

M. M. DEBELAKOVA

**PLEZALNA
TEHNIKA**

1933

| | Stran |
|--|-------|
| Prečenje pod preveso | 70 |
| Prečenje po okrajku ali robku | 70 |
| Prečenje v tegu vrvi | 72 |
| Nihalno prečenje | 76 |
| Dülferjevo prečenje | 76 |
| Žleb | 78 |
| Kamini | 80 |
| Zajeda | 86 |
| Greben | 86 |
| Dviganje in spuščanje prtljage | 88 |
| Plezanje v tujih gorah | 88 |



Sl. 1

Uvod

Ta skromna monografija je namenjena onim, ki nam nameravajo slediti. Naj jim ne bo pot v vrsto svetovnih alpinistov tako otežkočena kot je bila nam, ki nismo imeli domačih učiteljev za moderno plezalno tehniko.

Namenjena je onim, ki jim gorske steze ne nudijo več dovolj ostre borbe s težkočami gora. V steno naj se poda le tisti, ki je naše gore prehodil v vseh letnih časih, vzdolž in povprek. Spoznati moraš vse objektivne nevarnosti položnih pobočij, predno začneš plezati po strmih skalnatih stenah naših gora. Stene niso le vežbališča za mladino, željno plezanja, so za alpinista tih kotiček, kjer najde v borbi s strmimi čermi svoje veliko alpinsko doživetje.

Pomni: s tem, da si preplezal toliko in toliko sten, morda celo nepreplezanih, še dolgo nimaš pravice tvegati svojega življenja in ž njim življenja svojih tovarišev. Smrt v gorah ni junaštvo! je za izurjenega alpinista najčešče nesrečno naključje, za neukega planinca: — potrebna posledica njegovega neznanja.

Čas je, da se zdramimo! Dovolj, preveč mladih življenj smo žrtvovali v dobi razvoja in procvita naše mlade alpinistike.

Križ na gori naj nam ne bo vedno le resen memento, temveč znamenje, pri katerem po prestani, očiščujoči borbi hvaležno odložimo svojo plezalno vrvo.

M. M. Debelakova.

Telesna in duševna svojstva alpinista plezalca

Plezanje je po dedovana lastnost nedegeneriranega človeka. To svojstvo ima svoj izvor v pradedavnini. Človek ga je potreboval v vsakdanjem življenju. Izraža se že v prvih plezalnih poizkusih vsakega zdravega otroka. Vzgoja in materina bojazljivost to lastnost tlačita in sčasoma tudi uničita. Oni, ki si ga kljub vsemu ohrani, ima v poznejših letih največ upanja, da postane dober alpinist-plezalec. Poleg te prirojene sposobnosti zahteva plezanje po gorah še vrsto drugih svojstev, ki jih po važnosti navedem zaporedoma.

Telesne lastnosti

Stas je pri plezanju velike važnosti. Dejstvo je, da se visok, slok in sorazmerno lahek človek bolje obnese v steni kot majhna, čokata in težka oseba. Prvi ima večji koračaj in sežaj, poleg tega ne potrebuje sile rok, ker se težišče njegovega telesa šele v zelo strmi steni znatno premakne iz navpičnice stopal. Ne trdim, da le visok in slok človek doseže v stenah uspehe, a njemu so dani pogoji, v kolikor je stas važen pri plezanju, za prvovrstnega alpinista-plezalca, če ima ostale potrebne lastnosti.

Majhen in težak človek si mora predvsem pomagati z močjo mišičevja rok. Za tako plezanje pa mora biti skala živa, torej nekrušljiva. Plezanje samo je jako utrudljivo in plezalca kmalu izčrpa.

Gibčnost je drugo važno svojstvo plezalca. Z njo more človek majhnega stasa nadomestiti primanjkljaj dolžine. Gibčnost je v navpični steni, prevesah, ozkih poklinah in izpostavljenih prečinah eden najvažnejših pogojev. To svojstvo si v mladih letih lahko pridobimo s primernimi ritmičnimi in akrobatskimi vajami.

Vztrajnost. Pogoj za plezanje je vztrajnost. Pri plezalni turi porabi plezalec mnogo telesnih in duševnih moči. Pretežno delo opravljajo pljuča, krvni obtok in z njim srce. Pri plezanju ni mogoče (kot pri hoji) paziti na pravilno dihanje, to znači: zadostno vdihavanje svežega zraka in kar je važnejše, popolno izdihavanje porabljenega zraka. Na plezalni turi porabimo mnogo energije, torej mnogo hranilnih snovi, zategadelj moramo z njimi varčevati. To pa je le tedaj mogoče, če docela in točno poznamo svoj telesni ustroj in razpoložljive moči. Podcenjevanje, kakor tudi precenjevanje je lahko pogubno. Točno poznanje svojih telesnih in duševnih moči je uspeh proučavanja samega sebe pri pohodih na gore. Pravilno ravnanje po teh izkušnjah rodi vztrajnost. Vsekakor mora imeti plezalec zdrava pljuča, srce in želodec. Važno je, da moremo izgubljene moči nadomestiti v obliki lahko in hitro prebavljive hrane, ki dovaja krvi novih hranilnih snovi. Za to je najpripravnejši sirov sladkor, sadna mezga, čokolada, keksi in sirovo maslo, ki se naj po možnosti uživa samo. Tako hrano uživamo le na dolgi in naporni plezalni turi. Slab želodec tako hrano težko prenese. Vsak začetnik-plezalec naj v prvi vrsti skrbi za zdrav želodec, ker človeško telo nima neizčrpnih hranilnih rezerv. Je le stroj, ki kot drugi stroji takisto rabi maže, da brezhibno vrši svoje delo. Vsakdo naj preizkusi, kakšno hrano najlažje in najhitreje brez težkoč prebavi ter se naj iste poslužuje pri težkih vzponih. Pomni, da je hrana pri napornem delu telesu potrebna. Tudi če

nimaš teka, moraš od časa do časa nekako mehanično použiti nekaj jedi. Vsled napetih trenutkov pri plezanju, začetnik v steni radi duševne prezaposlenosti to kaj rad zanemari. Pozneje se to bridko maščuje, ker navadno ob koncu ture opeša. Posledice onemoglosti zamorejo zanj postati usodne in kar je še odgovornejše, usodne za tovariše.

Važna lastnost vztrajnosti je odpornost proti mrazu, ki umrtviči tipalni čut in odpornost proti redkemu zraku, ki otežkoči dihanje.

Sila. Sirova, telovadna sila plezalca ni potrebna. Imeti mora dobro razvite nože ter prožne, močne in gibčne kite stopala. Jako močan mora biti ob prijemu, to je v prstih in zapestju. Imeti mora gibčno zapestje z veliko vrtilno možnostjo v sklepu. Če poseduje plezalec navedene lastnosti, tudi v najtežji steni ne pride radi telesnih moči v zadrego.

Vid. Oči plezalca morajo biti zdrave. S slabimi očmi ne smeš prevzeti v novi steni vodstva, ker je odgovornost proti soplezalca prevelika. Slab vid onemogoča zadosten pregled mesta, ki ga nameravaš trenutno preplezati. Ker ne najdeš pravih prehodov, se zaplezaš. Rutiniran alpinist z dobrimi očmi že na prvi pogled določi, da-li je to ali ono mesto preplezljivo, medtem ko bo novinec ali plezalec, ki slabo vidi, z jalovimi poizkusi po nepotrebem izgubljal čas in morda še kaj več. Čas pa, ki je za odgovornega človeka v steni vedno dragocen, in dobra orijentacija tvorita polovico uspeha v novi steni.

Tip. Jako važen je tip, ki naj bo po možnosti enako razvit v prstih nog, kot v prstih rok. S tem čutom zaznamo prikladnost oprimka in stopa, kakovost skale, stanje vrvi itd.

Sluh. Za brezhibno ravnanje z vrvjo v težki steni je potreben dober sluh. Na vsak klic ali povelje tovariša se moraš nemudoma in brezhibno odzvati.

Dober sluh te včasih tudi obvaruje zapadnega kamenja,¹ plazu in drugih objektivnih nevarnosti.

V onj je od civilizacije povsem zanemarjen čut. Vendar si ga človek, ki vestno in pazljivo hodi v prosti naravi, lahko zopet delno pridobi. Z vonjem zaznaš bližajoči se sneg ali dež, torej vlažnost ozračja.

Čut ravnotežja je peti in nazvažnejši čut plezalca. Ta čut je pogoj za lahko izenačevalno plezanje, pri katerem se obtežitev opornih točk sorazmerno razdeli na vse ude, vsled česar zadostujejo najmanjši stopi in oprijemi. Čut ravnotežja mora biti skrajno dobro razvit in izvežban. Mnogo koristi vaja. Iz za svojih otroških let pomnim jako koristno zabavo: ob zidu cerkve je v višini ca 75 cm potekal komaj ped širok okrajek.² Moja dnevna zabava je obstojala v tem, da sem skočila na okrajek in v naglem prestopanju dosegla čim večjo razdaljo, ne da bi izgubila ravnotežje. Spominjam se, da sem koncem vsakega poletja dosegla že lepe uspehe. Takih in sličnih priložnosti otrok nikdar ne zamudi, a odrasel človek kaj rad zancmari pridobitve detinskih let, misleč, da se za odraslega človeka to ne spodobi. Kako dovršen je čut ravnotežja pri otroku, se vidi pri plezanju po drevju. V posebno veselje mi je bilo splezati na drevo po upogljivi, gugajoči se veji, namesto po deblu. V prvem primeru je bil potreben čut ravnotežja, za drugo bi potrebovala le moč v stegnih.

Plezalec pleza s čutom ravnotežja lahko in elegantno, medtem, ko se plezalec s sirovo telovadno silo krčevito dviga ob oprimkih. Prvi pleza z lahkoto deset do petnajst ur, drugi je po štirih urah plezanja izčrpan.

Da sem se pri tem poglavju malce pomudila, ni brez namena. Svetujem mlađim plezalcem, da skrbno

¹ Steinschlag.

² Gesimse.

negujejo svoj čut ravnotežja in z vajo dosežejo čim večjo dovršenost. Vaj in orodja je na stotine; posebnega orodja in telovadnice ne potrebujemo. Ograje, balkoni, drevje, strehe, hišni okrajki in robki³ nudijo dovolj priložnosti za vsakovrstne vaje. Naj te ne moti pošmeš tega ali onega. Ko boš povsem varno stal na najmanjšem stopu ob bornem oprimku v steni, boš užival sad svojega truda. S to pridobitvijo bo uspeh v težki steni mnogo verjetnejši. Nekatera mesta se namreč dado brez večjega tveganja le z izenačevalnim plezanjem preplezati.

Menda ni treba posebej omeniti, da plezalec-začetnik ne sme biti vrtoglav. Pripominjam pa, da tisti, ki ne more gledati z visokega stolpa v globino ali z mosta v vodo, morda ni vrtoglav v steni. Šele, ko zaznaš v steni iste občutke kot na stolpu ali mostu, šele tedaj veš, da si resnično vrtoglav. Opusti vsako prizadevanje, tega zla se ne iznebiš. Vedi, da le trenutek vrtoglavosti lahko upropasti tebe in so-plezalca.

Umstvene lastnosti

Da more alpinist-plezalec v težkih stenah uspešno in odgovorno plezati, potrebuje poleg telesnih sposobnosti še vrsto umstvenih lastnosti. Razmerje telesnih in umstvenih lastnosti je recipročno. Obe svojstvi morata biti uravnovešeni. Zavedaj se svojih telesnih in umskih sposobnosti, a precenjevanje, oziroma podcenjevanje ti bo le v pogubo. Zdravo telo še ne pomeni vsega, potrebne so tudi umstvene lastnosti. A tudi teh ne smeš precenjovati.

Volja je najpotrebnejša umska lastnost plezalca. Z njo do neke meje premaga utrujenost ter duševno in deloma tudi telesno razpoloženje. Z voljo in vztrajnostjo kljubuje mnogim objektivnim nevar-

³ Robek = Leiste.

nostim gora. Volja pomore plezalcu, da predčasno ne klone, če ga pri težkem vzponu zajame snežna vihra ali neurje, če se pripeti nesreča itd. Povdarjam, da volja le do neke meje poveljuje telesu. Tudi to mejo moraš točno spoznati. Gorje onemu, katerega maksimuma se imenuje le volja. Klasičen primer za to je pri nas usoda dr. Klementa Juga. Ne le, da ni iskal potrebnega ravnovesja med telesnimi in umstvenimi sposobnostmi, ne, prve je celo zapostavljal. Asketstvo telesa še nikdar ni rodilo velikih uspehov, ker duh v takem telesu hira. Tudi dr. Jug je moral kloniti, ker telo ni moglo slediti njegovemu kategoričnemu imperativu. Jako zdrava in objektivna je beseda prof. Mlakarja, ki pravi: »Rad priznam, da se na nevarnih turah vzgaja in krepi volja; toda od krepke volje do strastne trme je samo en korak... Moč volje pa se kaže zlasti v premagovanju samega sebe...⁴

Človek je jako komplicirano sestavljen stroj, ki zahteva skupno delovanje vsega ustroja. Nedostatke enega dela često krije bolj razvit drugi del stroja, a njegovih funkcij ne more docela nadomestiti. Dejstvo je, da je naše duševno razpoloženje tesno združeno s telesno kondicijo. Vsak mladi alpinist mora torej dobro proučiti svoje telesne in duševne sposobnosti ter tu ali tam popraviti hibo, da ustvari pravo harmonijo med dušo in telesom. To šolo nudijo le gore. Komur je dano, da jim posveti svoj prosti čas, naj ne gre slep in zakrknjen to pot, ki nudi možnost vzgoje v duševno in telesno zdravega človeka, sposobnega za življenski boj in koristnega človeški družbi. In to mora biti namen vsakega človeka.

Pogum je poleg volje značilna lastnost alpinista. Potreben je za pravilno in hitro ravnanje v nevarnosti. Plezanje po težki steni je nevarno, a ker ne gremo v steno le radi nevarnosti, je naša naloga,

⁴ Planinski Vestnik, letnik 1925, str. 181.

to nevarnost zmanjšati. K temu pripomore obvladavanje plezalne tehnike. Četudi tehnika do neke meje zmanjša nevarnost, je pogum za plezanje prepotrebna lastnost.

Hladnokrvnost gre roko v roki s pogumom, a ni vsakomur dana in se da le do neke stopnje privzgojiti. Odvisi od temperamenta ter okolice in prilik, v katerih živimo oziroma smo živeli. Odveč bi bilo povdarjati, da je v steni hladnokrvnost posebno važna in baš v nevarnosti na mestu. Človek brez teh lastnosti izgubi v težkem položaju razsodnost, živci popuste in pogibelj je skoraj neizbežna.

Vestnost do sebe in tovarišev je v gorah temelj prijateljstva in jamstvo skupnega uspeha. Kdor te lastnosti nima v največji meri, naj se pod nobenim pogojem ne naveže na skupno vrv s tovarišem, to se pravi, naj ne hodi v stene. Najde naj druga sportna torišča, kjer ta pomanjkljaj ne bo njemu in drugim v nevarnost. V steni se moraš zavedati vsakega dejanja ter prevzeti zanj odgovornost, ker odvisi od tvojega ravnanja življenje tovarišev.

Previdnost je mati modrosti in, kakor marsikak neizkušen mladenič doda: »Sestra strahopetnosti.« Te sestre alpinist ne pozna, a tembolj čišla mater, ki je zvesta spremljevalka vestnega alpinista-plezalca.

Spretnost je hitra in precizna reakcija udov na povelje možganov. Z rutino se delo mehanizira in izvežban plezalec mehanično izvrši vrsto spretnih gibov, ki jih mora laik šele premisliti.

Jako potrebne lastnosti so še: podjetnost, iznajdljivost, kombinacijski čut, spomin, orientacijski čut in komur je še dan — instinkt.

Brez podjetnosti in elana ni uspehov; iznajdljivost ti pomaga v težkih, nepredvidenih položajih;

kombinacijski čut je neobhodno potreben za nove vzpone in spomin te marsikdaj reši iz težkega položaja ko te celo orientacijski čut in instinkt zapustita.

