil dr. Miha Potočnik. Izdelal je osnutek statuta Skupnosti za varstvo okolja Slovenije in organizacijsko sodeloval pri njenem ustanavljanju. Organiziral je prvo čistilno akcijo PZS na Triglavu z veliko medijsko odmevnostjo (RTV, Delo, TT).

Bil je delegat na Srečanjih planincev Treh dežel na Dobraču in Bellunu in na Festivalu planinskega filma v Trentu. Sodeloval je pri izdaji vodnika »30 vrhov« in Vodnika po

planinskih postojankah. Sodeloval je v organizacijskih pripravah za proslavo dvestote obletnice prvega vzpona na Triglav (1978) in ob tej proslavi kot načelnik komisije za varstvo narave pri PZS dal pobudo in postavil spominsko ploščo B.Hacquetu tik nad Vodnikovo kočo na Velem polju. Skupaj s Praprotnikovo in Skobernetom zgradil manjši alpinetum, ki pa je kmalu razpadel zaradi nevzdrževanja.

Dvakrat je bil izvoljen za predsednika MDO Ljubljana in organiziral dva shoda planincev (Rašica, Kališe nad Logatcem), organiziral sodelovanje z zagrebškimi planinci in dal pobudo za pohodniško pot med Ljubljano in Zagrebom, sam trasiral in ambuliral slovenski del poti med Sostrim in Gorjanci ter napisal besedilo z opisom poti (geografija, zgodovina, skica) in poskrbel za natis.

Leta 1985 je na prošnjo dr. Toneta Strojina prestopil v PD Viharnik in prevzel predsedovanje društvu. Intenzivno je sodeloval pri planinskem izobraževanju, vodništvu in varstvu narave. Vodil je preko 130 izobraževalnih planinskih izletov, precej po Avstriji in Hrvaški.

Tajnik društva

PODELITEV SVEČANE LISTINE

Podelitev Svečanih listin je bila opravljena na slovesni seji Upravnega odbora Planinske zveze Slovenije v soboto, dne 8. decembra 2007 v Metliki.

Podeljenih je bilo 14 listin – po pravilu, da so pravila zato, da se kršijo, ko ne gre drugače. In Upravni odbor Planinske zveze Slovenije je imel utemeljene razloge, da je povečal število teh priznanj za eno tretjino od predpisanega števila.

Med prejemniki je bil seveda tudi naš Marko, ki je vidno vesel priznanja in srečan s starimi znanci, skupaj s predsednikom društva, užival ob prisrčnem belokranjskem kulturnem programu in pogostitvi.

Na sami listini pa piše, da jo je prejel za IZREDNI PRISPEVEK ZA PROSTOVOLJNO DELO NA PODROČJU UVELJAVLJANJA GORSKE STRAŽE.

Predsednica društva

JOŽETU BELCU V SLOVO 1928 – 2007

*»V črno sem žalost zakopan –
pa se ozrem v gorenjsko stran –
in glej:
planine so visoko kakor prej!«
Oton Župančič*

Na malo stožensko pokopališče, le streljaj oddaljeno od Jožetovega doma, se je 9. novembra 2007 zgrnila množica ljudi. Prišli so od blizu in daleč, sorodniki, soslednje, nekdanji sodelavci, kolegi radioamaterji in njegovi planinski prijatelji po zadnje slovo od Jožeta Belca. Megle so se vleklye po kotlini, rahlo je pršilo, a sem in tja so se pokazali obrisi vrhov, odetih v prvi sneg – Jožetove največje ljubezni.



Jože na poti na Sv. Lovrenca nad Planino, april 2001.

Rojen je bil 23. julija 1928 v Stožicah, življenje pa se mu je izteklo dne 6. novembra 2007, po osmih mesecih hude bolezni. Od rojstva pa do smrti je živel v Stožicah, v toplem domu na robu mesta, ob njivah in travnikih, s pogledom na gore. Po osnovni šoli in bežigrasjski gimnaziji je študiral in diplomiral na elektro – fakulteti v Ljubljani. Kot diplomirani elektroinženir je bil zaposlen v Jamboru Črnuče, na ELES in na RSNZ. Njegova življenjska pot je bila izredno bogata, vsestransko uspešna – kot rdeča nit pa se je skozi vse obdobja vlekla neizmerna zvestoba do gora.

Že med študijem se je pridružil kamniškimi planincem, nato tudi alpinistom in gorskim reševalcem. Prevozno sredstvo do izhodišča je bilo takrat seveda kolo, malica

v nahrbtniku pa – krompir in polenta. Leta 1952 se je udeležil kolesarske odprave na Grossglockner in v Lienške Dolomite.

Z razumevajočo življenjsko sopotnico Albinco je leta 1959 sklenil »predporočno pogodbo«, da bo vsako drugo nedeljo lahko odšel v hribe, a ko sta privekala na svet otroka (sin in hčerka), je ta pogodba dobila aneks, ki ga bolj ali manj poznamo vsi planinci. Otroka sta odraščala, hribi pa vabili in Jože je v najlepših letih opravil vrsto izjemno zahtevnih vzponov doma in pri sosedih.

V naše društvo je prišel iz ljubljanske Matice 14. februarja 1992. Takoj smo ugotovili, da smo pridobili planinsko »eminenco«. Odlikoval se ni le po izvrstnem poznavanju gorskih poti, ampak tudi po energičnem preventivnem delu. »V soboto pa že ne boš lezla na Mangart,« je ukazal, »sem videl na karti, da se bliža fronta«.

Ko je dobil vodniško značko, je bil nanjo izredno ponosen, pa tudi on se je hribih obnašal tako, da je bil znački v ponos. Vedno pravilno opremljen, pripravljen pomagati, nikdar hrupen, nikdar kapljice alkohola preveč.

Njegovi izleti so bili organizirani brezhibno. Za svoje delo je dobil odlikovanje v društvu, kamniška postaja GRS pa ga je leta 2002, ob svoji 80-letnici, imenovala za častnega člana.

Noge so postajale težke, cilji vse nižji, a Jože je našel nove konjičke, povezane s pohodništvom. Postal je strasten radioamater S 56 RNC in je iskal zveze z vseh mogočih kucljev.

Ko ni več zmožal hoje z organizirano skupino, je izbral redke prijatelje, za katere je vedel, da jim hitra hoja ni glavni cilj izleta. Poklical je po telefonu, predlagal turo in prevzel organizacijo. Vse je bilo dorečeno, do zadnjega metra poti. Posnetek ture je pripravil na računalniku, me hojo pa se je orientiral z dlančnikom – GPS. Nikoli se ni naveličal razlagati, kako do čudo tehnike deluje in v naši planinski srednji spada Jože prav gotovo med pionirje, ki so uvajali orientacijo na terenu z GPS.

Potem je udarila bolezen in najhuje je bilo, da kljub ljubeči ženini negi ni zmožal več v

hribe, v svet, ki mu je dajal toliko življenjske moči. Njegova lučka je ugasnila.

Spomnimo se Jožeta, ko bomo hodili po gorskih poteh in ne pustimo, da bi misel nanj zbledela. S svojim požrtvovalnim delom si je to zaslužil.

