



V gibanju

Na Triglav s sposojenim vidom

Damjan Slabe in Marino Kačič, foto: Renata Kovačič

Vzponov na Triglav že dolgo ne štejem več, toda zadnji, ki sem ga uresničil konec letošnjega septembra, je bil v marsičem nekaj posebnega. Ne samo zaradi izjemnega vremena, ki je dopuščalo razglede v širno dalj, ostrega jutranjega jesenskega zraka, ki je rezal v nosnici in čistil pljuča, in poležavanja na mehkih tratah v bližini Konjskega sedla. Pač pa predvsem zaradi družbe! Šlo je za izkušnjo posebne vrste in vesel sem, da sem jo lahko doživel v družbi prijateljev, Renate in soavtorja tega prispevka.

Prvi dan po poletnem dopustu sem pregledoval elektronsko pošto in pričakalo me je tudi tole sporočilo Marina Kačiča: »Živjo, Damjan, eno vprašanje, brez obveznosti. Vprašati ni greh, pravijo. Enkrat v preteklosti sva se pogovarjala o hribolazenju in takrat si rekel, da bi bil pripravljen, da bi šla kam v hribe, tudi o Triglavu sva se pogovarjala ... Ker do sedaj po moji presoji nisem imel dovolj kondicije, nisem niti razmišljal o tem. Letos pa sem pri močeh kot nikoli v življenju, saj večkrat tedensko športam. Zato menim, da bi bil zdaj ustrezen trenutek za izpolnitev moje želje: da se vzpnem na Triglav.«

Na hitro sem v odgovor natresel nekaj stavkov: »Triglav je trofeja, ki bi se je morala lotiti s premislekom. Zadnja ura in pol vzpona je ne glede na smer pristopa izpostavljena in v bistvu plezalna. Je pa veliko klinov in jeklenice, kar olajša vzpon. Najlažja pristopa sta sicer s Pokljuke ali iz Krme. Predlagam, da gremo trije. Sam bom poskrbel za varovanje, drugi pa bi ti dajal še »mikro napotke«, če bi bilo to potrebno. Če je vreme, se da zadevo speljati še ves september in tudi v prvi polovici oktobra. Težko ocenim samo, koliko časa bi nam vzelo sam zadnji (plezalni) del vzpona na vrh in sestop. Verjetno bi za celotno turo potrebovali vsaj dva, morda tri dni. Kondicija ni vprašanje, gre bolj za vprašanje varnega vzpona in sestopa. Bi mi bilo pa veliko veselje, če bi turo izpeljala. Pokličí ...«

Če se vam zdijo ocene o varovanju in času, potrebnem za vzpon, pretirane, je treba zapisati, da je Marino – slep.

Začele so se priprave. Testna tura na Nanos – po strmi gor in po »ta položni« dol – je bila opravljena z odliko. Pomirilo me je, saj sem videl, da gre. Sledili so tehnični napotki: oprema ... Marino je opravil še nekaj pripravljanih tur: Kamniško sedlo, Kokrško sedlo ... Konec septembra

je bilo vreme še vedno bolj poletno kot jesensko, gneča okrog očaka se je med tednom pričakovano sprostila. Pridružila se nama je še Renata in tako smo se tisto ponedeljkovo jutro zapeljali v Krmo, eno od treh triglavskih dolin. Tu naj besedo povzame Marino.



Prvi dan vzpona – vse optimalno, pravzaprav »skoraj vse«

Na začetku doline hodimo eden zraven drugega. Bolj se pot oži in vzpenja, manj govorimo in bolj sem pozoren, kam stopam. Prestavimo se v gosje zaporedje. Damjan se privaja na novo metodo sporočanja, jaz pa mu sledim. Ko reče »L«, pomeni, da je levo večji kamen, nevaren za koleno. Če reče »D«, pomeni, da je taka ovira desno. Če reče »LD« pa pomeni, da sta kamna obojestransko oz. da je nevarna ožina. Sčasoma odkrijemo, da je koristna informacija tudi »D dol«, kar pomeni: desno dol je prepada, blizu noge, ker je steza tam ozka. Tako lahko človek, ki je 100-odstotno brez vida, vidi. Sicer po mojem občutku hodimo počasi, a ura kaže, da smo v okviru predvidene časa. Vmes srečamo čredo ovc, ki jih peljejo pred zimo v dolino. Skoraj vsaka nas z meketom pozdravi, ko gre mimo. Sprašujem se, kaj nam hočejo povedati. Da smo srečni, ker