Končna slika alpinista je jako prikupna, a le redkokdaj poseduje ena oseba vse te lastnosti v polni meri. Z voljo in vestnostjo si priborimo marsikatero teh lastnosti. Glavno je pač zdravo telo. Kako si ga pridobimo in ohranimo, ne spada v področje knjige o plezalni tehniki. S tem, da postaneš alpinist, ti je le dana možnost, da si ohraniš zdravo telo in utrdiš slabotno zdravje. Važen je tudi način življenja. Pogoji je zmernost v uživanju opojnin in spolnem življenju.

Pretiravanje je za zdravega človeka v vsakem pogledu škodljivo!

Tovarištvo

Pred dvajsetimi leti je bilo aktuelno vprašanje, ali greš brez vodnika ali z vodnikom v gore. Danes je to vprašanje zastarelo. Pogoj za uspešen izid ture je, da je spremljevalec enakovreden, ali vsaj dober drugi. Pri modernih plezalnih turah se morajo tovariši menjati v vodstvu, zaradi tega morajo biti vsi enakovredni. Kvalitativno neenako sestavljeno moštvo je le nova oblika nekdanjih družb z vodniki. Razlika obstoji v tem, da vodnik v tem slučaju ni plačan. Pri nas ima začetnik posebno težko stališče, ker nima možnosti, da se pred odhodom v steno praktično in teoretično primerno izvežba. Potreba po plezalnih tečajih postaja nujna. Še nujneje smo potrebovali učno knjigo, ki v glavnih obrisih poda abecedo plezalne tehnike.

Če zna začetnik vezati vozle, ravnati z vrvjo itd., naj se kot tretji pridruži dvema izvežbanima alpinistoma ali registriranim plezalnim vodnikom, da z njimi izvrši nekaj lažjih plezalnih tur, kjer svoje teoretično znanje praktično uveljavi. Ko docela ob-

vlada varovanje, gre s prvovrstnim prvim⁵ v steno. Če je novinec nadarjen, mu je tudi vodstvo moštva odprto. S tem stoji na pragu velikega alpinskega doživetja.

Sam ne smeš na težko plezalno turo. Z uspehom plezaš sam v lažjih stenah, to pa le, če docela obvladaš samovarovanje in ostalo tehniko plezanja.

Trditev, da zadostuje, če gre novinec na prvo turo le z enim izvežbanim plezalcem, je napačna. Mari bo novinec varoval prvega? Saj tudi najboljši, v njemu še tako znani steni, lahko pade. V trenutku, ko sta plezalca navezana, prevzame vodnik odgovornost za novince. Zaradi neodgovornosti poedinca se pripete v gorah neštete nesreče. Če v dolinskem življenju opustiš najmanjše, tebi možno dejanje za varnost tovariša, si po pravici kaznovan. Naj bo li v gorah vse dovoljeno?

Primer: Vodnik-plezalec pleza z novincem, združen z vrvjo, čez težko izpostavljeno mesto. Novinec brezskrbno stoji na ozki prodnati gredi; varovati ne zna in se tudi ne bavi s sličnimi vprašanji, saj vodnik ne sme — ne more pasti. In vodnik? On ve, da ni zavarovan, a njemu je vrv v »moralično oporo«. Če bi slučajno padel, no, to je pač žalostna usoda vodnika-alpinista. Takisto ve, da z njim tudi novinec strmoglavi prek stene, a kdo mu more kaj očitati? Saj sta bila pravilno navezana, a nesreča pač nikdar ne počiva.

Taki in slični primeri se dogajajo dan za dnem v vseh gorah Evrope: Tirolu, Švici, Dolomitih in Vzhodnih Alpah. Kako tudi ne? Saj v gorah biva prostost, tam smeš brez odgovornosti razpolagati celo s tujim življenjem.

⁵ »prvi, drugi, tretji« itd. imenujem plezalce po vrstnem redu, kot so pri plezanju navezani na vrvi.

Če se vodnik, oziroma vodeči plezalec zaveda svoje odgovornosti, je to vprašanje kmalu rešeno. Ko se nahaja novinec na varnem mestu, sname vodnik svojo prsno zanko in jo le zatakne za pas, da v slučaju lastnega padca ne potegne s seboj varovanca. Ko tudi vodnik doseže varno mesto, si zopet položi zanko čez prsa in varuje drugega, dokler tudi ta ne stoji na varnem. To je edino pravilno ravnanje, če pleza novinec le z enim izvežbanim plezalcem. Zato pa velja pravilo: začetnik mora plezati kot tretji! Drugi varuje prvega in tretjega, čigar varnost je s tem zajamčena.

Kar velja za moškega začetnika, velja tudi za žensko. Če se ženska poda v steno, naj si bo svesta, da leži na nji prav toliko odgovornosti kot na njenih moških spremljevalcih in da mora v slučaju nesreče tudi ona biti na mestu kot vsak ostali član družbe, sicer naj raje ostane doma.

Oprema

Obleka: Plezalčeva obleka so hlače in suknjič, ki naj bosta iz dobrega volnenega blaga; najboljši je pač tirolski loden. Ker govorim v tej knjigi le o opremi alpinista, ne turista, pripominjam, da so za ture v skalah, snegu in ledu najprikladnejše dolge hlače, četudi morda ne odgovarjajo modi. V tem slučaju rabiš od pasu do okovank le eno oblačilo in to brez podvez in nepripravnih zaponk pod kolena. Kratke hlače, ki so zapete pod kolena, zahtevajo dolge nogavice, ki niso prikladne niti za sneg, še manj pa za skalo. V skali se hitro raztrgajo, v snegu pa se na njih nabirajo ledeni abranci. Plezalna obleka naj ima čim manj zaponk in sličnih ovir, ki se pri plezanju zatikajo. Hlače naj bodo gladke in le z najpotrebnejšimi žepi opremljene. Na doljnem koncu

ima vsaka hlačnica tako dolgo prerezo, da lahko preoblečeš nogavice, ne da slečeš hlače. Hlačnice zavežeš z dvema trakoma okrog gležnjev tako, da segajo nekaj centimetrov v okovanke ali plezalnike. Viseti morajo na bokih ter ne smejo tiščati čez želodec. Važno je, da so v korači tako prikrojene, da pri koračaju ne počijo v šivu.

Suknjič je običajen, le sprednji del naj bo tako prikrojen, da se zasleca zaprtega suknjiča močno križata. S tem imamo na prsih dvojno blago, kar povzroča prijetno toploto, pri plezanju pa varuje lažjih poškodb. Rokavi naj ne bodo ob zapestju preširoki. Suknjič, ki je tako dolg, da se oprime bokov, ima na sprednji strani v višini trebuha dva žepa. Pri plezanju zatakne suknjič za hlače. Kratek suknjič, kot ga vidimo pri modno prikrojnih športnih oblekah, za plezanje ni prikladen, ker nas v pasu, to je na najvažnejšem mestu ne varuje. Suknjič in hlače morata biti dalje tako prikrojena, da ne ovirata kretanj in gibanja plezalca.

Perilo: Tudi gače naj bodo dobro ukrojene, zlasti v korači in stegnih. Robovi kratkih gač naj ne tišče. Pozimi podobležemo pletene dolge hlače, najboljše so pač iz velblodove volne. Tudi te morajo biti prav tako ohlapne kot zgornje ter se ne smejo oprijemati nog, ker povzročajo s tem pozimi hlad, poleti vročino.

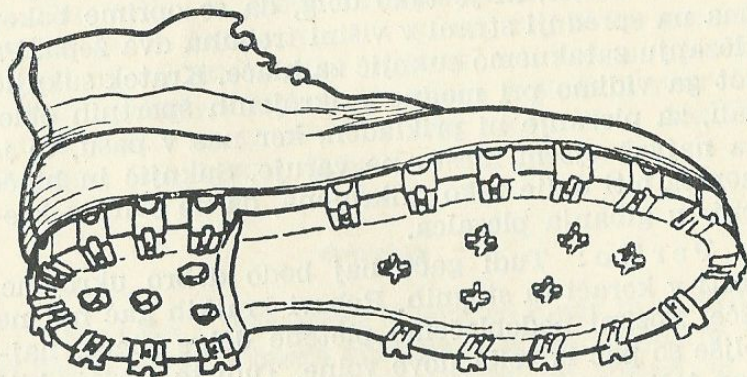
Poleti nosimo tanko platneno srajco;⁶ v hladnem letnem času flanelasto ali volneno. Ženske naj prav tako nosijo le moško ukrojeno srajco, žensko perilo je nepotrebno. Močnejša ženska bo kvečjemu potrebovala prsniček. Žensko perilo s čipkami je neprimerno, ker pride ženska v gorah čestokrat v položaj, da se mora preobleči vpricho tovarišev. V gorah pa je

⁶ Priporočljivo za turista, ki se močno poti, tanko volneno.

videti tako perilo zelo neprimerno. Poleg rezervne srajce nosimo s seboj tudi volnen sweater ali telovnik.

Pokrivalo. Pri bivaku in mrazu nam je jako dobrodošla mala volnena čepica. Poleg te potrebujemo še suknjen ali platnen klobuk, ki nas delno obvaruje poškodb zapadnega kamenja. Ob taki priliki si položimo volneno čepico pod klobuk ter s tem bolje obvarujemo glavo.

Volnene nogavice so prikladne za leto in zimo, ker vsrkavajo pot in nikdar ne povzročajo neprijetnega občutka hladnote.



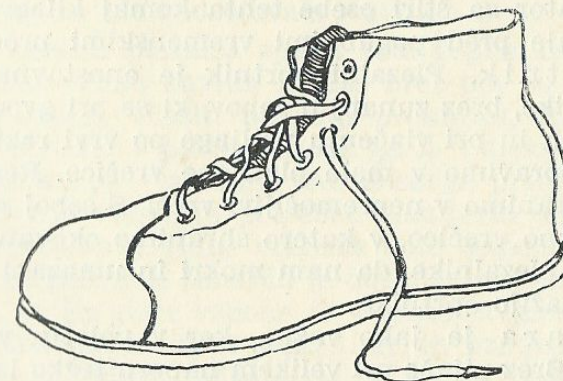
Sl. 2
Okovje ing. Fuchs-a

Čevlji so izdelani iz močnega nepremočljivega usnja. Običajno so podkovani z navadnimi žebli za okovanke s sekanci. Dandanes so jako razširjeni švicarski trikuni. To so jekleni zobje, ki so z vijaki pritrjeni na podplate. Najnovejša je avstrijsko okovje, izum alpinista ing. Fuchsa — »Fuchsnägel«, ki se od vseh okovij najbolje obnesejo. Dobro primejo v skalo, travnata pobočja in ledeni sneg, poleg tega se ne dado izpuliti. (Glej sliko 2.)

Stogljaji (vezalke) naj bodo pleteni, ne usnjati. Najboljši so široki, kot jih imajo nogometaši. Čevlje smemo le vlažne mazati.

Da nam prod in sneg ne uhajata v čevlje, si ovijemo okrog gležnjev kratke, do osem centimetrov široke ovojke, oziroma gamaše.

Plezalniki so jako važna obutev plezalca. Čim postane stena težja, si plezalec obuje plezalnike, ker z njimi lažje pleza. To so platneni ali usnjati čevlji (glej sliko 3). Če so platneni, morajo biti obšiti z usnjem. Najboljša je jelenovina. Podplat je iz debele polsti (Trockenfilz), nazvane Manchon. Vsi drugi podplati, kot so jih svojčas nosili: iz vite vrvi, jute itd., za težke plezalne ture niso uporabni.⁷ Manchon-pod-



Sl. 3
Plezalnik

plat izdrži tri do štiri ture ter se brez cesanja enakomerno obrabi. Ta polst se tudi na mokro skalo dobro oprime, med tem ko vsak drugi podplat v mokrem stanju drsi. Plezalniki so na zadrgo. Podplati se lahko

⁷ To velja predvsem po apnencu, ne toliko po škrlniku in po žuli (granit).

menjajo; dobe se sedaj tudi pri nas v vseh trgovinah s sportnimi izdelki. Par podplatov stane približno 40 Din. Pri menjavi podplata je strogo paziti, da podplat ne sega preko roba noge, kar povzroča nesigurnost stopanja.

Rokavice so vedno volnene. Za plezanje v hladnih letnih časih rabimo rokavice brez konic na prstih, kot so bile pred štiridesetimi leti v modi. Palčniki, kjer je le palec posebej, ali navadne rokavice (s prstniki) niso uporabne za plezanje.

Spalna vreča ali šator. Pri vzponu v težki steni ali na daljši turi nosimo s seboj spalno vrečo ali šator. Oboje naj bo iz impregniranega batista. Najprikladnejši je enostaven šator po načinu Zdarskega ali Alpine, ki služi obenem kot spalna vreča. Šator za štiri osebe tehta komaj kilogram in nas varuje pred pogubnimi vremenskimi preobratii.

Oprtnik. Plezalni oprtnik je enostavne, vrečaste oblike, brez zunanjih žepov, ki se pri gvozdenju v kaminih in pri vlačanju prtljage po vrvi raztrgajo. Brašno spravimo v male platnene vrečice. Rezervno perilo shranimo v nepremočljivi vreči. S seboj nosimo tudi prazno vrečico, v katero shranimo okovanke, ko obujemo plezalnike, da nam mokri in umazani čevlji ne onesnažijo oprtnika.

Čutara je jako važna, ker v poletju v steni ni vode. Brez pijače pri velikem naporu težko izhajaš. Limone niso prikladne, ker so težje in ne nadomeste tekočine. Enolitrska čutara tvori odmerjeno količino vode za enega plezalca na težji plezalni turi. Pri spomladanskih plezalnih turah je jako pripraven kuhar. V steni je sicer le v napoto, a uporaben je vedno. Kot gorivo rabimo meta-špirit⁸.

Rezervno perilo, ki ga rabimo pri plezalnih turah, je srajca, par volnenih nogavic in robcev,

⁸ Methylalkohol neužitien.

ki pri nesreči ali v hudem mrazu tudi služijo za obveze.

Šivalni pribor je nujno potreben in ne zavzema mnogo prostora. V malo vrečico shraniš nekaj bele in črne niti, dve šivanki, nekaj sponk, zložljive škarjice, gumbe in dve krpi. Po končani plezalni turi boš ta pribor prav gotovo rabil.

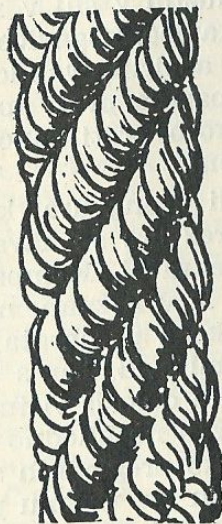
Zasilna lekarna mora biti stalno v oprtniku plezalca. Najvažnejši so povoji in obveze. Teh imej vedno dovolj s seboj, saj služijo v sili v razne svrhe, na primer: kot zasilne rokavice, nogavice, pokrivalo itd. Obliž, nekaj joda, aspirin, validol za onemoglost srca in živcev, kola-pastile proti splošni onemoglosti, mastna krema za kožo proti soncu in mrazu bo za silo zadostovalo v steni.

K opremi plezalca spada tudi žepna ura, ki pa mora biti vedno navita. Bivaki brez ure so navadno obupno dolgi, včasih pa tudi prekratki. Kompas v steni ne pride v poštev. Rabiš ga le v neznanem terenu za sestop v slučaju vremenskega preobrata. Za določevanje višine je potreben zemljevid, ker s primerjanjem kake vidne višinske kote določiš višino, v kateri se nahajaš. Aneroid je dober, a neobhodno potreben ni. Za nove vzpone so v težko preglednih stenah važni markacijski papirji, ki jih pri vzponu pritrdimo na vidnih točkah, da za slučaj povratka ne izgubljam^o časa z iskanjem smeri. Vodiči ne spadajo v oprtnik plezalca. Če ne poznaš pristopov in sestopov, se moraš pred vstopom v steno orijentirati in določiti smer. Poedine prehode si moraš sam poiskati, saj jih je tudi tvoj prednik iskal. Glavno je, da si iz opisa zapomniš vse markantne točke in glavni potek smeri. Če pa misliš steno preplezati s knjigo v roki, ostani raje v dolini, ker nisi sposoben v težkih stenah samostojno plezati. Tudi vodiča pusti v koči ali tam, kjer si skr^{il} svojo ostalo prtljago.