Helena Tepina



Spokojna narava.

ANALIZA ANKETE O ORGANIZACIJI IZLETOV NAŠEGA DRUŠTVA

V zvezi s pripravami plana izletov našega planinskega društva za leto 2008, je bil članom posredovan »Vprašalnik o organizaciji izletov PD Viharnik« z **osnovnim namenom, da pridobimo informacijo ali podpirajo namero, da bi se izleti v prihodnjem letu v povprečju organizirali le trikrat mesečno** in ne štirikrat kot doslej.

Razlog za takšno pobudo je bil predvsem v tem, da bi se ob nekoliko manjšem številu, vendar skrbno izbranih izletih vendarle povečalo število udeležencev na naših izletih.

Ob tej priložnosti smo želeli pridobiti še določene informacije o tem, ali so naši člani na splošno zadovoljni z dosedanjo organizacijo izletov ali ne ter ali bi bilo potrebno izlete kako drugače organizirati, ter pridobiti tudi konkretne predloge.

Od 120 poslanih vprašalnikov po klasični poštni službi in 16 vprašalnikov po elektronski pošti je bilo vrnjenih 33 vprašalnikov, z več ali manj popolnimi odgovori, kar znaša 24,26 %.

Vprašalniki niso bili poslani članom tacenske sekcije Viharnika, ker se ne udeležujejo naših izletov. Odgovori oz. rezultati ankete so bili naslednji:

1. Vprašalnik je izpolnilo in posredovalo 33 članov in sicer 26 žensk in 7 moških.

2. Starost naših članov, ki so vrnili izpolnjene vprašalnike, je bila naslednja:

do 50 let	4
nad 50 do 60 let	8
nad 60 do 70 let	12
nad 70 let	9

3. Udeležba na izletih v letu 2007 (do meseca oktobra) je bila naslednja:

udeležba na izletih:	moški	ženske
več kot 8-krat	1	4
4 do 8-krat	12	0
1 do 3-krat	2	7
nobenkrat	4	3

4. Izražanje zadovoljstva z dosedanjo izvedbo izletov je bilo naslednje:

	moški	ženske
Da	6	18
Ne	0	2
Delno	1	6

5. Najpogostejši vzroki za neudeležbo na izletih.

Izleti se preveč ponavljajo, predolga vožnja pred vzponom, prekasno vračanje domov, izleti so predragi, naši člani so istočasno tudi člani drugih PD, ki imajo atraktivnejše programe, izleti so kondicijsko prezahtevni,

stornirani izleti, prekratek čas za prijavo udeležbe.

6. Ali bi bilo potrebno izlete drugače organizirati ?

	moški	ženske
Ne	5	17
Da	2	9

Konkretni predlogi za drugačno organizacijo izletov so bili:

Zgodnejše odhajanje v hribe ali nočitev v planinski koči v poletnih mesecih, junij in julij (čas cvetenja gorskega cvetja) sta premalo izkoriščena, v vročini izbirati gozdne poti, obogatiti izlete s krajevnimi dogodki (praznovanja).

7. Ali vas je kaj motilo pri dosedanjih izletih ?

	moški	ženske
Ne	5	15
Da	2	11

Konkretne pripombe:

Vodnik poda premalo navodil pred začetkom izleta, ni točnih časov hoje, opisi izleta naj bodo narejeni po enotni metodologiji, slaba organiziranost izletov v tujino po krivdi vodnika, malo izvedenih izletov v tuja gorstva, premalo poudarka na kondicijski zahtevnosti, prezgodni odhodi na izlet zlasti v zimskem času in ko izlet ne traja dolgo, predolgo sedenje v gostilnah po koncu izleta, prepogosto jutranje ustavljanje za kavo, vsaj enkrat mesečno pripraviti izlet z vlakom ali mestnim prometom, možnost lastnega prevoza, ki je cenejši.

8. Ali bi bilo potrebno ponovno obnoviti martinovanje in prednovoletno srečanje?

	moški	ženske
Da	3	11
Ne	4	15

PLAN IZLETOV V LETU 2008

9. Ali se strinjate z načrtovanjem v povprečju treh izletov mesečno?

	moški	ženske
Da	7	20
Ne	0	6

10. Konkretni predlogi vzponov in izletov za leto 2008

Triglav, Menina, Stenar, Tičarica, Rdeči rob, Vrbanove špice, Kriška stena, Peca, Jerebica iz Možnice, Stol s Celovške kočje, Mangart (Via Italiana od Nogare), Koča pri Jelenovem studencu, Virnikov Grintavec, nižji vrhovi Karnijskih Alp, Nockbergi, Kamniško-Savinjske Alpe, Okrešelj, Mohavšček, Mojstrovka, Mrzlica, Golaki, Trstelj, Ermanovec, Golica, Čaven, Smrekovec, Planina Razor, Štefanja gora nad Preddvorom, Kamen hrib pri Travnici, Šavrinsko hribovje, Krpanova pot, Cerkljansko in Planinsko polje ob nizkem vodostaju, pešpoti po naravnih in kulturnih območjih, Messnerjev muzej, obisk Alpskega muzeja v Innsbrucku, Ljubljanska mladinska pot, Grosupeljska pot, Kozjak, obisk krajinskih parkov.

Opomba: Za bolj zahtevne izlete se je zavzelo šest članov (dva moška in štiri ženske).

11. Priporočila pri sestavi plana izletov v letu 2008

Po možnosti je potrebno kombinirati izlete z dvema vodnikoma, in sicer za zahtevnejšo in lažjo pot, več izletov v tuja gorstva, organizirati planinske izlete z nabiranjem zelišč, pri vseh izletih navesti okvirni čas vrnitve v Ljubljano, opozorilo na krajevne posebnosti, več izletov s hojo do 4 ure.

Opomba:

Dana je bila pobuda, naj bi se pri vsakem izletu navedla okvirna cena izleta. Te pripombe žal ni mogoče upoštevati, saj je cena za prevoz odvisna od števila prijavljenih članov in s tem v zvezi z vrsto oz. velikostjo naročenega vozila. Več prijavljenih na posameznem izletu pomeni posledično tudi nižjo ceno za prevoz na vsakega posameznika. Iz dosedanjih izkušenj izhaja, da se je cena za prevoz v povprečju gibala od 8€ do 15 € na osebo. Vsekakor pa bi bilo pravilno, da bi vodniki navedli morebitno potrebno plačilo vstopnin.

Iz odgovorov izpolnjenega vprašalnika je razvidno, da velika **večina naših članov podpira organizacijo izletov v prihodnjem letu praviloma le trikrat mesečno**, kar bodo naši vodniki tudi upoštevali pri sestavi plana izletov, s tem da se število ne bi zmanjšalo v poletnih mesecih.

Pri pripravi plana izletov pa bodo seveda v največji možni meri poizkusili upoštevati tudi druge želje, predloge in pripombe naših članov, kjer bo to mogoče.

Glede same zahtevnosti izletov pa je treba reči, da bo potrebno ustreči tako tistim, ki si želijo več lažjih izletov, kakor tudi tistim, ki si želijo kondicijsko zahtevnejše izlete, torej za vsakega nekaj.