Zanimivost

TriAcnéal
EAU THERMALE
Avène

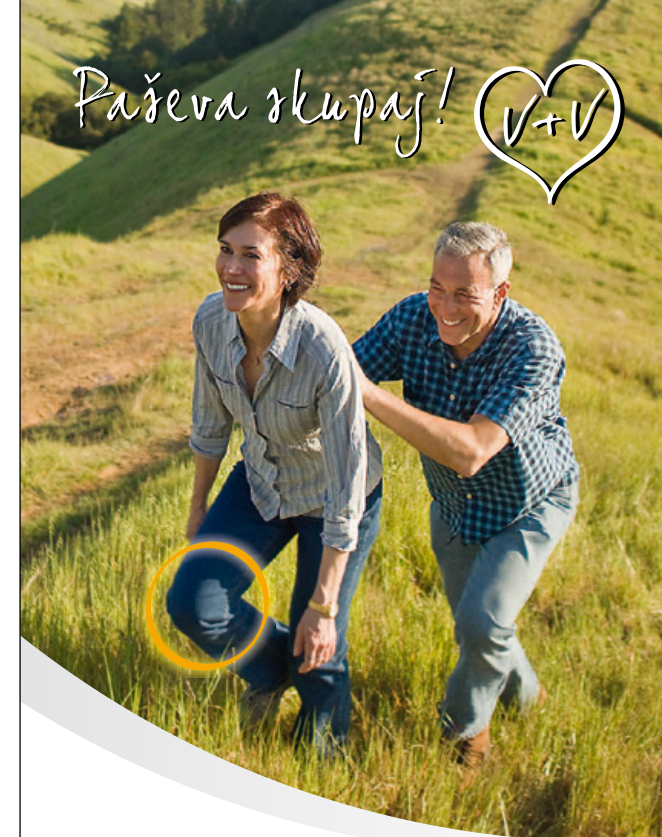
Pokrovitelj zanimivosti
Gnojni mozolji - Triacnéal vam ponuja rešitev

Med svetovnim prebivalstvom so 4 odstotki slepih ali slabovidnih ljudi.

gremo v tiste lepe kraje? Ali pa nas morda pomilujejo, ker nas žene tja gor, ko je planinska sezona že skoraj pri kraju.

Dolina Krme je v spodnjem delu vrinja med navpične stene. Oblika črke »U« kaže, da je v davnini tu drsel ledenik. Damjan in Renata mi okoliške stene opisujeta tako živo, da jih, četudi jih ne vidim z očmi, v svojem duhu prav dobro vidim. Pokazeta mi tudi drevesa, polomljena v višini človeka. Eno od minulih zim jih je dobesečno porezal drveči snežni plaz. Morala je biti huda zima. Zaradi zaprtosti in visokih sten sonce sem posije le poleti, pozno jeseni, ko je že nizko nad obzorjem, pa je to le pobožna želja. Nekaj ledeniškega se še vedno čuti v ledeno hladnem zraku in vlažnih tleh. S prihodom na Zgornjo Krmo se nam dolina bolj odpre: pobočja so porasla z orumenelimi macesni, s travo med skalovjem in obsijana s soncem, ki nas končno ogreje. Prava idila, na kateri si privoščimo malico.

Pri vzpenjanju mimo korit in naprej začetim bolečino v desni nogi in v desnem zapestju, ki me bo spremljala oba dneva. Še maloprej smo se šalili, kako za vruga mi je uspelo najti edino spolzko korenino, ki je prečkala pot. Stopil sem nanjo in puf – že sem bil na tleh. Ujel sem se na desno roko. Nič posebnega. A zdaj čutim bolečino, pa smo šele na začetku. Steza, ki vijuga med skalami in se v cikcaku vzpenja, nas pripelje na planoto. Prispemo na kamnito, a hkrati mestoma s travo poraslo visokogorsko pokrajino. Iz Renatinega in Damjanovega navdušenja, ko odkrivata različne oblike v kamnih in okoliških gorah, lahko podoživljam in si živo predstavljam to edinstveno pokrajino. Hvala, da sta mi posodila vid.