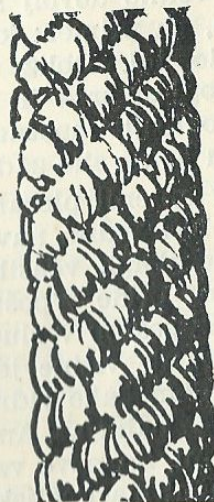
Svetiljka, ki jo je dobro nositi s seboj, naj bo običajna zložljiva svetiljka za svečo. Neprosto voljen bivak brez luči je jako neprijeten. K sveči seveda spadajo vžigalice.

Plezalno orodje

Glavno plezalno orodje je vrv. V rabi sta dve vrsti: pletena in vita vrv. (Glej sliko 4.) Pletena vrv je jako voljna, ima pa nedostatke, ki jih vita nima.



vita



pletena

Sl. 4

Vrv

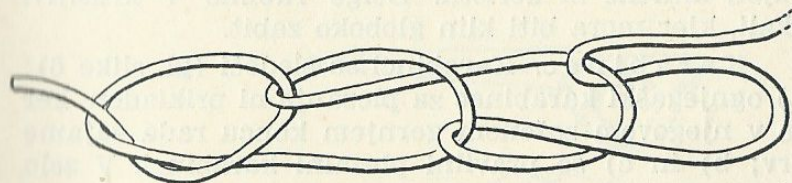
Edini nedostatek vite vrvi je, da se nova prav rada zvija, a to zlo odpravimo na sledeči način: novo vrv položimo v lonec z mrzlo vodo ter postavimo na zaprt ogenj. Vodo segrejemo do vrenja. Vreti ne sme! Nato odstavimo lonec in vse skupaj shladimo (najbolje je vzeti vrv iz vode šele naslednji dan) in hladno vrv razobesimo v rahlih zankah na hladnem zraku, a ne na soncu. Čez tri, štiri dni je vrv popolnoma suha in

tedaj jo nalahko namažemo z voskom ali parafinom ter ji s tem vrnemo izgubljeno maščobo. Taka prekuhana vita vrv je voljna kot svila.

Plezalna vrv za dva plezalca mora biti trideset do štirideset metrov dolga in štirinajst milimetrov debela. V težkih plezalnih turah plezamo na dvojni vrvi. Tedaj imamo tudi tanjšo 10 mm rezervno vrv s seboj.

Na koncu pletenih vrvi je šestokrat umetno vpletena zanka. To zanko, ki nima nikakega pomena, odrežemo in konec vrvi ovijemo s tankim motvozom, da se vrv ne razpleta ali odvijaja. Plezalne vrvi so iz konoplje; svilene se niso obnesle. Trgovine sportnih potrebščin prodajajo vrvi iz manilske konoplje in italijanske konoplje. Najboljša je dolga italijanska konoplja, vita iz štirih tanjših pramen.

Polovino plezalne vrvi zaznamujemo z barvasto nitko. Tudi četrtine je dobro označiti, a z drugo barvo kot polovino. Na tako označeni vrvi takoj najdemo polovico in med plezanjem lahko določimo, koliko vrvi imamo še na razpolago.



Sl. 5

Spletanje vrvi

Če vrvi ne rabimo, jo zložimo na sledeči način: poiščemo si zaznamovano polovino in skozi zanko dvojne vrvi vpletamo ostalo vrv kot pri kvačkanju. (Glej sliko 5.) Preostali konec z vozljem nato pritrdimo. Če vrv zopet rabimo, osvobodimo konec ter ga povlečemo in vrv se v hipu razvije.

Po mestu in dolini nosimo vrv v oprtniku. Če primanjkuje prostora, jo zavijemo v spalno vrečo ali suknjič in jo privežemo na oprtnik. Resen alpinist naj ne vzbuja pozornosti s tem, da je podoben potujoči trgovini s sportnimi potrebščinami.

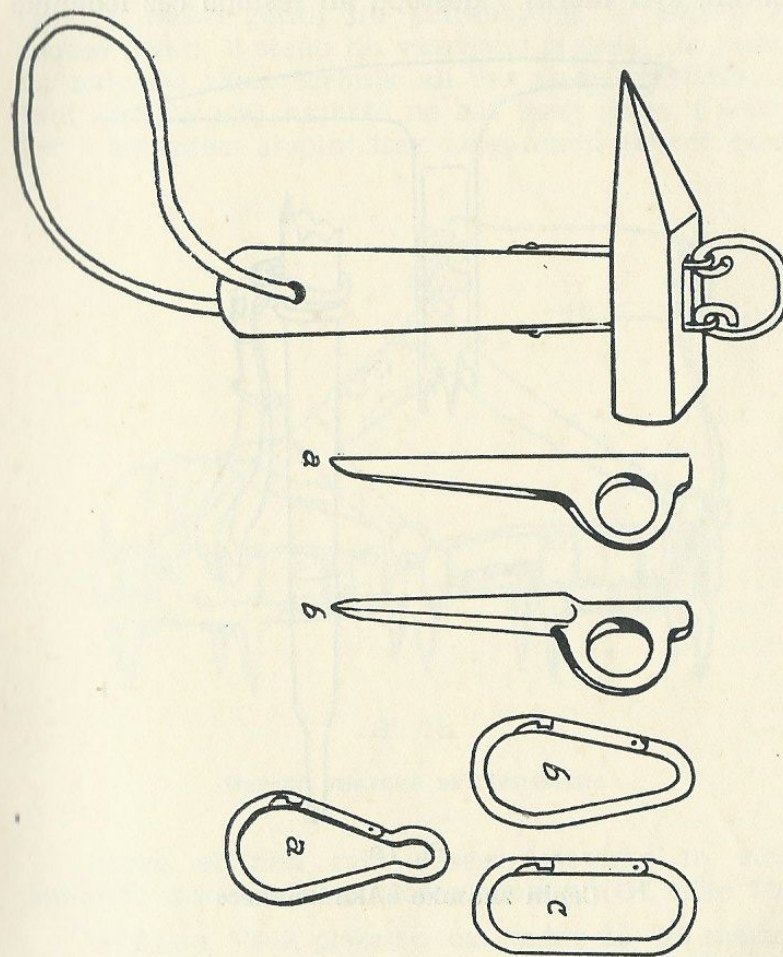
Plezalno kladivo je potrebno plezalno orodje. (Glej sliko 6.) Kladiva ne pripneš s spodnjo zanko za pas, temveč z železnim obročkom, ki je pritrjen na okovju. V tem položaju kladivo ne niha in te ne ovira pri plezanju. Pri zabijanju rabimo zanko, ki je pritrjena koncem kladivišča. Položimo si jo okrog zapestja, da nam kladivo med zabijanjem ne pade iz rok.

Klini so različni. Za plezanje v dolgih in težkih stenah pridejo sledeče vrste klinov v poštev (glej sliko 6): a) pokončni klin za pokončne pokline, b) prečni klin za prečne pokline. Klini so kovani iz enega kosa železa. Imamo še posebne vrste klinov: oblika a) in b), ki so specijelno kratki ali dolgi. Kratki nam služijo za plitke pokline, kjer nam običajen klin ne bi koristil. Dolge rabimo v krušljivi skali, kjer mora biti klin globoko zabit.

Karabinec. Karabinci so sledeči (gl. sliko 6): a) ognjegaški karabinec za plezanje ni prikladen, ker se v njegovem zoženem gornjem koncu rada zajame vrv; b) in c) so pravilni plezalni karabinci. V zelo globoko poklino zabit klin obesimo najprej karabinec jajčaste oblike in nato še drugega, da more vrv gladko teči.

Klini služijo v varovanje. Ne da bi se odvezali, se pritrdimo nanje s karabincem. Ob pasu imamo na karabincih pritrjene kline, kladivo in rezervne karabince. Med plezanjem drugi plezalec vedno izruje zabite kline. Če to ni mogoče, sname vsaj karabinec. Prišedši do prvega, izroči le-temu karabince in zavrane kline. Za spuščanje rabimo poleg klinov in ka-

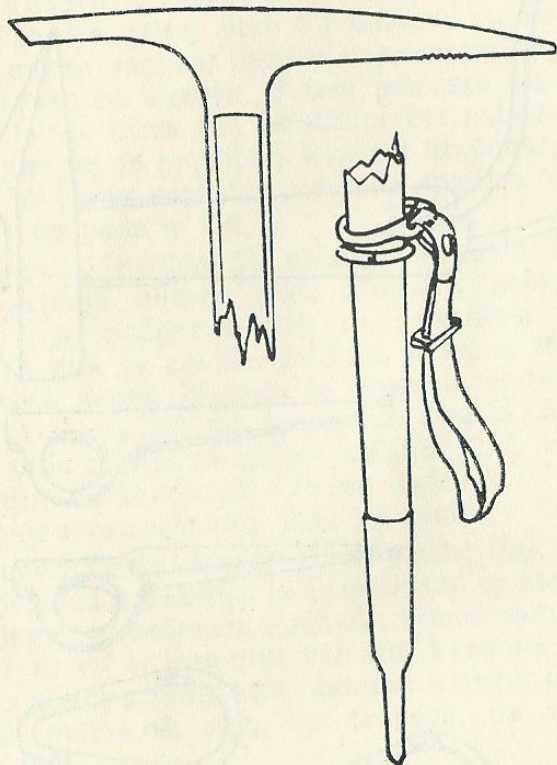
rabincev še male jeklene obročke, ki jih s tanjšo vrvjo pritrdimo na klin, da pri spuščanju v njih vrv gladko teče.



Sl. 6

Plezalno orodje

Cepin ni plezalno orodje. V naših gorah ga potrebujemo le pozimi in v zgodnjem poletju, ko je v stenah še mnogo snega. A tudi tu ga lahko pogrešamo ter si delamo stopinje s plezalnim kladivom. Le v gorah, kjer moraš v dostopu ali sestopu čez ledenike



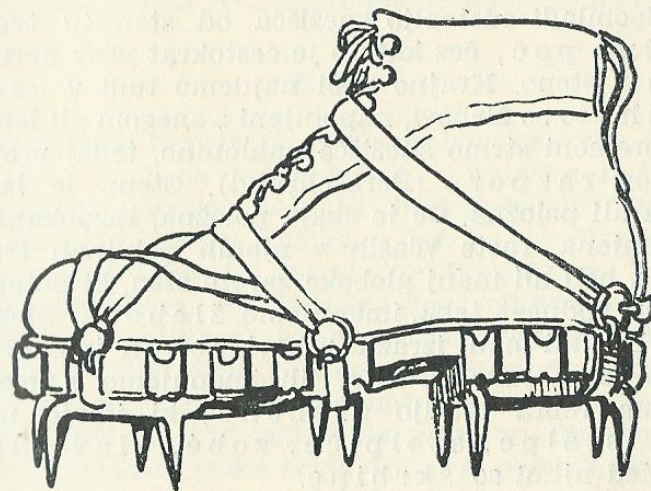
Sl. 7a

Cepin znamke »Akademiker«

in strma snežišča, je cepin zlasti za varovanje neobhodno potreben. Pri plezanju rabimo kratek, komaj meter dolg cepin, opremljen s široko konopljeno

zanko, ki se premika na jeklenem obročku ob ratišču. Dobri cepini so znamke: Akademiker in Horeschowsky. (Glej sliko 7a.)

Dereze. Kar velja za cepin, velja tudi za dereze. V naših gorah jih potrebujemo le pozimi in zgodaj poleti. V steno jih vzamemo le tedaj, če vemo, da moramo skozi ozebnik ali čez strma snežišča. A tudi za ta slučaj najbrže ne boš nosil derez s seboj, ker s sekanjem stopinj itak ne zamudiš preveč časa.



Sl. 7b

Dereze znamke »Eckenstein«

Resen alpinist rabi dereze-deseterke in sicer znamke: Eckenstein ali Horeschowsky. (Gl. sliko 7b.)

Vrčica. Vsak plezalec ima vedno 10—20 metrov dolgo, 6—7 mm debelo vito vrčico (Schnur) s seboj. Rabi jo za zanke za spuščanje in različne varovalne svrhe.

Teren (svet)

Steno imenujemo strmo, pečnato pobočje gore. Dviga se iz doline, zatrepa, podanka itd., ali pa iz višje ležečih stranskih krnic.⁹ Ob vznožju stene, kjer obleži zapadno kamenje (Steinfallschlag), se tvorijo prodišča. Po njih raste: macesen, gorska vrba, ruševje in med rušo bogata flora gorskih prodišč. Pozno v poletju leži na prodiščih sneg, ki ga na kratko imenujemo snežišče, naj si zavzame kakršnokoli površino.

Spomladi odstopijo snežišča od sten in tvorijo krajno poč, čez katero je čestokrat prav neroden vstop v steno. Krajne poči najdemo tudi v ozebnikih, to so žlebovi, napolnjeni s snegom ali ledom. Če spremeni strmo snežišče naklonino, tedaj prepoči in tvori razporo (Bergschrund). Stena je lahko strma ali položna. Če je skala položna, razpokana in razčlenjena, raste včasih v njenih poklinah trava. Široke, bolj ali manj globoke zareze sten, ki potekajo v smeri vodnega teka, imenujemo žlebove. Žlebove mejé bolj ali manj izraziti robovi, rebra imenovani. Če so rebra jako izrazita, jih imenujemo stebre. Položna rebra tvorijo grebene, ki imajo močice, stolpe, stolpiče, zobé, glave, igle itd. Med njimi so škrbine.

Če se dve steni strneta v kotu, tvorita zajedó. Če se sečeta v vogalu, tvorita raz.

Stene imajo tudi vzbokline in vdolbine, ki jih razločimo po njihovih oblikah. Vzbokline so: krmolja, pomol, glava, grbe, hule, žmula, prevesa itd. Vdolbine so: duplja, kotle, tolmuní, skalbe, leve¹⁰ in drugo. V stenah ločimo zareze po njih širini od ozke pokline do širokih ka-

⁹ Zatrep = Talschluß, podanek = Talsohle, krnica = Kar.

minov, ki so tako široki, da v njih lahko gozdiš ali plezaš v razkoračaju. Zagate imenujem z zagvozdo zaprte ali neprehodne kamine.

Stena tvori skoke in prage. Skoki meje na bolj ali manj vodoravne prečne oblike, ki jih po širini ločimo v gredine, grede, okrajke in robke.¹¹

Prostor, kjer najde plezalčeva noga oporo, imenujemo stop. Oporo za roke imenujemo oprimek. Stopi so vodoravni in stranski, oprimki so spodnji, stranski in gornji.

Gladke plošče v stenah imenujemo plati.

Hoja

O hoji po nadelanih potih ne bom govorila. Vsak naj se privadi na gotov korak, s katerim najdalje zdrži dolgo, naporno hojo. Pri hoji je važno dihanje, a tudi to je povsem različno. Jaz n. pr. diham pri hoji po dolini takole: na en korak vdihnem, na tri korake izdihnem. Pri hoji v breg: vdihnem na en korak, na drugi korak izdihnem. Dihanje traja v dolini na en takt štiri korake, v vzponu dva koraka. To je seveda normalno računano. Pri veliki utrujenosti človek kaj rad pozabi na pravilno dihanje, kar ima za posledico težke noge. Tedaj si pomagaš s tem, da se za hip ustaviš in z globokim vdihavanjem in popolnim izdihavanjem pomiriš srce in urediš dihanje.

Pri hoji naj se začetnik takoj vadi v pravilnem stopanju. Paziti mora, da stopi s čim večjo ploskvijo, če mogoče s celim podplatom na tla. Ne hodi v breg po prstih. Za stop si naj izbere čim vodoravnejšo

¹⁰ Krmolja = Felsvorsprung, pomol = Balkon, hula = Bug, žmula = Wulst, skalba = Felsvertiefung, leva = Nische.

¹¹ Gredina = Terrasse, greda = Band, okrajek = Gesims, robek = Leiste.

ploskev. Izogiba naj se prosto ležečemu kamenju. Z vajo si lahko pridobi sigurnost stopanja, ker dobi spretnost v hitrem pregledu možnih stopov.

Hoja pri sestopu je za noge napornejša od hoje pri vzponu. Po stezah in lahkem terenu sestopamo takole: gornje telo je lahko naprej nagnjeno, kolena so mehka in prožna, sunke korakov lovimo v bokih. Z vsoto telesa stopamo na pete. V hitrem sestopu varujemo ravnotežje z zgornjim telesom. V strmini se opiramo na cepin ali palico. Z njim pa ne tipljemo pred seboj kot s tipalko, držimo ga stransko, da se nanj naslonimo, če pri hitri hoji ali skakanju izgubimo ravnotežje.