Tajnik društva in urednica glasila

PRISPEVKI NAŠIH ČLANOV O OPRAVLJENIH POHODIH IN IZLETIH

NA KREMPI

Prvo soboto v juniju se je peterica viharic in en sam junaški mladeček (če izvezamemo vodnika Grega) podalo na kočevsko stran proti Krempi.

Vremenska napoved ni bila posebno obetajoča – pa kaj! Hujša preizkušnja je bilo zgodnje vstajanje. Še malo omotični smo se že ob šestih odpeljali izpred Hale Tivoli. V Kočevski Reki smo bili kmalu po sedmi uri, ko je bil bife še zaprt in je moral Andrej še celo dopoldne hrepeneti po jutranji kavi.



Lokacija Krempe.

V Borovcu smo se izkrcali in bili deležni prvega jutranjega deževnega pozdrava. Preko cvetočega travnika in naprej po gozdni grapi smo se odpeljali proti vrhu Krempe po označeni »Narcisini poti».

Prišli smo do čudovitega travnika z bogato razraščeno bukovo krošnjo. Pod njo so kočevski gozdarji postavili tablo z opisom značilne vegetacije ter mizo in klopi, da si malo oddahneš in »sežeš po hrano v najgloblje shrambe svoje duše, tja, kjer sta veselje in pogum«, kot je napisal naš izletniški poet Željko Kozinc. To je naravni rezervat Krempe, ki je pravzaprav le okrog tri hektarje velika jasa. Spomladi je odeta z belo odejo narcis.

Zdaj narcis ni bilo več, bile pa so kranjske lilije. Občudovali smo vsako posebej in še bogastvo drugega cvetja.

Zgoraj nad jaso je sedlo med Krempe (942 m) in Krokajem (1122 m). Tu se odpre prekrasen razgled v dolino Kolpe, ki leži 600 m nižje. Razgleda v dolino sicer nismo imeli, pač pa nepozaben pogled na vzpetine, grape in borovce med meglicami in oblaki – kot kakšen japonski bakrorez.

Vzpeli smo se na grebenast vrh Krempe – tisti dan smo bili prvi gor.



Zimska idila na Krempi.

Zelo lepa tura bi bila, če bi šli po panoramski poti po grebenu med Sušico in Mirtoviškim potokom do vasi Bosljiva Loka.

Ker smo imeli kombi v Borovcu, smo se odločili, da se vrnemo preko največjega slovenskega pragozda Krokaj na Borovški gori. Grof Auersperg, tedanji lastnik, je že leta 1893 odredil, da ta del njegove kočevske posesti ostane pragozd. V njem ne gospodari sekira, ampak vladajo tisočletni zakoni narave in le veter šumi v večstoletnih krošnjah bukev in jelk.

Kočevski gozdarji vestno upravljajo z njegovo zapuščino. V Kočevskem Rogu je zdaj več zavarovanih pragozdnih površin, ki jih skrbno varujejo – še pet drugih

pragozdov in 34 gozdnih rezervatov ter markirane učne poti (npr. z medvedjo šapo ali narciso).

Krokaj in Krempe sta le del Kočevske učne poti, ki je povsod dobro označena.

Kočevska je manj znan in obiskan del Slovenije, vendar te prevzame njena lepota in prvobitnost in zaželiš si, da bi kmalu spet lahko dihal njen čudoviti zrak in užival njen mir.

Vera Šturm

ŠPIK

Sedaj smo že v globoki zimi. Poletje je le zbir lepih spominov. In eden je še posebno nepozaben: osvojili smo Špik. Na ta stožec, ki smo ga iz Zgornjesavske doline nešteto krat obletavali le z očmi, smo končno le stopili: Katja, Lojze in Zvonka, in seveda, s pomočjo odličnega vodnika Boruta, ki je kot vedno zrežiral najprimernejšo varianto dostopa. Kajti vremenska napoved je bila vse prej kot prijazna.

Torej – zvečer do kočje v Krnici. Lepo obnovljena, sobice in večje skupno ležišče še dišijo po svežem lesu. Res prijeten ambient. Za hip mi je postalo kar žal, da tako malo koristimo planinske kočje.



Na poti proti našemu cilju smo lahko opazovali mogočno Škrlatico.

Naslednji dan pa zgodaj, tako rekoč v poltemi, pot pod noge. Pot proti vrhu je sicer kar strma, a lepa. Lipnico, ki je predvrh Špika, smo osvojili po grebenski poti, ki je dobro zavarovana s klini in jeklenicami.

Spuščati se tudi navzdol, kadar je planinec tako psihično kot fizično usmerjen zgolj na vrh, pa meni vedno pomeni težko breme. In tako je bilo tudi v tem primeru. Spust v škrbino pod pravim vrhom je nekakšna predfaza, ki ji sledi pot čez razbito pečevje na cilj našega vzpona: 2472 m, kar je dovolj spoštljiva višina.



Ponosni in veseli ob doseženem cilju.

Malica iz nahrbtnika na vrhu Špika je tudi tisti dogodek, da so takoj pozabljene vse težavice vzpenjanja. Saj resničnih težav sploh nismo imeli. Vse po planu, bi rekli. Naklonjeno nam je bilo tudi vreme, čeprav je vremenska napoved bržkone odvrnila od pohoda tistega dne marsikaterega planinca. Dobre volje in še zelo srečni vsi trije udeleženci, da smo končno lahko »odkljukali« tudi Špik, smo se lahkotno vračali po isti poti.

Tik pred kočjo v Krnici smo sicer nekaj brskali po nahrbtnikih in iskali dežnik ali pelerino, nato pa hitro ugotovili, da se je pred tem najavljeni dež premislil. Pri tem smo se spominjali nekdanjega oskrbnika Franca, v domu Pod Špičkom, ki je na eno od tamkajšnjih skal napisal: «Kdor hodi v hribe samo v lepem vremenu, ne bo prišel nikoli.» Povsem suhi, od zunaj in še bolj od znotraj, smo se pri kočji »nagradili« z ravno prav ohlajenim pivom, ki se nam je v obliki »self service« ponujal pod slapom sveže vode, kar v drevesnem deblu na vrtni jasi.

Do tu nismo prav nič hiteli, ampak zgolj uživali ob vsakem koraku in pogledu. Čas pa je neizprosno. Lojze je maksimalno hitro prevozil Zgornjesavsko dolino, da smo se v Lescah trije (ne)Gorenjci lahko vkrcali na primeren vlak. Midve s Katjo sva našega vrliga Boruta »oddali« v Ljubljani, še ob pravem času, na vlak za Litijo. Špik je odkljukan. In bil je to eden

tistih dni, ki ga je vsak od nas skrnil prav na svojo srčno stran. Prepričani, da sodi vzpon na Špik prav zares med najlepša visokogorska doživetja pri nas.

Zvonka Šarman

JEREBIKOVEC

V prijetnem sobotnem jutru konec avgusta smo bile na običajnem zbornem mestu le štiri viharice, ki smo se odločile za vzpon na Jerebikovec. To je najzahodnejši vrh Mežakle, ki meri 1593 m.