Voltaflex™ tablete + Voltaren® Emulgel®

Najboljši par za zdrave sklepe

- učinkovito lajšata bolečine in vnetje
- zvečata gibljivost in zmanjšata okorelost sklepov
- izboljšata kakovost življenja
- Voltaflex ščiti hrustanec v kolenu pred obrabo in spodbuja njegovo obnovo

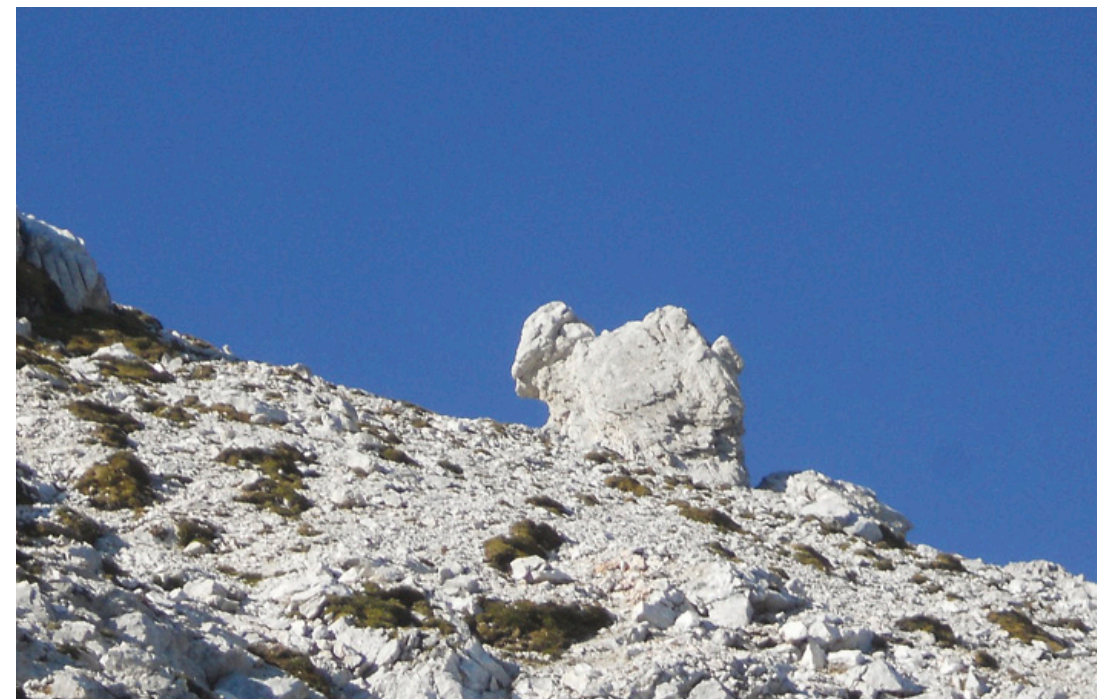


Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Vzpon proti Malemu Triglavu



Kamnita ovčka - pod Planiko



Zanimivost

V Sloveniji je po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije med 8000 in 10000 slepih ali slabovidnih oseb.

Na planjavi, v eni izmed dolinic, tik preden se vzpnemo na Konjsko sedlo, je brezkraven mir in hkrati dovolj toplo, da v kratkih rokavih poležemo na gorsko trato. Sezujemo čevlje in se grejemo v popoldanskem jesenskem soncu. Govorimo malo, umirjeno, skorajda tiho. Bolj zaradi utrujenosti, malo pa tudi zaradi spoštljivosti do miru, ki nas obdaja. V nadaljevanju hoje je tišina okrog nas še vedno veličastna. Redki zvoki, ki jo zmotijo, so darilo za ušesa. Užitek je slišati žvižg svizca v bregu nasproti ali ptico na nebu. Celo glasovi redkih

pohodnikov so darilo. Veseli smo, da smo šli na pot med tednom in da nas je narava poleg visokogorske lepote počastila še s sončnim in blagim vremenom.

Nekje na desni je kamnita gmota v obliki prave ovce. Damjan se ustavi, vzame fotoaparata in jo fotografira. Njegovi slikoviti opisi mi omogočajo, da si kamnito ovco prav živo predstavljam. Še bolj sem vesel, da lahko počivam. Mišice pod kolenom me vedno bolj bolijo. Utrujenost narašča. Srečanje s čilim 80-letnikom pod Planiko me za nekaj časa spodbudi, da grem lažje v breg. Občutek imam, da on hodi kot mladenič, meni pa gre vedno težje. No, saj gre, le vedno več kratkih počitkov je treba. Zadnje metre štejem. Prihod do kočice doživim kot olajšanje.