Hoja po prodiščih

Hoja po prodiščih je vedno naporna. Lažja je hoja po vznožju prodišč, ker leže tu večje in manjše rove; tla med njimi so trdna, tako, da se noge ne utrudijo. Čim više se vzpenjamo, tem drobnejši in labilnejši postaja prod. Zato si poiščemo porasle prehode, da najdemo trdna tla. Ko tudi poslednje vegetacije zmanjka, postane hoja čestokrat prav mučna. Tedaj moramo kratko in hitro korakati, vedno v smeri kakega večjega kamena, kjer se lahko odpočijemo.

Za alpinista je sestop po prodiščih prijeten in vedno dobrodošla izpremema. Poišče se predele z drobnim prodom, to so mali prodnati grebeni prodišč, kjer se nakopiči drobnejši kamen, ki ga debelejši odrine, ko se radi teže kotali v dolino. V takem produ samo prestopamo in se z njim vred pomikamo v dolino. Ko obstanemo, naredimo neka korakov, nato zopet drsimo s prodom nizdol. Po debelejšem produ hitro dvigamo noge, torej tečemo in s prožnimi kolena močno stopamo na pete. Tak sestop je hiter. Izogibaj se večjemu kamenju in med tekem brž pre-

glej dobre prehode. Zaustaviš se s tem, da se zasučeš v stran in upreš v smer sestopa, napraviš torej v produ »kristijanijo«. V navedenih primerih izbornic služi cepin.

Snežišča

Če sneg ni pretrd, je vzpon po snežiščih prijeten in dobrodošel. Poleti leži v gorah sren. Za hojo je jako pripraven jamičast sneg, ker hodimo po njem kot po stopnicah. V prav strmo snežišče delamo stopinje z okovankami, po potrebi tudi s cepinom. Ker so pri nas poleti snežišča kratka, ne jemljemo cepina v steno; pri hoji si pomagamo s plezalnim kladivom. Pri tem moramo prvega, ki dela stopinje, varovati. Če za samovarovanje nimaš cepina, moraš tovariša varovati v krajni poči ali sebe zavarovati na klinu, ki ga zabiješ v mejno steno. S pridom uporabljamo pri vzponu rob krajne poči, kjer z majhnim trudom vsekavamo stopinje. Poleg tega z eno nogo izrabljamo morebitne stope na mejni steni. Tudi oprijemi v mejni steni so dobrodošli.

Po strmem snežišču sestopamo z obrazom obrnjeni v sneg ter tudi stope uporabljamo za oprijeme. Pri sekanju stopinj se lahko zasučemo navzven in se z notranjim kolenom naslonimo ob strmino. Varovani moramo biti od zgoraj. V sestopu pride krajna poč žlebov do veljave. V nji, kot v kaminu ali zajedi, lahko razkoračeno stopamo nizdol. Po položnih snežiščih pod steno drsamo. Za drsanje veljajo ista pravila kot za sestop po prodiščih. Smučarju tako drsanje ne bo delalo preglavic.

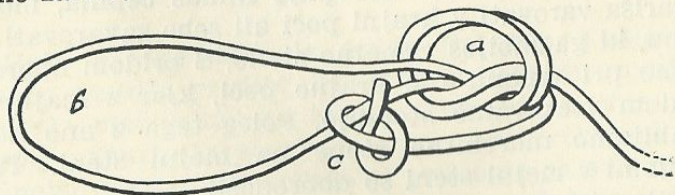
Tako smo po nadelani stezi, po prodiščih in snežiščih končno prišli do stene. Predno govorim o načinu plezanja po in v različnih oblikah stene, se moramo seznaniti s poglavjem o vozlih, o varovanju in ravnanju z vrvjo.

Vozli

Plezalnih vozlov je mnogo in vsak alpinist pri-seže na svojega. Znani so: takozvani jadreniški vozle (Spierenstich), enojni in dvojni mornariški vozle, vodniški, končni in srednji vozle, vozle za vezanje dveh vrvi itd.

Navajam vozle, ki sem jih v dolgoletni praksi preizkusila in s pridom uporabljala.

Vodniški vozle (glej sliko 8) naredimo, če v dvojno vrv napravimo običajen vozle a); nato zlezemo v zanko b) in zadrgnemo vrv okrog prsnega koša. Ženske naj vrv zadrgnejo nad prsmi, tik pod pazduho. Preostali konec vrvi c), ki naj ne bo daljši od 30 cm, radi varnosti ponovno zavozlamo na vrv prsne zanke.

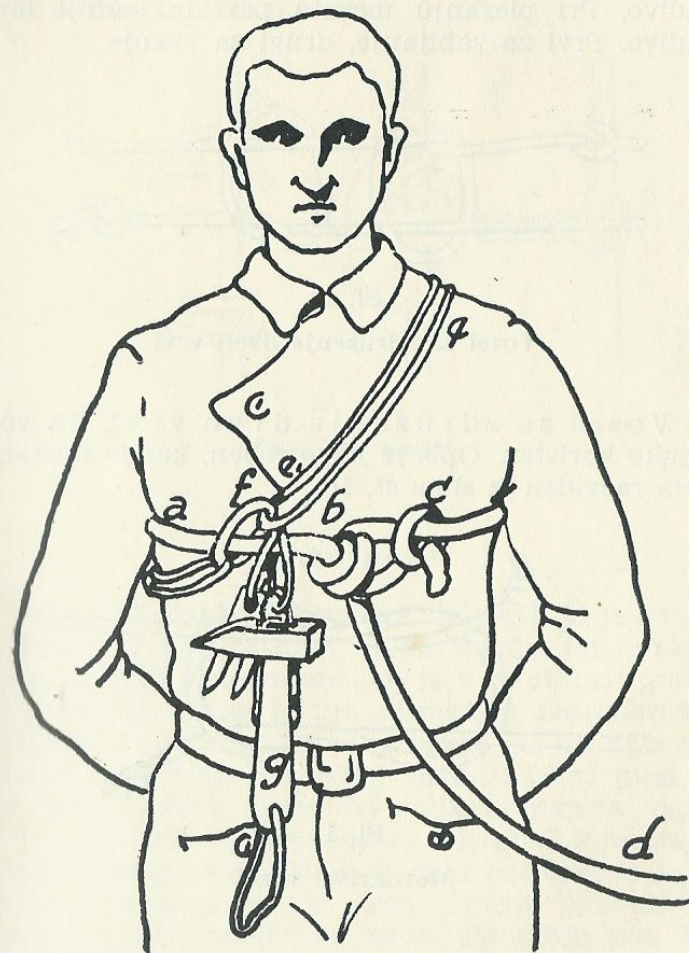


Sl. 8

Vodniški vozle

Prav tako se naveže srednji plezalec, ki naredi v sredino vrvi zanko, v katero zleze. Manjka mu torej le varnostni vozle, ki ga pa ne potrebuje. Da v slučaju padca, če padeš z glavo navzdol, ne zdrsneš iz prsne zanke, si položi tri metre dolgo in sedem milimetrov debelo vrv, zavezano v zanko, preko rame in jo pritrdi s karabincem na prsno zanko kot kaže slika št. 9. Pravilno navezan plezalec izgleda tako-le (glej sliko 9):

a) prsna zanka, b) vodniški vozle, c) varnostni vozle, d) vrv, ki teče k tovarišu, e) naramna vrv,

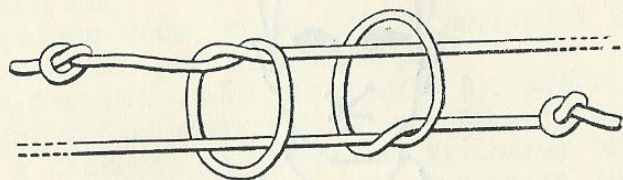


Sl. 9

Pravilno navezan plezalec

f) karabinec, s katerim je pritrjena naramna vrv na prsno zanko, g) klini in kladivo.

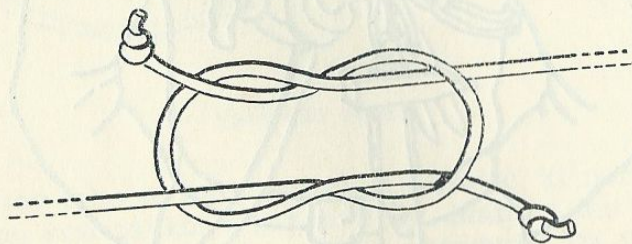
Na prsni zanki vise rezervni karabinci, klini in kladivo. Pri plezanju morata prvi in zadnji imeti kladivo. Prvi za zabijanje, drugi za rvanje.



Sl. 10

Vozel za združenje dveh vrvi

Vozel za združenje dveh vrvi. Ta vozol je jako koristen. Opis je nepotreben, ker je nastanek vozla razviden iz slike št. 10.

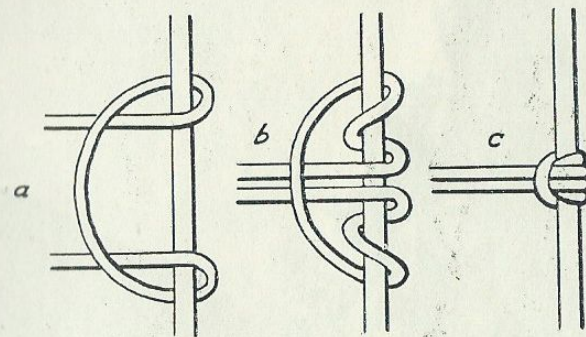


Sl. 11

Mornariški vozol

Mornariški vozol rabimo zlasti za zanke za spuščanje. Je jako enostaven, poleg tega zanj ne puščamo dolgih koncev vrvi, ker ti tudi ob največji obtežitvi ne zlezajo iz vozla. (Glej sliko 11.)

Prusikov vozol. Važen je Prusikov vozol, ki ga rabimo za pritrjevanje Prusikove zanke na vrv. (Glej sliko 12.) Služi nam v mnogih situacijah. Obtežen se ne premika ob vrvi.

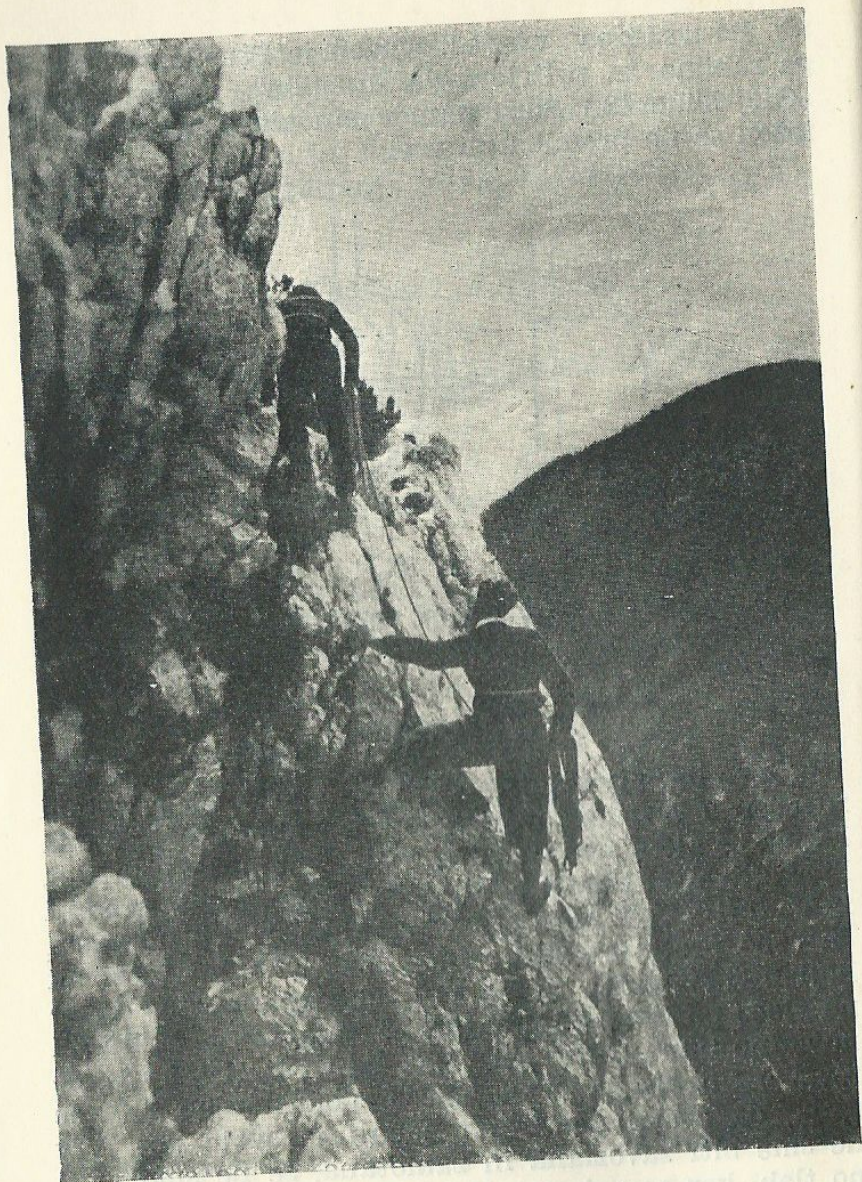


Sl. 12

Prusikov vozol

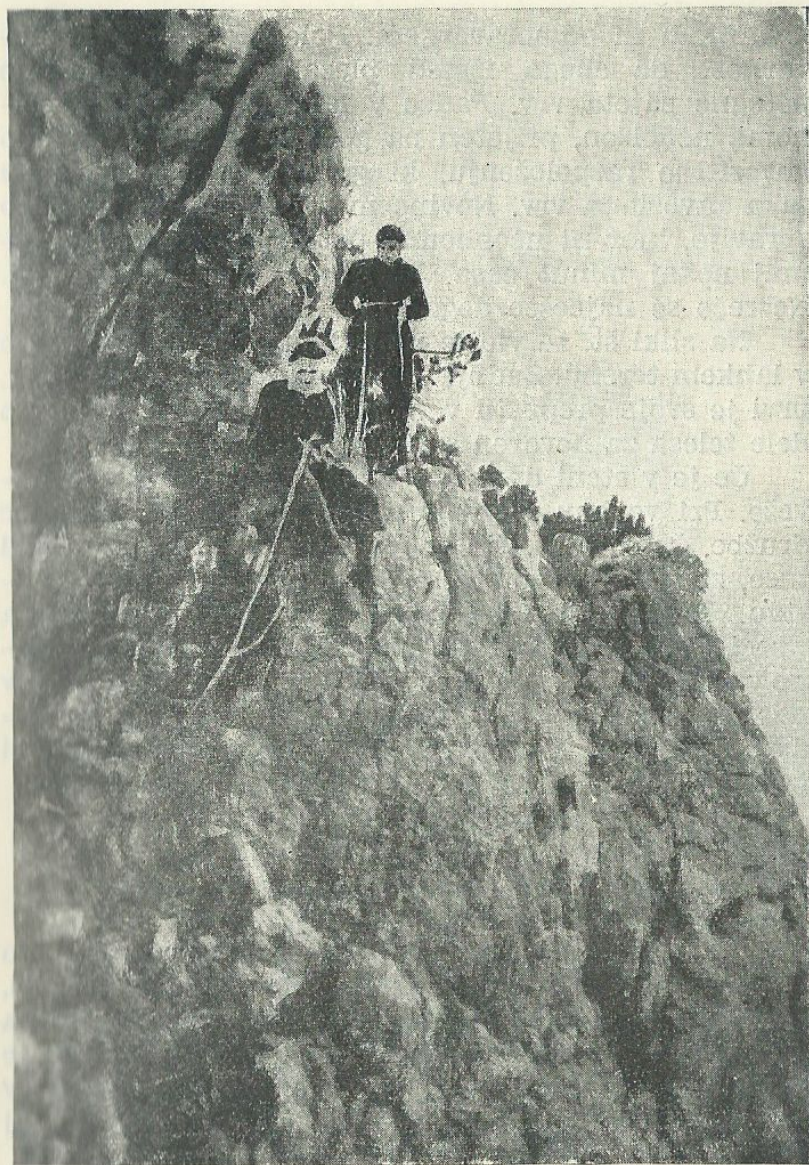
Varovanje

Prva in najvažnejša naloga alpinista, ki je v steni združen z vrvjo s tovariši, je varovanje. Če je stena lahka, se pleza nenavezano. Če je v steni lažji predel, kjer lahko vsi hkrati hodijo ali plezajo, nosita srednji in zadnji v roki lepo nabrane zanke, ki jih nabereta od sebe proti tovarišu. (Glej sliko 13.) Pri plezi ali hoji moraš paziti, da je vrv tolikanj napeta, da se ne vleče po tleh, oziroma da ne potegneš tovariša, ki navadno nima zadaj oči. V slučaju potrebe, to je, če tovariš hitreje stopa ali pleza, popusti eno ali več zank, da lahko neovirano nadaljuje svojo pot. Vrv ne sme biti zavozlana in zamotana, se ne sme vleči po tleh, ker se pokvari. Kajti od vrvi zahtevamo, da nam v slučaju padca reši življenje. Če vrv ni nabrana v zanke, se pri plezanju izgubi mnogo časa z urav-



Sl. 13

Pravilna pleza po lahkem svetu



Sl. 14

Nepravilna pleza po lahkem svetu

navanjem in odmotavanjem. Poleg tega obstoji nevarnost, da enega izmed plezalcev nepričakovano potegne zajeta vrv. Padec v lahkih skalah je večinoma nedolžen, prijeten pa gotovo ni. Odveč bi bilo govoriti o razpoloženju, ki ga vrhu vsega povzroči taka zavozlana vrv. Novincem svetujem, da vrv lepo spravijo, kjer ni neobhodno potrebna. To vzame komaj nekaj minut časa, koristi pa plezalcu in vrvi. Nesreče se najčešče dogajajo v lahkem terenu.