Pot do Mojstrane, kjer je bilo nedaleč stran naše izhodišče, je hitro minila ob prijetnem klepetu v avtu našega vodnika Grega Riharja.

Na nasprotni strani asfaltirane ceste, kjer smo parkirali, se je ob robu gozda takoj pokazala smerna tabla za naš cilj. Že kar takoj smo začeli premagovati strmo pot, ki je bila speljana po lepem, predvsem bukovem gozdu.

Kmalu po prvih prelitih kapljah znoja sem ob poti nenadoma zagledala jurčka. Kar nisem mogla verjeti, da se mi je nasmehnila takšna sreča. Medtem ko sem ga občudovala, se je že zaslišal vzklík Ivanke, ki je nekoliko višje našla dva krasna jurčka.



Po dveh urah hoje smo bili nagrajeni s prelepim pogledom na okoliške gore in tri doline.

Te gobice so nas spodbudile, da smo med potjo venomer oprezali levo in desno, kje se bo pokazala še kakšna žlahtna temno rjavila glavica. Večkrat smo izstopili iz steze nekaj korakov misleč, da bo zopet bera, vendar se je pokazalo, da je šlo za

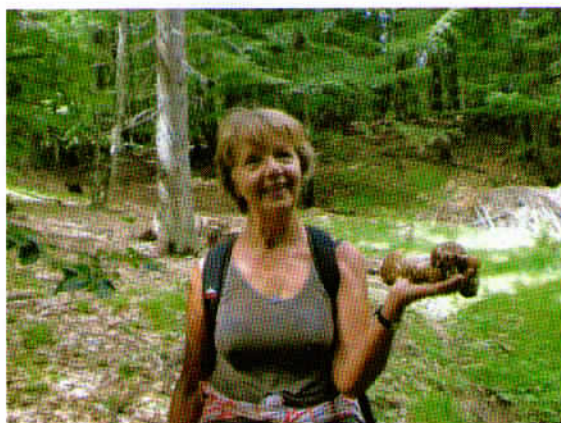
vražjega gobana, zajčka, neužitno golobico.

Po uri strmega vzpona smo naredili prvi krajši postanek, kjer smo imeli lep razgled na Dovje in hribe v ozadju. Neporaščen vrh Dovške babe nas je tako pritegnil, da smo našemu vodniku predlagali, da bi osvojitve tega vrha dali v plan izletov za naslednje leto.

Ko smo pot nadaljevali, smo modrovali, da je pot resnično strma, zato pa ni obiskovalcev in smo bili na poti praktično sami.

Po dveh urah hoje smo prišli do planine, kjer je postavljen spomenik padlim partizanom iz druge svetovne vojne. Tam smo se nekoliko odpočili. Takrat je prišla mimo tudi prva skupinica petih pohodnikov. Tudi njihove obraze so prekrivale kaplje znoja, kar je kazala na to, da je bila pot kar zahtevna.

Sledila je nekoliko zložnejša pot po planini, kjer je sonce kazalo svojo moč. Desno od zadnje ravnice je bila tabla za razgledno točko in odločili smo se, da bomo odšli tudi do tega razgledišča. Po nekaj minutah vzpona sem zaslišala Ivankine vznemirjene klice, saj je naletela na celo »družinico« jurčkov, od zelo velikih pa vse do najmanjših.



Največjo srečo pri jurčkih je imela Ivanka, saj jih je našla naenkrat za obilno pojedino.

Našega vodnika smo začeli še bolj hvaliti, kako dobro je izbral današnji izlet, da smo poleg planinarjenja opravili še gobarjenje. Tudi sama sem imela naknadno kar nekaj gobarske sreče.

Razgledna točka je nudila enkratni pogled na našega očaka, pod njim pa smo lahko istočasno opazovali vse tri njegove severne doline, in sicer Vrata, Kot in Krmo.

Ko smo se naužili lepot naših gora, nas je čakala še zadnja strmina. Pot je ponovno zahtevala kar nekaj napora. Bila sem zadnja v vrsti in zato sem se večkrat zaustavila za trenutek ali dva, da sem nato strmino lažje premagovala.

Po dvajsetih minutah hoje smo prišli do našega cilja - vrha Jerebikovca, ki je bil porasel s travo.



Vrh Jerebikovca je porasel s travo. Pogled je kmalu po prihodu zastrla megla.

Na skrajno levem delu, pred gozdno mejo je postavljen skromen bivač. Vodnik nam je povedal, da v njem prebiva nek samotar, ki sicer užival v tišini gora.

Dve manjši skupini planincev, ki sta bili na vrhu že pred našim prihodom, sta se kmalu odpravili nazaj v dolino, tako da smo bili na vrhu sami viharniki.

Z nekoliko drugačnega zornega kota smo lahko občudovali gore okoli nas. Vendar ne za dolgo. Kar naenkrat so se počele pojavljati meglice, ki so se začele zelo hitro gostiti in v roku desetih minut nismo imeli proti severu nobenega razgleda več. Nismo bili žalostni, saj smo si lepot gora in dolin pred tem dobro ogledali. Zastrti pogled pa je pripomogel k temu, da smo se kmalu zatem odločili za povratek na izhodišče.

Pot nazaj je bila nekoliko drsna, zato smo skrbno pazili na naše korake. Pogovarjali smo se o najrazličnejših temah, tako da nismo mislili na naše nožne mišice, ki so bile nepretrgoma napete.

Po uspešno zaključenem vzponu smo sklenili, da smo si zaslužili mrzlo pivo, ki smo si ga privoščili v bifeju ob cesti, nedaleč stran od Dovjega.

Preden smo se poslovili, smo nabrane jurčke podelili tudi med ostale udeležence, tako da si je lahko vsak pripravil slastno gobovo juhico. Viharniki, ki smo se udeležili pohoda na Jerebikovec, smo skupaj preživeli lep planinski dan.

Nevenka Kanduč

JAVORNIK

V mrzlem sobotnem jutru smo se ob 7. uri zjutraj zbrali ob kombiju: 7 pohodnikov in dva vodnika, ki sva vodila izlet. No, Grega je zaradi majhnega števila prijav žal odpovedal vodenje na Kurji vrh in se nam je pridružil kot voznik kombija.

Odpeljali smo se v smeri Logatca, kjer smo že pri Kalcah začeli občudovati lepe in v sončno jutro prebujajoče se notranjske planine – pogorje Javornika in Hrušice. Dokaj hitro smo prispeli na naše izhodišče: četrta rida nad vasjo Črni vrh nad Idrijo. Smerokazi in vidne markacije so nas ob mrazu, ki se je začel zajedati do najnežnejših predelov teles, spodbudile v hitri tempo. Grega je odpeljal kombi na naš cilj – nekaj kilometrov višje po cesti, v smeri Cola, do zaselka Kampilc.



Na Šajnski ravni nas je presenetila kulturna dediščina. Hiša je stara nekaj sto let.