Drugi dan vzpona – noge več kot le za hojo

Noč v Planiki mi je dala novih moči, a že kmalu za kočico strmina Malega Triglava pokaže zobe. Tu ni več šale. V najbolj strmih delih moram spustiti Damjanov nahrbtnik in si pomagati z rokami. Včasih jih uporabim za dvig preko kakšne višje skale, drugič pa za plezanje. Tukaj ne gre kot na srednje težkih terenih, kjer pustim, da noga sama najde tiste male stopničke, poličke, vdolbinice, kamor lahko varno stopi, da lahko premestim težo nanjo. Temu pravim, da noge same gledajo, kar pomeni, da se nekako zlijem s terenom, da sva jaz in teren celota. Takrat mi ni treba zavestno misliti, kam bom stopil. Ni treba, da bi si ustvarjal predstavo preko zaznav nog, ampak noge to delo same opravljajo.

Vzpon na Mali Triglav in potem po grebenu proti glavnemu vrhu je dober zalogaj za nekoga, ki ne vidi. Potrebna je maksimalna pozornost in zlitost s spremljevalcem in s terenom. Le tako lahko zaznam čim več informacij, ki so potrebne za varno hojo. Je pa ta del poti tudi adrenalinski. Hoditi po polici, kjer je nekaj deset ali celo le nekaj centimetrov stran večdesetmetrske ali večstomerske prepade, je poživljajoče. Pomislim, koliko metrov je globok prepad. Petdeset, sto? Vprašam sopotnika. V odgovor se pošalita: »Bolje, da ne vidiš, sicer se morda ne bi počutil tako varnega!« Vesel sem, da sem v družbi tako zabavnih pa tudi skrbnih sopotnikov. A ker sem radoveden, vztrajam: prepad je precej globlji, kot sem mislil. Začutim še večje spoštovanje do Triglava.



Zadnji metri vzpona proti vrhu Triglava

Končno vrh

Skoraj nepričakovano se znajdemo na vrhu. Mešanica veselja, da sem uspel priplezati na najvišjo točko Slovenije, in presenečenja, kako malo prostora je na tem koničastem vrhu. Med počitkom spijemo nekaj tekočine. Sledi obvezno fotografiranje ob Aljaževem stolpu in žig na roko za dokaz in spomin. Prisluhnem oglašanju planinskih kavk nad našimi glavami in se prepustim občutku brezmejnega prostora, ki nas obdaja z vseh strani. In prekrasnim pogledom v daljave, ki jih doživim skozi opise sogovornikov ... Začutim, da sta moj in trud mojih dveh sopotnikov bogato poplačana. Občutek sreče in veselja pa me zares doseže šele naslednji dan – doma. Zdaj vem, da je bilo

pomembneje, da sem tam gori ostal miren, premišljen, zlit z goro in sopotnikoma. Bili smo šele na pol poti. Najtežji del nas je še čakal. Težji del do Planike nam je šel počasi, a hodili smo varno. Opazim, kako Renato in Damjana včasih skrbi tam, kjer mene ne. Včasih pa se sam počutim negotovega, kjer se njima ne zdi tako nevarno. Vendar tega raje ne pokažem, saj nočem vzbujati dodatnih skrbi. Zato pa je bil spust od Planike naprej nekaj časa pravi užitek. Po počitku in podprti z joto smo bili zopet povsem pri močeh. Sonce je še vedno grelo in razgledi proti Konjskemu sedlu ter naprej proti Bohinju so bili odlični. Razposajeni in dobre volje smo se vračali proti dolini.



Ko je osvojil Triglav, se je Marino Kačič Renati Kovačič in Damjanu Slabetu zahvalil:
»Hvala, ker sta mi posodila vid!«

Če ne vidiš tako kot drugi, lahko vidiš drugače

Na Triglav se ne bi odpravil, če bi menil, da imam energije le toliko, da se privlečem na vrh, saj v tem primeru ne bi mogel doživljati lepote narave. Ocenjujem, da človek, ki ne vidi, potrebuje 20–40 % (odvisno od zahtevnosti) več energije za vzpon v primerjavi z videčim. Del tega potrebuje za zaznavo terena (da noge čutijo teren in roke informacije preko spremljevalca), da ve, kam in kako varno stopiti. Človek, ki ne vidi, seveda lahko doživlja naravo. Delno prek opisov drugih ljudi. Lahko razvije tudi neposredno čutenje preko telesa na razdaljo več metrov ali celo več deset metrov.

Zadnjo uro se nam je pot vlekla. V temi končno prispemo do avtomobila. Utrujeni ne govorimo veliko. Čutimo pa olajšanje in zadovoljstvo. Mnoge lepote narave so postale del mene. Del mene pa sta v teh dveh dnevih postala tudi Damjan in Renata. Skrbna in predana pri pomoči, hkrati pa odlična in zabavna družba. Velika hvala obema! ☺