Na sliki št. 14 vidite nepravilno ravnanje z vrvjo v lahkem terenu. Zadnji drži sveženj zamotanih zank, prvi je svoje prepustil v varstvo skalam, ker rabi vse dele telesa za nevaren sestop.

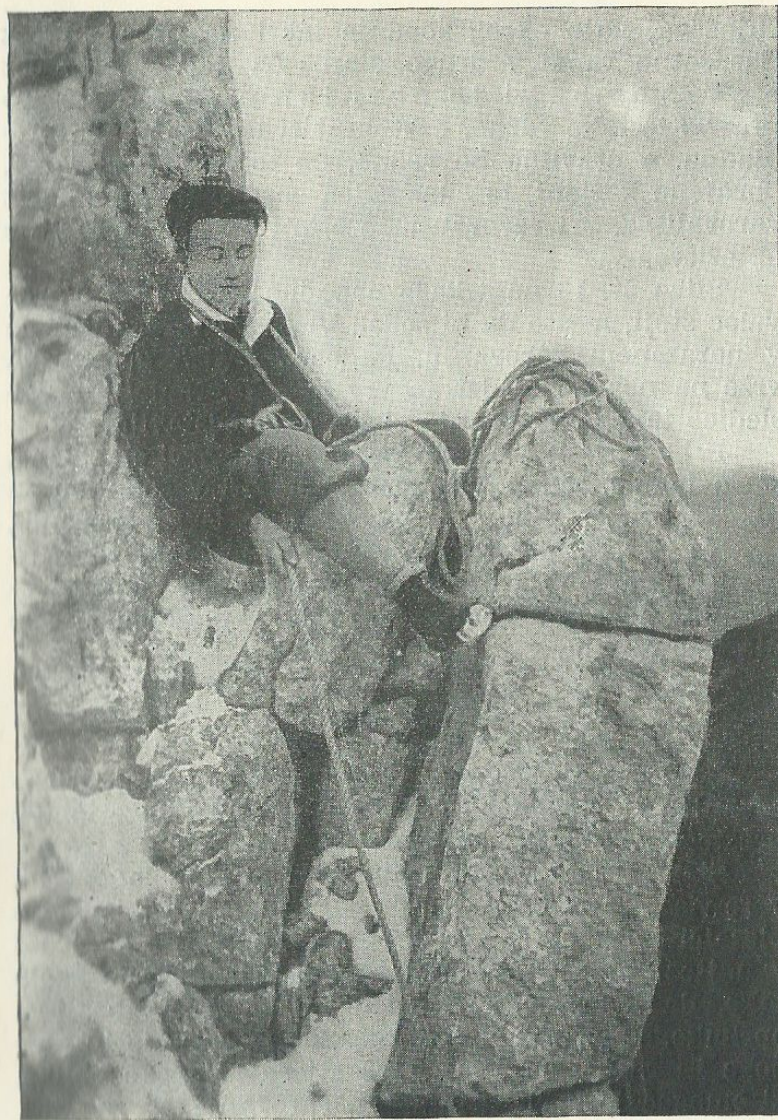
Če je v steni dana možnost padca, se družba naveže. Pri vzponu pleza prvi vedno najboljši plezalec družbe. Če so tovariši enakovredni, je za uspešen izid ture, zlasti časovno, potrebno, da se menjajo v vodstvu. Pravilo je: če plezamo navezani na vrvi, moramo plezajočega tovariša varovati. Varovanje mora biti pravilno. Zgolj vrv nas ne obvaruje nesreče. V steni, kjer je padec mogoč, pleza vedno le eden, ostali varujejo.

Varovanje je prosto ali umetno:

Prosto varovanje

je možno tam, kjer najdeš primerno varovališče, to je prostor, kjer lahko sedeš, se upreš ali zagvozdiš. Če je stena lahka, smeš prvega prosto varovati, to pa le na razdaljo 4—5 m. V vseh drugih slučajih je prosto varovanje dopustno le za drugega, ker ta v slučaju padca samo zdrsne in ti njegovo težo komaj čutiš.

Pri prostem varovanju se poslužujemo takozvanega naramnega varovanja. (Glej sliko 15.) Vrv, ki vodi od plezajočega tovariša, teče v dlan va-



Sl. 15

Pravilno naramno varovanje

rujočega, nato okrog spodnje lakti na hrbet in čez nasprotno ramo v drugo dlan. Vrv teče vedno čez tisto ramo, ki je obrnjena od stene. To pravilo je jako važno. Čestokrat ti ta drži ne bo prikladna, a pravilna bo vedno. Če teče vrv čez ramo, obrnjeno k steni, te sila padca zasučje in potegne iz varovališča. Pri varovanju se obrni v smer morebitne obtežitve.

Slika št. 16 nam kaže napačno varovanje. Varovalec stoji, mesto da bi sedel. Vrv drži v rokah in ne v naramnem varovanju. Padec tovariša ga seveda vrže na nos in mu iztrga vrv iz roke. Nadaljnje posledice takega varovanja si lahko predstavljate.

Pri varovanju je jako važno trenje vrvi ob obleko, ki je jako močno. Zato moraš plezati v suknjiču in nikdar golorok. Suknjič te obvaruje lažjih poškodb.

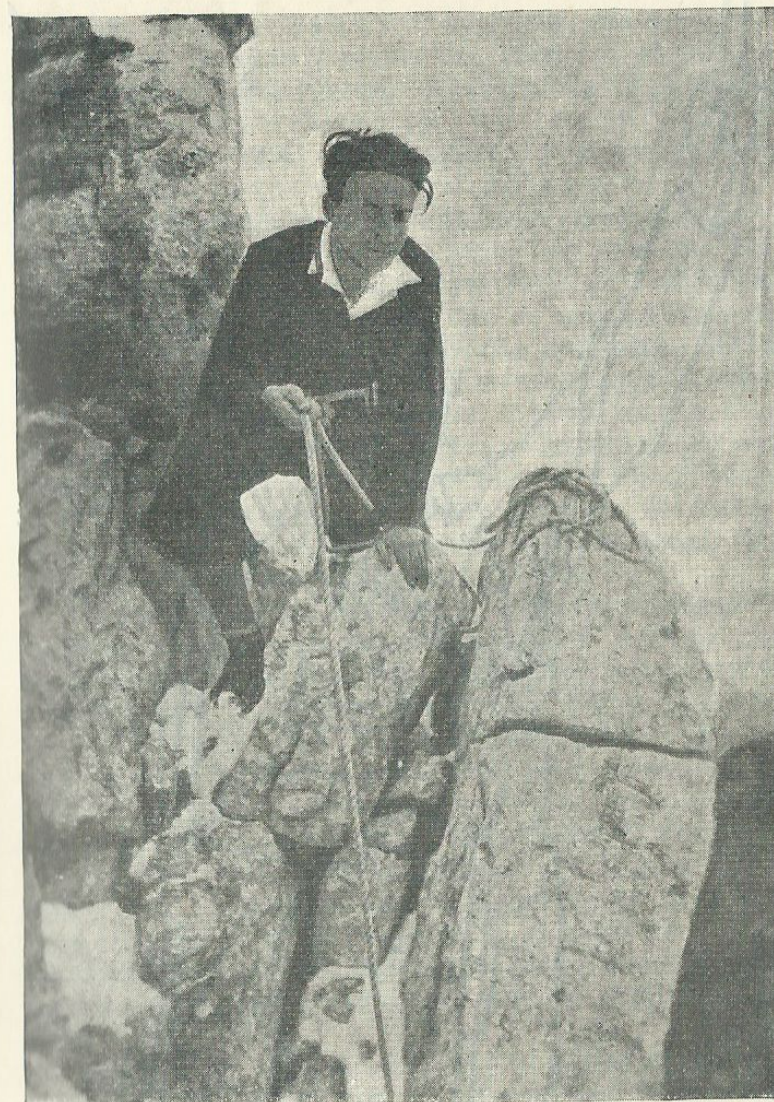
To je torej prosto varovanje, ki je kakor že omenjeno, dopustno le za drugega, za prvega pa le v izjemnih slučajih. Teren pač vелеva plezalcu in ne plezalec terenu.

Umetno varovanje

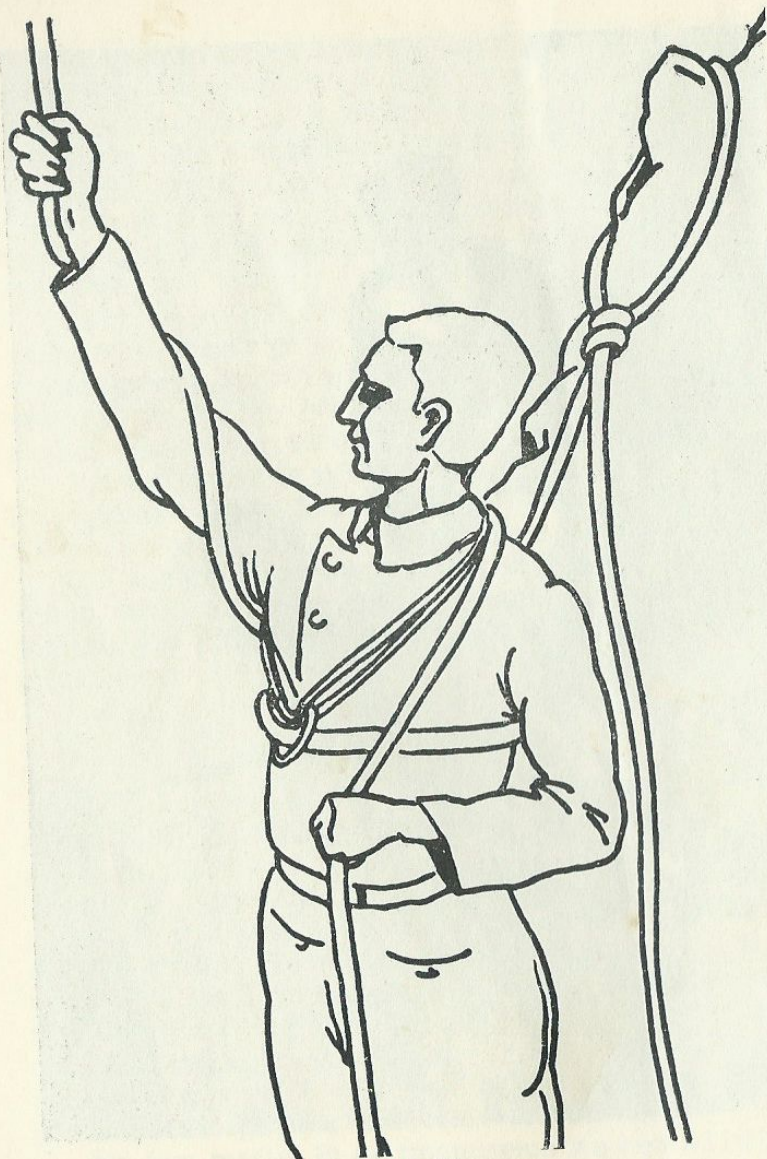
Če hočeš plezati, se moraš izuriti v umetnem varovanju. Ko obvladaš to varovanje, uvidiš iluzoričnost prostega varovanja za prvega.

Steno si predstavlja lajik približno takole: z vrha gore vise preko stene dolge vrvi, po katerih telovadijo plezalci kvišku. Kdor pozna gore, ve da ni tako. Tudi v najtežji steni je erozija izoblikovala površje skale tako, da ima večje in manjše vdolbine, vzbokline, oprimke, stope, grede, okrajke, robke, špranje in razpoke in razne v to vrsto spadajoče terenske oblike, ki omogočajo počitek in s tem varovanje.

Na tem mestu, ki ga imenujemo varovališče, si poišče alpinist pripravno obliko skale, krog katere ovije vrv, ki vodi od njegove prsne zanke (glej



Sl. 16
Neppravilno varovanje



Sl. 17

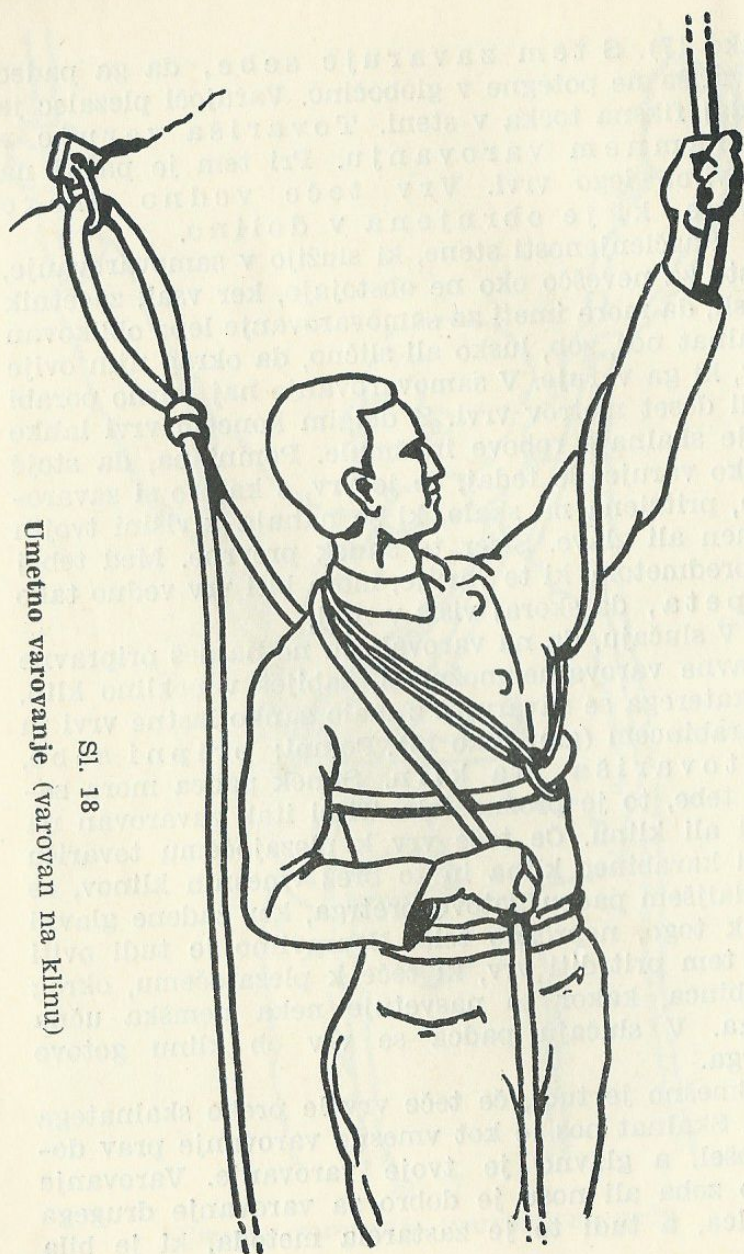
Umetno varovanje (varovan na peči)

sliko 17). S tem zavaruje sebe, da ga padec tovariša ne potegne v globočino. Varujoči plezalec je sedaj fiksna točka v steni. Tovariša varuje v naramnem varovanju. Pri tem je paziti na pravilno lego vrvi. Vrv teče vedno preko rame, ki je obrnjena v dolino.