Ob klepetu, kjer smo izvedeli, da je Javornik del SPP in da so Pirnatovo kočjo pod Javornikom poimenovali po profesorju

slavistike Maksu Pirnatu, prvem predsedniku Idrijske podružnice SPD, je subjektivni občutek mraza začel popuščati. Ob zlagoma vzpenjajoči se poti so se nam začeli odstirati lepi razgledi na obronke Karavank in Kamniško-Savinjskih Alp.

Kmalu smo prispeli do kmetij na Šajnski ravni, kjer je prijazen vikendaš »zapeljal« naša dekleta z razkazovanjem nekaj 100 let starega vikenda.

Gregor še ni prišel po drugi poti, tako da smo na razpotju kar brez njega nadaljevali proti našemu cilju. Pot se je od Šajnske ravni začela vzpenjati in je kmalu po severnih pobočjih zavila v gozd ter se na hrbtu hribovja Javornik prevesila na zahodno stran. Le-tu smo naleteli na makadamsko cesto, ki nas je po ovinkih pripeljala direktno pod sam vrh. Brez najmanjših težav smo prisopihali do razglednega stolpa, na katerega smo se povzpeli vsi. Lep razgled na vse štiri strani neba nam je podaljšal bivanje na stolpu.



Na vrhu Javornika je razgledni stolp, ki je nudil pogled od Triglava do morja.

Hitro smo se spustili do kočje, ki pa je bila na naše presenečenje zaprta - ob vikendih naj bi bila odprta. Seveda smo imeli s seboj malico in naše nahrbtnike smo pridno spraznili. Sestopili smo po isti poti do razpotja, kjer smo se namesto spusta v Črni vrh povzpeli na Čelkov vrh, izjemno razgleden vrh nad Črnim vrhom. S Čelkovega vrha so nas zapuščeni kolovozi in planinske poti počasi pripeljale do kombija.

Zaslužno kosilo smo si privoščili v gostilni Metka (v samem centru Črnega vrha), ki pa se navkljub šarmantnemu natakarkarju ni izkazala z okusno hrano in točno postrežbo.

Vseeno smo se zadovoljno in kar z obžalovanjem poslovili od Javornika ter se popeljali proti Ljubljani.

Aljoša Dornik

RIFNIK IN RESEVNA

V soboto 17.11.2007 se nas je zbralo kar lepo število (20) pohodnikov, ki smo želeli dan preživeti v družbi priljubljenega Boruta. Malo smo čakali na avtobus in na presenečenje vseh dočakali prijazno mlado šoferko.

Pot je brez problemov potekala do Celja, kjer se nam je pridružila še Borutova prijateljica, ki se dobro spozna na planinske poti na področju, kamor smo bili namenjeni.

Blizu naselja Podgorje smo izstopili in se peš podali mimo lepo urejenih domačij, zidanic in vinogradov. Zadnji del poti se je vil po gozdu, kjer so bile stezice posute z odpadlim listjem. Zagledamo kamnite ostanke že davno porušene cerkve, in to je že vrh Rifnika na višini 568 m.



V ozadju ostanke ene izmed dveh cerkva na Rifniku.

Tu je v davnih časih kamene dobe in antike stalo mogočno naselje takratnih prebivalcev. Danes je vse to lepo restavrirano in na posebnih panojih opisano najdišče neke daljne preteklosti. Poselitev območja obsega čas med pozno kameno dobo in srednjem vekom. Lepo so vidni temelji dveh starokrščanskih cerkva, nekaj hiš in obzidja s stražarnicami. V rekonstruirani prazgodovinski hiši je na ogled tudi manjša muzejska zbirka

izkopanih ostankov prastarih prebivalcev Rifnika.

Vreme je hladno, megleno in običajno lepega razgleda z vrha ni bilo. Počasi se spustimo v dolino, kjer nas že čaka šoferka. Malo se zapeljemo naprej in že smo na mestu, od koder skušamo zavzeti še sosednji vrh Resevno na višini 650 m.



Restavrirana hiša iz časov zadnjih poselitev na Rifniku.

Vreme nam res ni naklonjeno, ponuja se celo prvi sneg. Pot nas pelje skozi gozdove, kjer so med NOB potekali hudi boji. Ogledamo si postavljena obeležja v spomin padlih borcev. Posebno je pretresljiv kraj, kjer je padlo okoli 60 borcev, ki so bili izdani, obkoljeni in pobiti.



Ko smo zapuščali koč na Resevni, je že rahlo naletaval sneg.

Počasi pridemo do planinske koč PD Šentjur, kjer nam prijazen birt postreže s pijačo, ki smo je že zelo potrebni. Ko zapuščamo dom, rahlo sneži, ampak mi, polni nove energije pohitimo v dolino. Na spokojno pokrajino se že počasi spušča mrak.

V Šentjurju imamo rezervirano kosilo in že v trdi temi ter malo zasneženi pokrajini se veseli in prezračeni vračamo proti domu.

Ivanka Pečlin

PROJEKT MLADI VIHARNIK

PREDSTAVITEV IN POROČILO

Pozdravljeni Viharniki!

Na vašo spodbudo in v veliko veselje nam je letošnje leto oživel tudi Mladi Viharnik. Pridružili smo se vam v dokaj velikem številu novih članov se pravi 36 otrok in 4 odrasli. Kajti, smo ekipa v kateri prevladajo otroci iz dokončno sodelujočih dveh ljubljanskih osnovnih šol in starši otrok, mentorice planinskih krožkov Osnovne šole Kolezija ga. Mateja Miklavčič in ga. Sonja Lajovic ter Osnovne šole Jožeta Moškriča ga. Veronika Hudobrennik in ga. Klavdija Rudolf.



Mladi planinci so brez težav osvojili vrh Lubnika.

Za vodenje, izobraževanje, animacijo in organizacijo izletov pa skrbiva planinski vodnik Grega Rihar in planinska vodnica Nina Podlesnik.

V letu 2007 smo skupaj viharili na treh planinskih izletih po Sloveniji. Skupaj smo osvojili vrh Lubnika 1025m, se vživel v čas srednjega veka, ki nam ga je mesto Škofja Loka pričaral na svojem

fascinantnem gradu, prehodili smo snežno ledeniško dolino Logarske, občudovali škotsko govedo in se nenamerno oškropili pod slapom Rinka. Pravo zimsko veselje in razmere smo doživeli na Pohorju, ki nam je bila odlična šola za prihajajoče zimske planinske izlete.



Utrinek z izleta, kjer združujemo igro, opazovanje, učenje.

Snežne sledi različnih živali so nam pričarale pravo okolje poledenelih Lovrenških jezer. Z ogledom krajinskega parka Rakov Škocijan, z osvojenim vrhom začarane Slivnice 1114 m in z ogledom zasebnega muzeja o naravnem čudesu Cerkniškega jezera ter življenja ob njem, pa se bo Mladi Viharniki poslovili od letošnjega leta 2007.



Opazovanje in ugibanje živalskih sledi.