Razčlenjenosti stene, ki služijo v samovarovanje, često za neveščo oko ne obstojajo, ker vsak začetnik misli, da mora imeti za samovarovanje lepo oblikovan skalnat nos, zob, lusko ali slično, da okrog njih ovije vrv, ki ga varuje. V samovarovanje naj mirno porabi tudi deset metrov vrvi. Z dolgim koncem vrvi lahko ovije skalnate robove in žmule. Pomni pa, da stojé lahko varuješ le tedaj, če je vrv, s katero si zavarovan, pritrjena na skalo, ki se nahaja v višini tvojih ramen ali glave. Sicer te sunek prevrne. Med teboj in predmetom, ki te varuje, mora biti vrv vedno tako napeta, da skoraj visiš v njej.

V slučaju, da na varovališču ne najdeš pripravne naravne varovalne možnosti, zabiješ v poklino klin, na katerega se zavaruješ z malo zanko lastne vrvi in s karabincem (glej sliko 18). Pomni: pripni sebe, ne tovariša, na klin. Sunek padca mora zadeti tebe, to je prožno telo. Ti si itak zavarovan na skali ali klinu. Če teče vrv k plezajočemu tovarišu skozi karabinec klina in to brez vmesnih klinov, se pri daljšem padcu gotovo pretrga, ker zadene glavni sunek togo, neprožno telo. Nepravilno je tudi oviti in s tem pritrditi vrv, ki teče k plezajočemu, okrog karabinca, kakor to nasvetuje neka nemška učna knjiga. V slučaju padca se vrv ob klinu gotovo pretrga.

Smešno je tudi, če teče vrv le preko skalnatega nosu. Skalnat nos je kot vmesno varovanje prav dobrodošel, a glavno je tvoje varovanje. Varovanje preko zoba ali nosu je dobro za varovanje drugega plezalca, a tudi to je zastarela metoda, ki je bila



Umetno varovanje (varovan na klinu)

Sl. 18

morda pred petdesetimi leti primerna. Ne trdim, da se padec ne da preprečiti na ta način, saj sem to izkusila v lastni šolski dobi, a srečen izid takega padca pripiši zgolj sreči in terenu, v katerem tovariš pade, ne pa svojemu varovalnemu načinu. Na tem mestu naj še pripomnim, da mora v težki steni prvi biti istotako zavarovan na klinu, če varuje drugega.

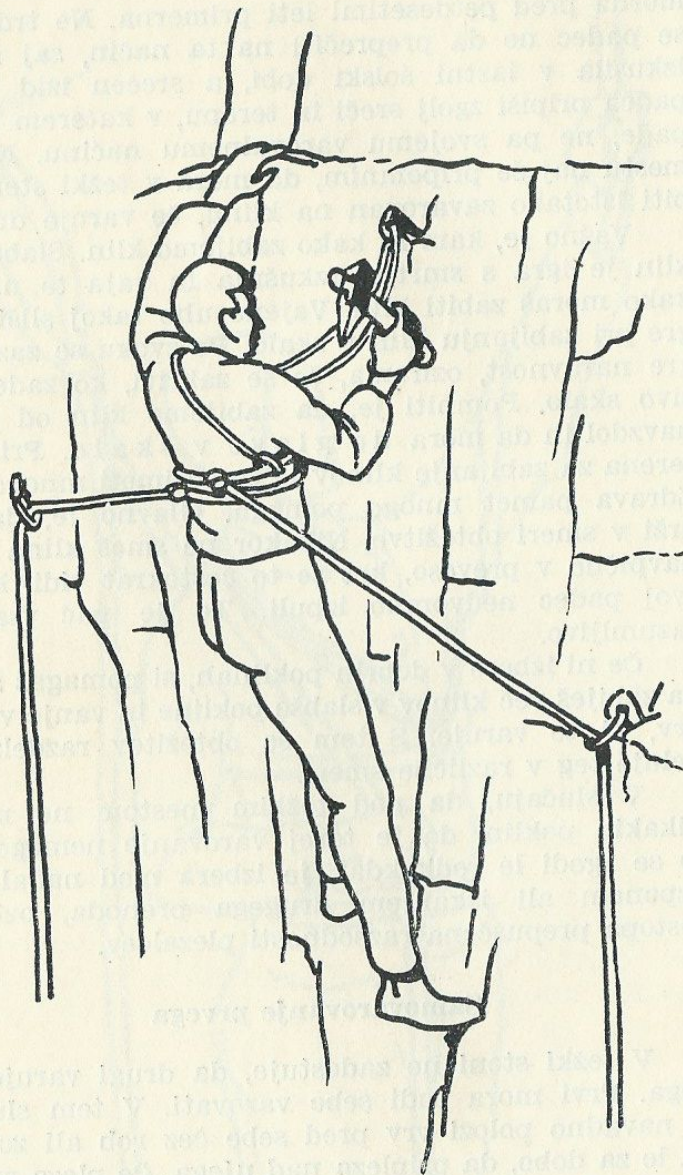
Važno je, kam in kako zabijemo klin. Slabo zabiti klin je igra s smrtjo. Izkušnja in vaja te naučita, kako moraš zabiti klin. Vajeno uho takoj sliši, kako gre pri zabijanju klin v skalo. Po zvoku se zazna, če gre naravnost, oziroma, če se zakrivi, ko zadene ob živo skalo. Pomniti je, da zabijemo klin od zgoraj navzdol in da mora do glave v skalo. Pri izbi terena za zabijanje klinov je treba imeti mnogo vaje. Zdrava pamet mnogo pomaga. Glavno je, da klin drži v smeri obtežitve. Nikakor ne smeš klina zabiti navpično v preveso, kot se to čestokrat vidi, ker ga tvoj padec nedvomno izpuli. To je pač vsakemu razumljivo.

Če ni izbire v dobrih poklinah, si pomagaš s tem, da zabiješ več klinov v slabše pokline in vanje vpleteš vrv, ki te varuje. S tem se obtežitev razdeli, ker deluje teg v različne smeri.

V slučaju, da pod težkim mestom ne najdeš nikakih poklin, da je torej varovanje nemogoče, a to se zgodi le redkokdaj, je izbira med nadaljnjim vzponom ali iskanjem drugega prehoda, oziroma sestopa prepuščena razsodnosti plezalcev.

Samovarovanje prvega

V težki steni ne zadostuje, da drugi varuje prvega. Prvi mora tudi sebe varovati. V tem slučaju si navadno položi vrv pred sebe čez rob ali zob, to pa le za dobo, da pripleza nad njega. Če pleza stransko kvišku, pusti vrv tudi nadalje teči za zobom.



V težki steni velja pravilo, da zabiješ po petih metrih, ako prej ne dosežeš varovališča, vmesni klin za lastno varovanje. Vrv teče skozi karabinec klina. Včasih je treba več vmesnih klinov, da doseže prvi varovališče. V slučaju padca obvisi na prvem vmesnem klinu kot v škripcu in varujoči tovariš obdrži le polovično težo padca. Če se klin izruje ali zlomi, se na mestu, kjer je zabit klin, uniči sila padca in drugi klin zadene le sila razlike razdalje obeh klinov. V skrajno težkih stenah plezamo v dvojni vrv. Pri tem je paziti, da obe vrvi tečeta paralelno. Če se pri končnem sunku pretrga ena vrv, drži druga le plezalčevo težo, ker se je sila padca že na prvi vrv uničila.

V skrajno težki steni je poglavitno samovarovanje prvega. Varovanje z dvojno vrvjo je v tem slučaju popolnoma sigurno. V to svrho zabijemo za vsako vrv po možnosti v isti višini v primernih razdaljah klina tako, da plezamo med njimi (glej sliko 19.). Če padeš, obvisiš kot v škarjah. Vsled močnega trenja obeh vrvi je tako plezanje jako naporno.

Pri plezalnih turah, katerih ocena se glasi: skrajno težko, gornja meja, kar velja za steno Civette in Dachl, uporabljajo ta način varovanja kot plezalni pripomoček. S tem, da varujoči potegne v eni vrv visečega tovariša, ki si seveda z nogama pomaga do višine klinov, je dana možnost, da prvi zabije priložni klin in v njega pripne neobteženo vrv. Nemci imenujejo ta način plezanja »Paternosterleiter«. Ta skrajno moderni način plezanja pride le za kratke stene v poštev. Jaz za svojo osebo tega plezanja po vrveh ne ljubim, uvidim pa eksistenčno pravico načina, ki je jako varen in ne zahteva nepotrebnih človeških žrtev.

V kaminih je varovanje navadno enostavno in sigurno. Navadno zadostuje naramno varovanje, ker v kaminih vedno najdeš dovolj pripraven prostor, kot

je zagvozda ali močna vzdolbina, kjer se lahko varno zagvozdiš. V kaminu, v katerem se gvozdi, je padec skoraj nemogoč. Radi tega so te vrste kamini začetnikom jako priljubljeni.

V širokem, plitkem kaminu moramo vedno umetno varovati.

Kako ravnamo pri padcu prvega

Kako ravnamo pri padcu prvega, je težko opisati v kratkih besedah. Razen glavnih pravil je vse ostalo ravnanje prepuščeno prevdarku, vestnosti in hladnokrvnosti varovalca. Pravilno varovanje je dokaz, da si si svest možnosti padca in to si mora biti vsak resen alpinist.

Če tovariš pade brez vmesnih klinov in se več kot sedem metrov nahaja nad teboj, se da sila padca zmanjšati z zaviranjem. Pri padcu tovariša ne smeš vrv nikdar pritrditi ob klin ali skalo, ker se ob togem telesu pretrga. S tem morda rešiš lastno življenje, ki ti pa po taki nesreči gotovo ne bo več v veselje. Vrvi ne zadržuj z dlanmi, ker ti jih izžge do kosti. Sicer je bolečina v primeri z napetostjo trenutka tako neznatna, da skoraj ne pride v poštev, a po padcu je treba vedno še dalje plezati, oziroma sestopiti in pomagati tovarišu. Ker v takem slučaju celo štiri roke ne bi bile odveč, je razumljivo, da z eno roko ne utegneš pomagati tovarišu. Pripomnim naj še, da je trenje vrvi ob kožo mnogo manjše od trenja ob sukno.

Pri padcu je ravnati takole: naglo potegni čim več vrvi k sebi. Okrog lakti roke, v katero teče vrv tovariša, ovij nekaj zank in jo skrči na prsi (glej sliko 20.). Nato stegni drugo roko, ki je sicer upognjena ob rami in si okrog njene lakti istotako ovij nekaj zank. Ne mislim, da bi zanke lepo polagal, za to pač ni časa. Če roko parkrat zasučesh okoli vrvi,



Sl. 20

Varovanje pri padcu prvega

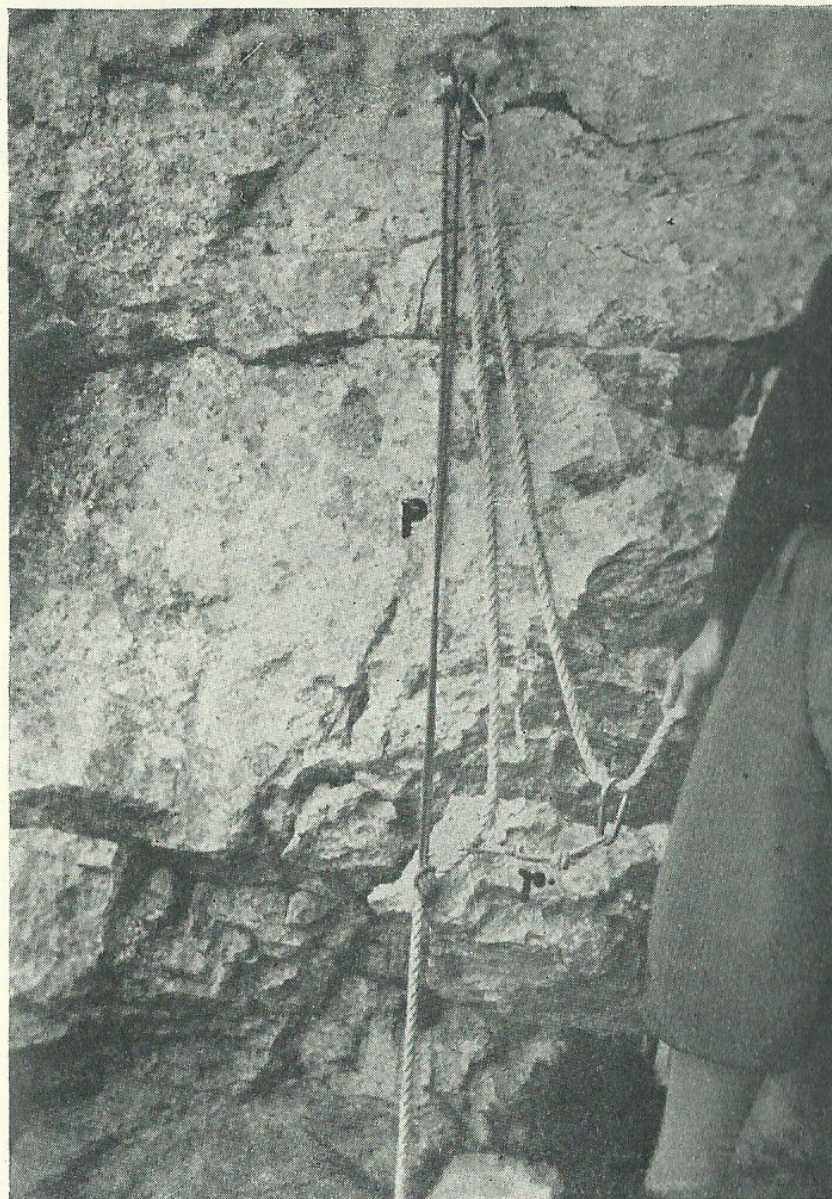
se ti le-ta ovije okrog rokava. Opis je dolgovezen, a dejanje kratko. V hipu ko tovariš obvisi v vrvi, ti sila padca iztegne skrčeno in skrči iztegnjeno roko (glej sliko 20.). Vrv se zadrigne okrog lakti in vrv, ki tebe varuje, se napne. Predpostavljam seveda, da si zavarovan na skali ali klinu. Vrv se močno zadrigne okrog lakti in zada v najslabšem slučaju lažje opekline. Paziti je seveda, da so roke pravilno skrčene, oziroma stegnjene, sicer jih sunek vrže iz sklepov.

Kako ravnaš pri lastnem padcu, je odvisno od načina padca. Če padeš vznak, si sam ne moreš pomagati. Če drsiš ob steni, se skušaj zaustaviti, oziroma z zaviranjem zmanjšati hitrost. Sicer je vse odvisno od prilik in terena, v katerem padeš in od tvoje hladnokrvnosti.

Sveti Bernard.¹²

Alpinist-plezalec vedno nosi s seboj dva konca 7 mm debele vrvi. Vsak konec je tri metre dolg in zvezan v zanko z vozlom za združenje dveh vrvi. Te zanke omogočajo, da v slučaju nesreče brez tuje pomoči potegneš k sebi ranjenega ali mrtvega tovariša. Če pritrdimo tako zanko s Prusikovim vozlom (glej poglavje vozli stran 35) na napeto vrv in zanko obtežimo, se vozle zadrigne okoli vrvi in nepremično drži breme. V neobteženem stanju vozle z lahkoto premikamo ob vrvi navzgor in navzdol. Predpostavljam, da moraš z eno roko nepremično držati tovariša (saj si itak zavarovan) tako dolgo, da pripneš Prusikovo zanko na vrv s Prusikovim vozlom in obesiš na svoj varovalni klin. Če nato breme popustiš, se Prusikov vozle zadrigne in tovariš visi varno na klinu, ti si pa prost, da ukreneš vse potrebno za pomoč in

¹² Prusikove načine reševanja objavljam z dovoljenjem dr. Prusika.



Sl. 21

»Sveti Bernard« — 1. faza

rešitev tovariša. Če visi soplezalec v gladki steni in pod njim v razdalji tvoje vrvi ni pripravnega prostora, kamor bi ga lahko spustil, tedaj ga potegneš k sebi na varovališče.