Naši izleti so prepleteni z igro, zabavo, druženjem, zanimivostmi in tudi učenjem. Vsakič na izletu obravnavamo drugo temo iz planinstva. Ogledujemo si različne etnološke razstave, za nagrado ugibamo namen in rabo starih predmetov, se s pomočjo pripovedovanja legend vživljamo v čarovnijo tistih časov, ko so še živele,

migamo sive celice z različnimi vprašanji po izletu ter zbiramo najlepše izdelane izdelke otrok narejenih iz vtisov posameznega izleta (natečaj).

Nagrade v imenu PD Viharnik podeljuje podjetje DZS d.d. z blagovno znamko Znanje uresničuje sanje (ZUS).

Zavedamo se, da se podajamo v okolje, ki ni v osnovi namenjen človeku in, da smo v njem le začasni obiskovalci. Z planinarjenjem, igro, učenjem, tovarištvom, dobro voljo in veseljem pa bomo razumeli bistvo bogastva življenja z gorami in naravo.



Raziskovanje in učenje na izletu.

Nina Podlesnik in Grega Rihar skrbita za organizacijo, vodenje, animacijo in izobraževanje na izletih Mladega Viharnika. PV Uroš Lomšek pa s svojimi izletni za najmlajše in njihove starše še vedno skrbi za aktivnost otrok iz vrtcev.

Z izvajanjem projekta »Mladi Viharnik« smo v letu 2007 izvedli 4 izlete za OŠ in 2 izleta za najmlajše in njihove starše. Udeleženos na izletih je v povprečju 22 udeležencev iz osnovnih šol ter v povprečju 6 udeležencev na izlet otrok iz vrtcev in njihovih staršev. V primeru, da se skupina otrok poveča preko številke 21 nam je v pomoč še tretji planinski vodnik.

Zavedati se moramo, da večina šolskega leta poteka predvsem v zimskih razmerah, kot tudi naši planinski izleti. Zimske razmere v hribih in z otroki ter ostalimi udeleženci planinskega izleta zahtevajo večjo pozornost, odgovornost in skrb hitrega reagiranja na

nepredvidene situacije v naravi in v sami organizaciji.

Nina Podlesnik

POTEK IN NAČRTI ZA RAZSTAVO PD VIHARNIK

Razstava PD Viharnik je v Bežigrasjski knjižnici lepo uspela. Ta knjižnica želi razstavo ponoviti prihodnje leto skupaj z izdelki iz natečaja Mladi Viharnik učencev iz šolskega leta 2007-2008.

V mesecu oktobru je bila predstavitev našega društva organizirana v Knjižnici v Gameljnah.



Utrinek z razstave v Knjižnici v Gameljnah.

Ker je knjižnica Šiška v trenutnem zapiranju svojih vrat na trenutni lokaciji je bilo v sklopu njihovega vodstva dogovorjeno, da lahko razstavo postavimo v prihajajočem letu na njihovi novi lokaciji. Trenutno smo še v fazi dogovarjanja in če bo vse tako kot bi moralo biti, bosta v bodočem letu še dve razstavi v knjižnicah na obronku Ljubljane in upamo, da še kakšna tudi v Ljubljani.

Ob tej priložnosti vabimo Viharnike k sodelovanju pri iskanju primernih lokacij v Ljubljani (na primer v podjetjih oziroma službi kjer ste zaposleni, v knjižnici v katero zahajate, mogoče gostilne, ki so na nivoju in bi se dalo tovrstno tematiko vkomponirati neagresivno v ambient, kulturni domovi, itd.).

Če imate idejo kje bi se lahko še dodatno postavilo razstavo, vas vljudno prosimo, da nas o tem obvestite in skupaj bomo prispevali PD Viharnik, da preživi upad članov in da še naprej planinska dejavnost, z nami bogati in raste v ta svet. Oglasite se na tel. 040 585 313 (Nina) in nam sporočite kontakt osebe odgovorne za razstavni prostor lokacije.

Stroški razstave se krijejo iz rednih sredstev društva v vrednosti 56,15 €.

V sklopu Mladega Viharnika, Grega Rihar avtor postavljene spletne strani PD Viharnik, pripravlja podstran PD Viharnik, ki bo opremljena z vsemi informacijami, z galerijo fotografij iz izletov, koristnimi informacijami, prostorom za vtise in poročila iz izletov, fotografijami izdelkov natečajev in še kaj.

Nina Podlesnik

NARAVOVARSTVENI KOTIČEK

Jabolko ali »prepovedan sadež«

Adamov prepovedani sadež v raju ali pa samo »prepovedani sadež« je tema tokratnega prispevka.

Vsi dobro poznamo rek »eno jabolko na dan odžene zdravnik stran«. Mogoče pa še niste slišali za podatke in informacije, ki sem jih zbrala iz povzela iz raznih pisnih virov, in sicer:

- Če želimo preprečiti, da bi narezana jabolka ne porjavela zaradi oksidacije, jih pokapamo z limoninim sokom.

- v kolonialnih časih so jabolku rekli »zimski banana«.
- Jabolko izloča etilen, plin, ki vzpodbuja zorenje. V košarici z raznovrstni sadjem bo jabolko »zmehčalo« tudi druge vrste sadja, na primer kaki, kivi, kutino itd.
- Poznamo več kot 7000 vrst jabolk, pri nas pa jih lahko kupimo le nekaj vrst.
- V začetku 20. stoletja je za najboljše in najdražje jabolko veljala vrsta »beli zimski kalvil«.
- Vsako leto dozori po svetu več kot 55 milijonov ton jabolk. Največji pridelovalki sta Kitajska in Združene države Amerike, sledijo Turčija, Francija, Italija in Iran.
- Če jabolko uživamo surovo, ga ne olupimo, seveda če je jabolko neškropljeno. Dve tretjini vlaknin in antioksidantov se namreč nahajata v olupku.
- Jabolkom so nekoč pripisovali lastnosti afrodisiaka, pri Keltih pa so bila simbol plodnosti.



Jabolko ima mnoge zdravilne učinke: znižuje holesterol, spodbuja črevesno floro, ugodno vpliva na prebavo in izločanje strupov iz našega telesa. Vsebuje veliko kalcija, kalija, magnezija, vitamina C, pektina, fosforja in betakarotena.

S pomočjo jabolka lahko tudi hujšamo. Zjutraj na tešče spijemo kozarec vode, v katero zamešamo žličko ali dve jabolčnega kisa. Za utrjevanje dlesni vsak dan enkrat ali dvakrat pojemo neolupljeno jabolko. Za boljše spanje, pomirjanje in proti depresiji si pripravimo jabolčni sok z medom.