Na sliki št. 21 vidite Prusikovo zanko P., ki nosi sedaj breme, medtem, ko je ostala vrv neobtežena. Tik ob vozlu pritrdiš malo zanko, ki jo narediš iz vrčice p., s Prusikovim vozlom zopet na vrv in jo pritrdiš s karabinerjem na drugi del plezalne vrvi. Ostalo vrv vzameš v naramno varovanje. Sedaj dvigneš breme. Jakost tega je proti bremenu v razmerju 1:3. Tako torej dvigaš pri normalni teži človeka komaj 25 kg. Ker si zanko razbremenil, se je zrahljala (glej sliko 22.). Z eno roko porineš vozal navzdol, da je zanka zopet napeta. Nato vrv izpustiš in zanko vnovič obremeniš. Razloženi postopek se nato ponavlja. Breme dvigneš za toliko, kolikor lahko premakneš Prusikov vozal nizdol.

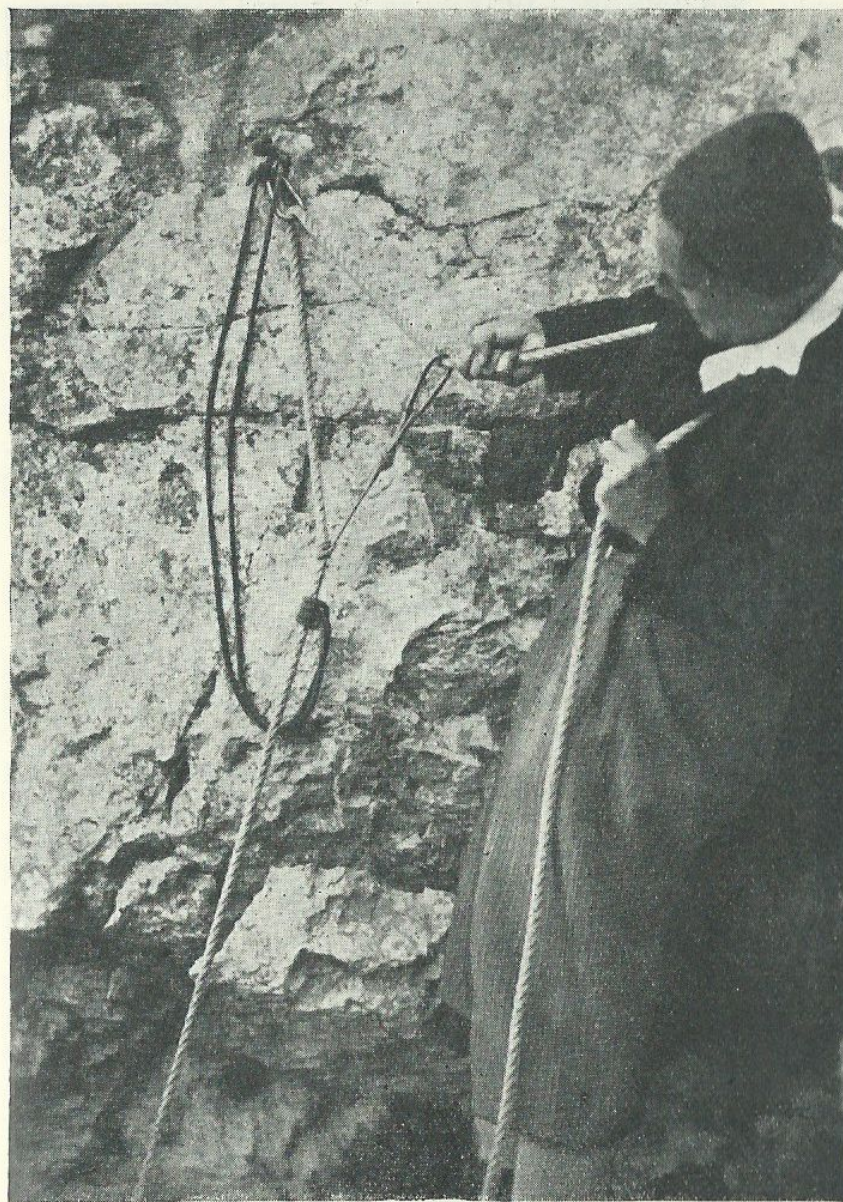
V čast požrtvovalnemu rešitelju in pomočniku gorskih potnikov je doktor Prusik nazval ta način reševanja Sveti Bernard. Ko bi bila ta metoda prej znana, bi se bilo mnogo gorskih nesreč drugače končalo. Pri nas imamo klasičen primer v usodi alpinista Laasa v Triglavski steni.

Povedala sem, kako je ravnati pri padcu. Da se poveča trenje vrvi, je priporočljivo položiti vrv, ki pride od klina, ki te varuje, predno gre v naramno varovanje, pod podplat tiste noge, katere istoimenska rama drži vrv.

Varovanje v prečenju (prečina).

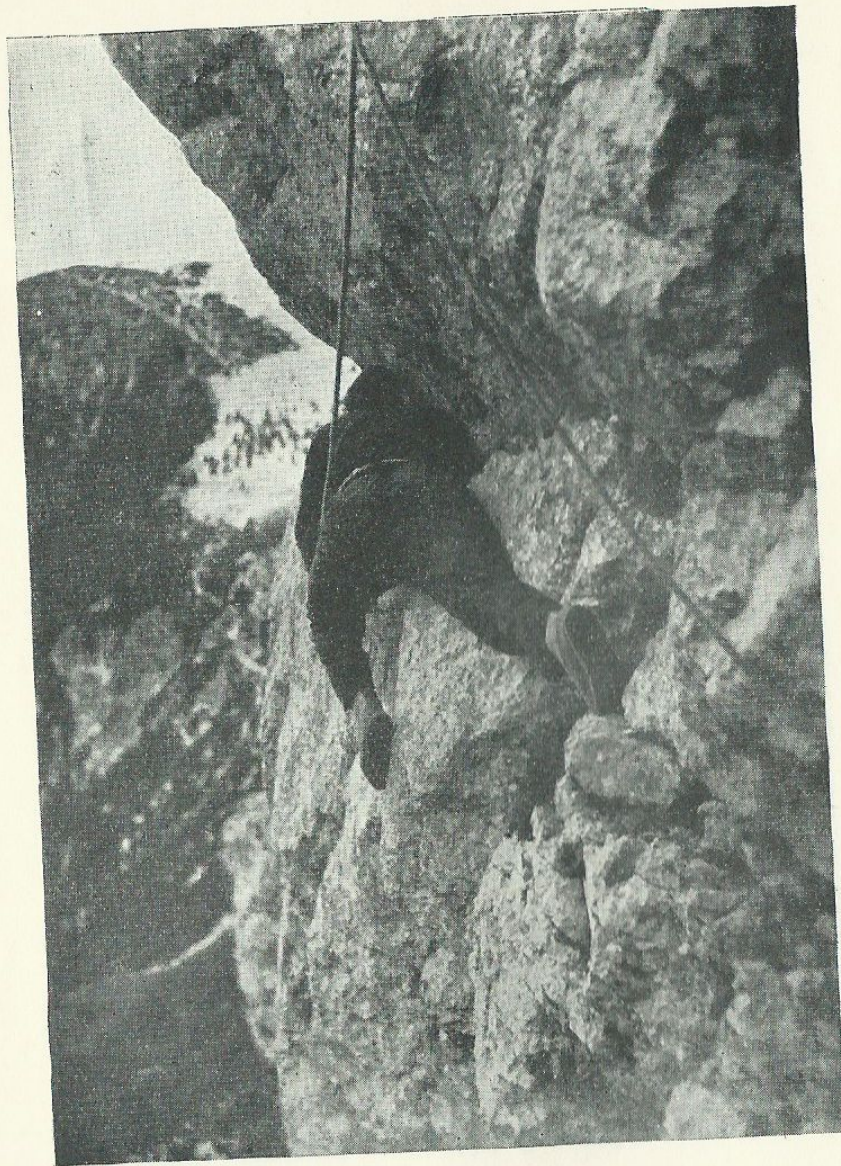
Dosedaj sem govorila o varovanju pri navpičnem ali lahno stransko vodečem plezanju. Preidemo k varovanju v prečenju.

Varujoči tovariš mora v tem slučaju paziti, da varuje v smeri morebitnega padca, ki je v prečini



Sl. 22

»Sveti Bernard« — 2. faza



Sl. 23

Prečina pod preveso

vedno nihalen. Sicer je varovanje isto kot pri navpičnem plezanju.

Poglavitno je samovarovanje. Po gredi, kjer lahko hodiš, ne varuješ. Če se greda zoži v okrajek ali celo robek, zabiješ po možnosti v višini ram vmesni klin. Poleg tega položi vrv za kak rob ali skalnat nos.

Značilno je prečenje pod preveso. Nemci imenujejo tako prečino Kriechband, a to ime je le še tradicija. Dandanes redkokdaj prečimo tako prečino po pasje (glej sliko 23.). V stični gubi pod preveso so vedno pokline, v katere lahko zabiješ klin za varovanje. Ne zabijaj vmesnih klinov navzgor v preveso! Dejala sem že, da se na tak klin ne moreš zanašati.

Varovanje v sestopu

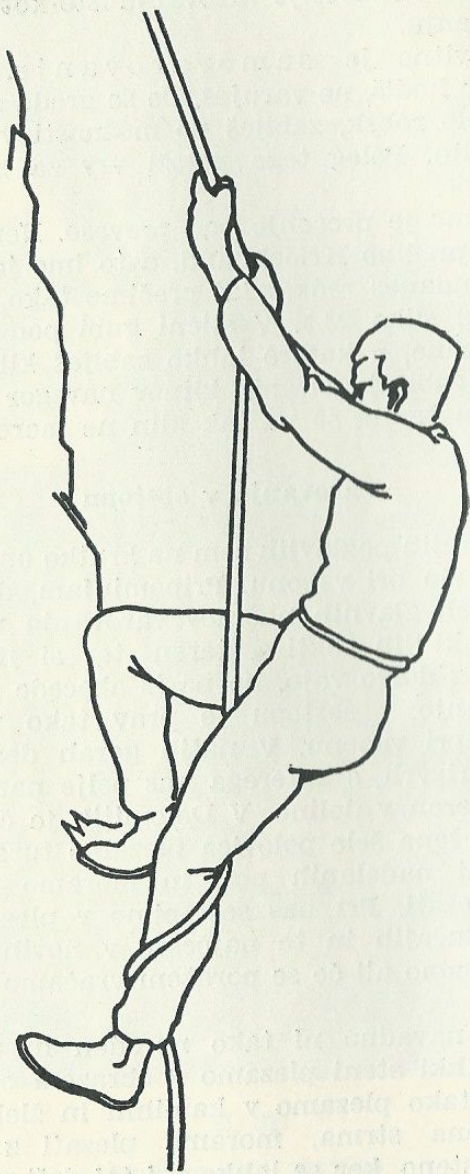
V prejšnjih poglavjih sem na kratko opisala varovanje z vrvjo pri vzponu. Pripominjam, da spada v področje teh glavnih načinov varovanja mnogo podrobnosti, ki jih diktira teren ter si jih alpinist prisvoji le z dolgo vajo, ne pa iz abecede varovanja.

Varovanje v sestopu je prav tako važno kot varovanje pri vzponu. V naših gorah dosežemo po končani turi vrh, s katerega nas pelje nadelana pot ali lahek teren v dolino. V Dolomitih je šestokrat z vrhom dosežena šele polovica plezalne ture, ker tam navadno ni nadelanih poti in moramo v sestopu istotako plezati. Pri nas sestopimo v plezanju le v izjemnih slučajih in to najčešče v novih vzponih: če se zaplezamo ali če se poraženi vračamo čez steno v dolino.

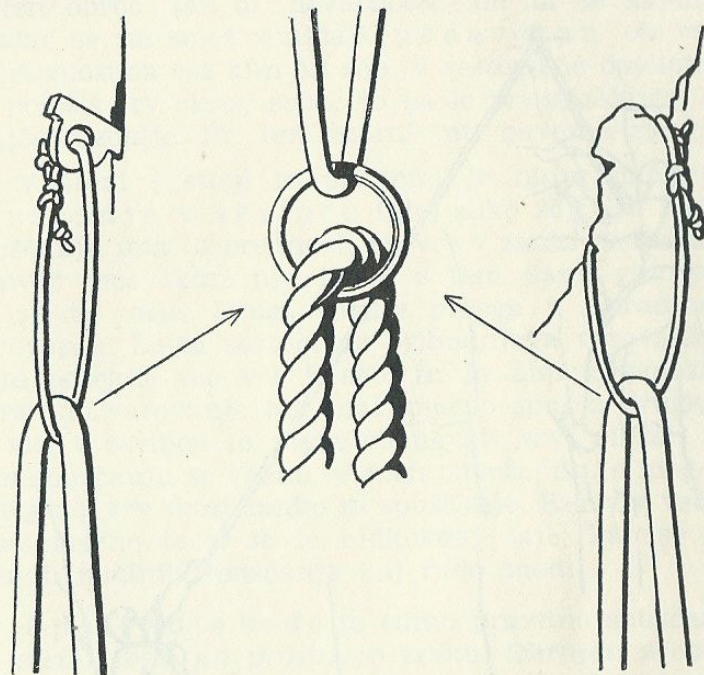
Sestop navadno ni tako neroden in težak kot vzpon. V lahki steni plezamo z obrazom obrnjeni v dolino. Istotako plezamo v kaminih in žlebovih. Ko postane stena strma, moramo plezati z obrazom obrnjeni v steno, ker se lahko pri tej drži na oprim-

Telovadno spuščanje

Sl. 24



kih izvesimo. Pri sestopu pleza najboljši plezalec zadnji; če so tovariši enakovredni, se menjajo. Ko postane stena tako težka, da je za zadnjega dana možnost padca, se spuščamo po vrvi, ker je pri tem varnost vseh tovarišev enaka.



Sl. 25

Zanke za spuščanje

Telovadno spuščanje, to je spuščanje ob vrvi, je dopustno le na razdaljo treh do štirih metrov in tudi to le takrat, če imaš pod seboj širšo gredo. Plezalna vrv je mnogo tanjša od one, ki visi v telovadnici in še tam se čestokrat zgodi, da ti vrv pri spuščanju izžge roke. Radi izpostavljenosti ta način spuščanja na noben način ni dovoljen (glej

sliko 24.), četudi oviješ vrv enkrat okrog lakti ali noge.