Breda Jančar

ZDRAVA PREHRANA ZA PLANINCE

Poučna zgodbica o antioksidantni predstraži

Težave z zdravjem in prezgodnjim staranjem nastopijo takrat, ko je prostih radikalov preveč, antioksidantov pa premalo, da bi naše celice „zavarovali“ pred morilskim električnim nabojem. Pri tem je odveč vprašanje, ali se ti prosti radikali lotevajo naših celic v dolini ali v višavah, se pravi na naših poteh v gorah. Nemara je res ironija našega življenja, kot piše v svoji knjigi dr. Robert Haas, da brez kisika ne moremo živeti, vendar zaradi njega tudi umremo. Po domače bi rekli, da zarjavimo. Če pristavimo še ugotovitev, da vsako našo celico dnevno napade približno 10.000 tovrstnih projektilov in da pri tem morajo naši notranji zaščitni sistemi (imunski, encimski) sestaviti učinkovito obrambo za približno 70 bilijonov celic, je vse to res majhen čudež narave. To je več kot zgolj zahtevno filigransko delo, saj morajo naši notranji sistemi vsakokrat brez ene same napake zakrpati poškodovano DNK ali celično opno. Ob vsem tem poskušajo nekoliko ublažiti delovanje pečenice in ocvrtega krompirja zaradi nasičenih maščobnih kislin, ki tako rekoč postanejo bogato založeno izstrelišče prostih radikalov. In če si vsaj malo predstavljate, da si po dolgotrajni zahtevnejši turi vsakokrat natrgate na stotine tisoč mišičnih vlaken, imunski sistem pa namesto da bi se intenzivno ukvarjal s prehladom, se v skoraj brezupnem položaju loteva mukotrnega krpanja vlaken (strokovno mišičnih mikropoškodb).

Tako za imunski sistem postanejo vsa ta sicer za nas življenjsko pomembna opravila, zlasti če nas pestijo še kakšna druga vnetja, silno zapletena, saj mora nadzorovati brezštevne spremembe v omenjenih milijonih celic. Preprosto povedano, za prehlad nima časa ali pa se močno oslavljen lotil zoprne virusne okužbe. Ponavadi prehlad napreduje in se včasih spremeni še v bolj nevarnega.

Mnogo bolj razveseljiva plat vsega tega je, da je mati Narava od vekomaj skrbela za svojega ubogega Homo sapiensa. Sčasoma je prav po njeni zaslugi, ko ga je pred

150.000 leti utirila v evolucijo (prosto po siru Darwinu), postal erectus, vulgaris, sperans, reptans in ne nazadnje Homo alpinus. Slednji pa je še dodatno izpostavljen prostim radikalom, ki si jih lahko razložimo takole: celice v našem telesu za svoje delovanje potrebujejo energijo, ki jo pridobivajo s kemičnimi reakcijami, imenovanimi celično dihanje. Gre za gorenje pri nizki temperaturi. Pri tem pa encimi, kot nekakšni stražarji, čeprav so njihove vloge večplastne in večsmerne, skrbijo, da vsi ti procesi potekajo varno. V prisposobi rečeno, pri tem nastajajo dim, saje, pepel, skratka neizgoreli material, ki mu pravimo prosti radikali. Ti niso samo odveč, ampak se kopičijo in postajajo z leti, staranjem, vse bolj in bolj škodljivi. Danes jih namreč znanost ima za povzročitelje kroničnih bolezni, predvsem srčno žilnih (ateroskleroza), rakastih in degenerativnih ter celo vsakodnevnih nevšečnosti, denimo bolečine v sklepih ali nenehno utrujenost. Prosti radikali so, če je verjeti trenutno najbolj uveljavljeni teoriji, odgovorni tudi za (hitrejše) staranje.

Ne da bi se ob vsem tem spuščali v detajle, vrnimo se raje v gore in zapišimo, da smo tam deležni še dodatne porcije prostih radikalov (UV žarčenje, onesnažene megle, da o vodi, predvsem snežnici ne govorimo, pa hrani nabito polni z nasičenimi maščobnimi kislinami – pa še dolg seznam vseh teh globalnih darov Danajcev).

Seveda se takoj poraja vprašanje, ali sploh lahko kaj storimo, da bi se pred njimi ubranili? Odgovor je nedvoumen: lahko, zelo, zelo veliko! Na razpolago imamo veliko zagnanih lovcev in prestreznikov (vitamini, prvine v sledih, encimi, tako imenovani fitonutrienti), to so snovi, ki učinkovito onemogočajo proste radikale.

Med njimi je tudi nekaj znanih vitaminov, ki jih v skupnih „lovskih“ navezah dokaj uspešno lovijo ali večidel onemogočajo. Z eno besedo jih imenujemo **antioksidanti**. Tako je, na primer, vitamin C njihov „komandant“. Udeležen je v 670 milijonih procesih v našem telesu. Poleg tega igra še vlogo antioksidanta za antioksidante, hkrati se odlično ujema z vitaminom E, saj njuno skupno delovanje ni le seštevek, ampak zmnožek, čemur učeno rečemo sinergija. Če bi, a to že sodi v neko drugo razpravo, C vitaminu dodali še flavonoide

(oranžna in rumena barvila v sadju in zelenjavi), bi njegovo delovanje povečali za 50-krat. Ali pa, če bi z vitaminom E sodelovalo še 100 mikrogramov bio selena, bi vsa stvar dobila nove navdušujoče izmere.

Ker hitro zmanjkuje prostora, napišimo še, da je tretji mušketir betakaroten, predstopnja vitamina A. Seveda smo naenkrat pred dolgo vrsto vprašanj, na katera bom deloma skušal odgovoriti v nekaj naslednjih nadaljevanjih, čeprav o tem piše na stotine poljudno znanstvenih knjig.

Ene pač zanima, kako je s petimi porcijami sadja in zelenjave na dan, ki so po mnenjih zdravnikov prav tako dragoceni zakladi antioksidantov. Drugi, ko jim omenimo vitamine, se primejo za glavo in takoj vidijo tablete in kapsule, predoziranje in zastrupitev. Tretji sprašujejo o „sophisticiranih“ vitaminih, premišljenih sestavljanjih malone vsega tistega najboljšega, kar je v posamičnih sadežih in zelenjavi.

Pred sabo imamo zgoščenke visoke tehnologije, ki jim pravimo prehranska dopolnila. Da pri tem zadnjem ne bo pomote: E-ji v hrani so prehranski dodatki. Kakopak, to ne smem pozabiti oziroma poudariti, velika večina ljudi ima vse to, kar ste zgoraj prebrali, za čisto navaden »larifari«. Kakorkoli že, naj končam z besedami dvakratnega nobelovega nagrajenca Linusa Paulinga, ki sem ga bral natanko pred 44 leti v mali sobici študentskega doma na Gerbičevi. Prevod ni najboljši, a se glasi nekako takole:

„ Vsakdo, ki uživa vitamin C in druge vitamine v dovolj velikih količinah, lahko podaljša življenje in obdobje brezhibnega zdravja za približno 25 let.“ Linus Pauling je to krepko potrdil na sebi in dočakal 94 let, medtem ko se je vsa druga znanstvena srenja skoraj 70 let zabavala na njegov račun. On pa je citiral nekega drugega znanstvenika, ki je dočakal dejavno - v glavnem na potovanjih po Afriki in Aziji - 103 leta. Seveda je važno vedeti, koliko je ura, vendar mora ura teči.

Bine Mlač

POSEBNA PONUDBA IN MINI ANKETA

Najbrž imamo vsi mi dovolj anket, saj navsezadnje iz njih izvemo bore malo ali nič, kajti ne glede na statistične kazalce življenje ubira svojo pot. Vse drugo so bodisi „standardni“ odkloni ali variacije na isto temo. Stari Goethejev doktor Faust je imel prav, ko je navrgel tisto svojo znano misel: Človek bi še shajal za silo, a kaj, ko pamet, luč sveta, dobil je v darilo. Pravzaprav o tem kdaj drugič, zdaj pa takoj k stvari. Kot rečeno s svojo ankete bi rad še malo preveril utrip življenja na PD in širše ter preskusil svoj smisel za spremembe, ki mi jih nikdar ne zmanjka. Mimogrede pa še to: sicer ne pričakujem več kot 3 - 4 odgovore, čeprav je dovolj, da mi na GSM, pošljete le tiste črke pred vprašanjem oziroma ponudbo, za katero ste zainteresirani! Glede občasnih izletov, na katere bi vas povabil ob sredah (takrat se že dokaj zanesljivo ve, kakšno bo vreme za konec tedna v Karniji, Dolomitih, Avstrijskih Alpah, pa tudi doma. Če bo dosti prijav, najmanj pa 5 - 6, bo akcija potekla še isti dan. A o tem posebej s posamezniki.

a) Od januarja naprej bi imel nekakšno planinsko-alpinistično šolo s temami, ki bi obravnavale boljšo prehrano v gorah, varnejšo hojo pozimi, teme s področja vodenja posameznikov in skupin in tako naprej. Program dela za vsak mesec bom pošiljal na email zainteresiranim. Imam brezplačne tople prostore, tablo ... in je pri železniški postaji. Stroški so pravzaprav le za snažilko, torej nekaj evrov na mesec.

b) Čez zimo imam v Glinščici „feratarsko“ šolo. Na mestu samem bi opravili tudi nekaj raziskovalnih izletov ter lažjo ali težjo krožno turo okoli soteske Glinščice.

c) Na pomlad ali poleti, nekako do pozne jeseni bi organiziral dva enodnevna ali dvodnevna krožna izleta v Karniji in Dolomitih (v Pesarinskih Dolomitih in po Rosengartnu ali okoli Tofane di Rozes oziroma Civette).

d) V „ponudbi“ imam nekaj ferat v Karniji, nekaj sotesk in nekaj raziskovalnih poti po visokogorju od bivaka do bivaka. Ferata „50“ oziroma popularna Pedestica je stalno na mojem vsakoletnem programu, vendar

mora biti prijavljenih najmanj pet udeležencev. Po tem takajo štartamo. V tem primeru lahko to peterico zanimira tudi nekdo, ki je najbolj zainteresiran in mi potem javi kdaj in kako.

e) Včasih smo hodili taboriti v Dolomite za kakšen teden, zdaj obstajajo stvarne možnosti, da bi šli tudi kam v Karnijo. Zanima me, koga še to zanima. Naj hkrati pripomnim, da to finančno niso niti tako drage reči. Je pa res, da takšna druženja „med šotori“ izumirajo in jih po vsej verjetnosti ne bo več mogoče spraviti k življenju. Zato v tuzemstvu poskušam še zadnjič!

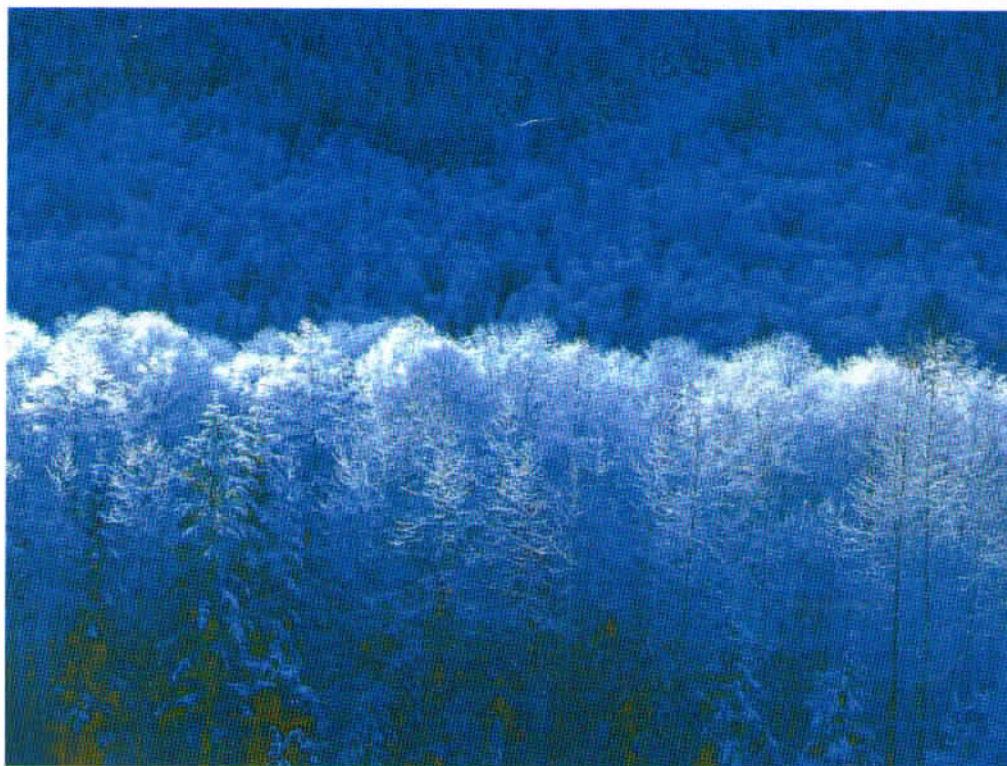
g) Pa še to: kdo bi bil zainteresiran za kakšno visokogorsko pot, recimo njen najmanj tridnevni ali štiridnevni del, se pravi najboljši.

Logistiko, spanje po bivakih, zavetiščih in morda še kakšni koči (nekateri so bolj poceni kot naše) bi potem uredil jaz in bi skupino obvestil. Skupina naj ne bi štela več kot 8 ljudi, spodnja meja je 6.
Bine Mlač

Odgovore mi pošljete na 031604311.

Napišete takole: Mene Marka Marke (op. priimek) zanima c), e) in g). Drugo, od obdelave ankete do sestanka z vami, prepustite meni. Seveda, marsikdo bo vprašal, koliko bodo te stvari stale. V letu 2008 od tega ne bom delal nobenega posla, želim pa si, da bi imel vsaj povrnjene stroške. Ti se delijo na število udeležencev. Več jih je, manj izdatkov za „vodnika“ imajo. Poleg drugega, slednji prevzema tudi (kazensko) odgovornost za varno vodenje.

Bine Mlač



Izdaja Planinsko društvo Viharnik, Gregorčičeva 20 Ljubljana.

Pošiljanje člankov in drugih prispevkov: Nevenka Kanduč, Pot v Čezelj 2, 1231 Ljubljana - Črnuče, e- pošta: nevenka.kanduc@email.si

Uredila: Nevenka Kanduč, lektorirala: Alenka Malešič

Članarino se lahko poravnava pri g. Mariju Geču, vsak delavnik med 12. in 15. uro in sicer po predhodnem telefonskem dogovoru z njim na tel št. 478 97 22