Pri spuščanju teče vrv skozi klin s karabincem ali fiksnim jeklenim obročkom, oziroma skozi zanko za spuščanje. Jaz vedno rabim zanke, ker s tem



Sl. 26

Spuščanje v škripcu

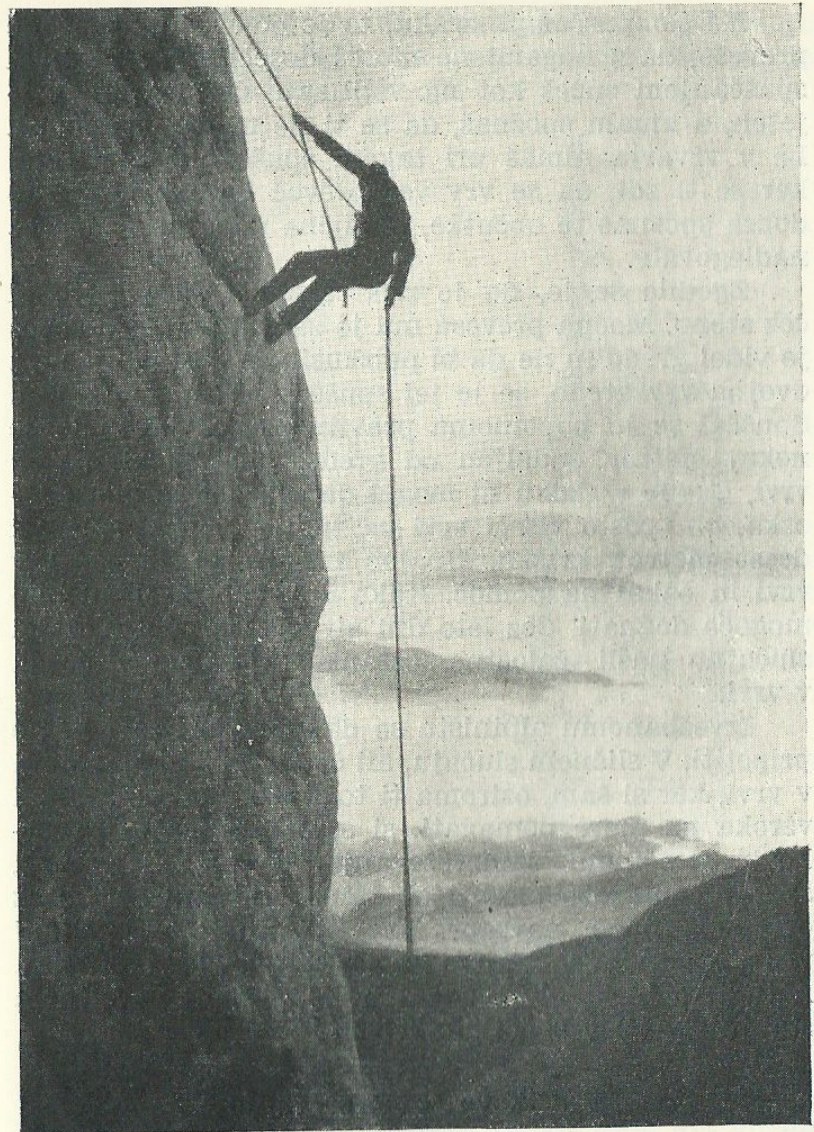
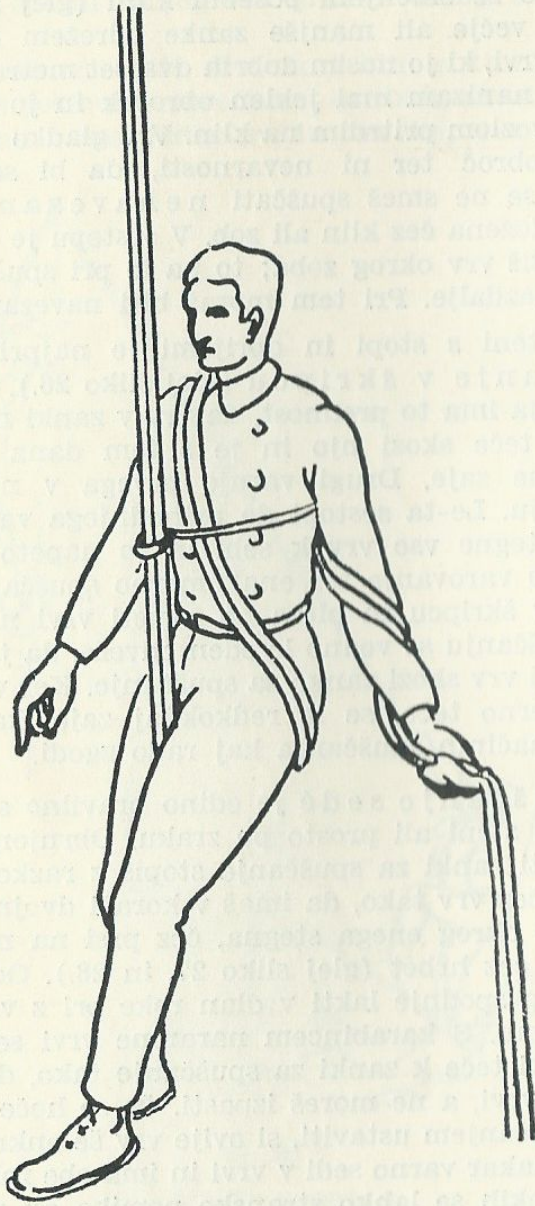
odpadejo že omenjeni posebni klini (glej sliko 25.). Vrv za večje ali manjše zanke odrežem od 7 mm debele vrvi, ki jo nosim dobrih dvajset metrov s seboj. Na vrv nanizam mal jeklen obroček in jo z mornariškim vozlom pritrdim na klin. Vrv gladko teče skozi jeklen obroček ter ni nevarnosti, da bi se zajedla. Nikdar se ne smeš spuščati nenačezan ob vrvi, ki je položena čez klin ali zob. V sestopu je dopustno, da položiš vrv okrog zoba; to pa le pri spuščanju na krajše razdalje. Pri tem moraš biti navezan na vrv.

V steni s stopi in oprijemi je najprikladnejše spuščanje v škripcu (glej sliko 26.). Ta način spuščanja ima to prednost, da vrv v zanki ne miruje, temveč teče skozi njo in je s tem dana gotovost, da se ne zaje. Drugi varuje prvega v naramnem varovanju. Le-ta sestopi do prihodnjega varovališča, nato potegne vso vrv k sebi in jo napeto položi v naramno varovanje ter enakomerno spušča drugega, ki visi v škripcu in pleza ob napeti vrvi nizdol. Pri tem spuščanju se vedno le eden odveže, da je mogoče potegniti vrv skozi zanko za spuščanje. Ker vrv vedno enakomerno teče, se le redkokdaj zaje, kar se pri drugih načinih spuščanja kaj rado zgodi.

Spuščanje sedé je edino pravilno spuščanje ob strmi steni ali prosto po zraku. Obrnjen z obrazom proti zanki za spuščanje stopiš z razkoračenimi nogami čez vrv tako, da imaš v korači dvojno vrv, ki jo oviješ okrog enega stegna, čez prsi na nasprotno ramo in čez hrbet (glej sliko 27. in 28.). Od tu teče vrv okrog spodnje lakti v dlan roke pri z vrvjo ovitem stegnu. S karabincem naramne vrvi se pripneš na vrv, ki teče k zanki za spuščanje tako, da gladko drsiš ob vrvi, a ne moreš izpasti. Če se hoče plezalec med spuščanjem ustaviti, si ovije vrv še enkrat okrog stegna, nakar varno sedi v vrvi in ima obe roki prosti. Ob oprimkih se lahko stransko pomika ali niha.

Spušćanje sedé

Sl. 27



Sl. 28

Spušćanje sedé

Ko se spuščáš po zraku, to je od močno izbočene prevese, da z nogami ne moreš doseči stene, se med spuščanjem sučeš kot na vrtiljaku. Občutek ni prijeten, a kmalu spoznaš, da se ti ne more nič zgoditi. Le v vrvarja nimaš pri takem spuščanju zaupanja, ker se ti zdi, da se vrv vse preveč nateguje. Ko do dobra spoznaš te občutke, te slične misli ne bodo več nadlegovale.

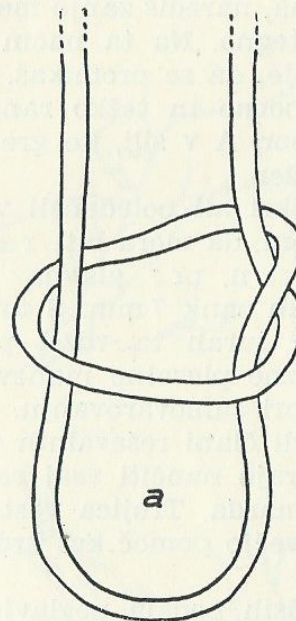
Zgodilo se je, da je neki alpinist sam sestopal čez steno. Močna prevesa mu je zaprla pot. Pod seboj je videl gredo in ne da bi poizkusil, če doseže njegova dvojna vrv gredo, se je jel spuščati prosto po zraku. Spuščal se je popolnoma pravilno, a ko je bil le še nekaj metrov oddaljen od grede, mu je zmanjkalo vrvi. Grede v skoku ni mogel doseči, ker je bila preozka, ob prosto viseči vrvi pa tudi ni mogel splezati deset metrov kvišku. Upajoč na rešitev je sedel v vrvi in čakal na pomoč. Kako dolgo je živel, ni bilo mogoče dognati. Čez leto dni ali več, so neki plezalci slučajno našli žalostne ostanke plezalca visečega v vrvi.

Izvežbanemu alpinistu se dandanašnji to ne sme pripetiti. V sličnem slučaju, ali če visiš ob gladki steni v vrvi, ker si sam, oziroma ti tovariš iz kakršnegakoli vzroka ne more pomagati, si sam pomagaš s Prusikovim načinom samoreševanja. V steni je težko, skoraj nemogoče plezati ob tanki, plezalni vrvi brez opore za noge, navzgor. Vrv niha in le redkokdaj visi na njenem spodnjem koncu kak cirkuški akrobat. A tudi ta bi kmalu omagal in se v manj povoljnem stanju znašel v začetku vrvi.

Prusikovo samoreševanje

V navedenih slučajih vzame alpinist iz žepa svoje Prusikove zanke, ki sem jih že omenila pri razlagi Svetega Bernarda. V vsako zanko naredi manjšo

zanko za stopalo, ki se takoj zadrgne, če stopiš vanjo (glej sliko 29.a). Zanka se tesno oprime čevlja, in noga ne more zdrsniti iz nje.



Sl. 29a

Zanka za stopalo



Sl. 29b

Prusikovo samoreševanje

Plezalec pripne obe Prusikovi zanki s Prusikovim vozlom v višini prs na glavno vrv in se s svojo naramno vrvjo pripne s karabincem nanjo. To je Prusikov način, ki se v praksi ni obnesel, ker je bil plezalec radi lahko premakljive prsne zanke nesiguren. S tovariši sem ta način preizkusila in dognala, da je boljše, če tudi prsno zanko pripnemo s Prusi-

kovim vozlom na glavno vrvi. Ko so zanke nameščene, stopiš z nogami v zanke za stopala ter preložiš vso težo telesa na eno nogo. Drugo neobteženo zanko pomakneš ob vrvi navzgor. Nato vzravnaš in obtežiš upognjeno nogo. S tem si se ob vrvi za toliko dvignil, kolikor si neobteženo zanko porinil kvišku. Tako lepo enakomerno stopaš ob vrvi navzgor (glej sliko 29. b).

Če je ena noga poškodovana, narediš zanjo mesto zanke za stopalo, zanko za stegno. Na ta način se počasneje premikaš, a glavno je, da se premikaš. To dviganje je sicer skrajno naporno in težko ranjen plezalec komaj zmore tak napor. A v sili, ko gre za življenje, je človek vsega zmožen.

Prusikov vozel drži ob mokri ali poledeneli vrvi istotako, kot ob suhi vrvi. Pomni, da mora biti razmerje vrvi polovično, n. pr.: glavna vrv 14 mm, debelina vrvi Prusikovih zank 7 mm. S tovariši sem na raznih plezalnih turah ta vozel preizkusila. Uvrstili smo ga v razne plezalne manevre; s pridom smo ga uporabljali pri samovarovanju.

Ne le plezalec-alpinist, tudi člani reševalnih postaj za gorske nesreče, se morajo naučiti vsaj reševanja s pomočjo Svetega Bernarda. Trojica vestnih in izvežbanih reševalcev bo v večjo pomoč kot krdelo diletantov.

S tem sem v glavnih obrisih podala poglavje o varovanju, ki je osnova vsej plezalni tehniki.

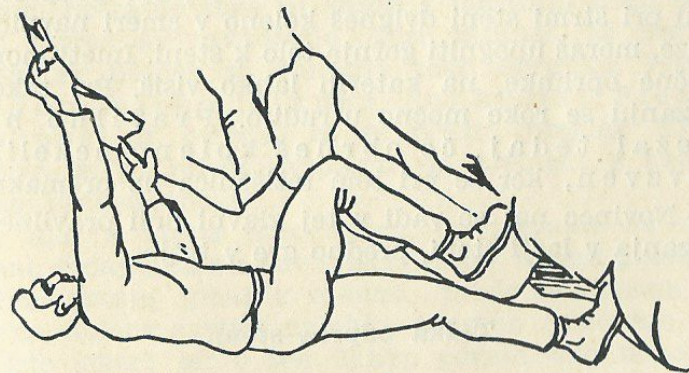
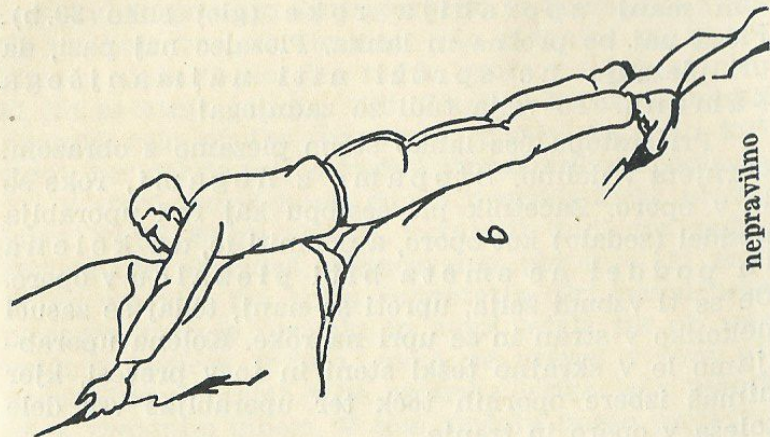
Plezanje in ravnanje z vrvjo

Če obvladamo vse načine varovanja, začnemo plezati.

Lahka odprta stena

Pri pravilnem plezanju v lahki in srednji težki steni nosijo težo telesa le noge, roke služijo v ravnotežje. Težišče telesa mora vedno biti v navpič-

nici stopa. Začetnik se navadno nagne naprej in se z vsem telesom oklene skale. Pri taki drži noge ne obteže stopov navpično in radi tega kaj rade zdrsnejo. Novinec si pomaga s tem, da se z rokami krčevito



Sl. 30

Pleza v lahki steni

oprime oprimkov, torej visi na rokah. Posledice takega plezanja so: preobtežitev oprimkov in s tem nevarnost padca, začetnik se tudi po kratkem času popolnoma izčrpa (glej sliko 30. a). Novinec naj se takoj vadi v lahki pokončni drži. Že v lahki steni naj čim manj uporablja roke (glej sliko 30. b). Pleza naj bo prožna in lahka. Plezalec naj pazi, da pri plezanju ne sproži niti najmanjšega kamena. To velja tudi za zadnjega!

Pri sestopu čez lahko steno plezamo z obrazom, obrnjeni v dolino. Stopamo z nogami, roke so le v oporo. Začetnik pri sestopu kaj rad uporablja poddel (sedalo) kot oporo, a pomniti je, da kolena in poddel ne smeta biti plezalcu v oporo. Če se ti vzbudi želja, upreti se nanj, tedaj se zasuči nekoliko v stran in se upri na roke. Kolena uporabljamo le v skrajno težki steni in to v prevesi, kjer nimaš izbire opornih točk ter uporabljaš vse dele telesa v oporo in trenje.

Važna je pri plezanju drža kolen. Pravilna je, če radi njih telo ni odrinjeno iz navpičnice podplatov. Ako pri strmi steni dvigneš koleno v smeri navpične pleze, moraš upogniti gornje telo k steni. Imeti moraš močne oprimke, na katerih lahko visiš. Pri takem plezanju se roke močno utrudijo. Pravilno boš plezal tedaj, če obrneš koleno nekoliko navzven, ker se pri tem težiščnica ne premakne.

Novinec naj se vadi v tej glavni drži pravilnega plezanja v lažji steni, predno gre v težjo.

Težka odprta stena

Ko postane stena težka, so oprimki nujno potrebni. Poznamo zgornje, stranske in spodnje oprimke. Prvi so včasih dvomljive kakovosti, a rutiniran plezalec jih v sili porabi na ta način, da usmeri pri-

tisk navpično na podlago odluščenega ali dvomljivega oprimka. Stranski in spodnji oprimki morajo biti sigurni, ker jih uporabljamo potom tega ali vzvodnega giba rok.

Noge najdejo oporo v stopih le z navpičnem pritisku na podlago. Najsigurnejši je vodoravni stop. Ni pa potrebno, da imamo celo stopnico za nogo. Izurjen alpinist-plezalec najde oporo v takih stopih, ki jih začetnik niti ne vidi. Zlasti v koračaju lahko uporabi celo gladke, nagnjene plošče uspešno kot stope, ker deluje pritisk vedno pravokotno na podlago.

V steni moraš imeti dovolj opornih točk; praviloma: troje. So pa slučajji, v katerih tudi dva zado-
stujeta, če obvladaš izenačevalno plezanje, ki sem ga že omenila pri opisu ravnotežja. Pri navpičnem plezanju morajo oprimki in stopi ležati tik ob navpičnici tvojega težišča, torej ne preveč v levo ali desno, ker uporabiš take oprimke lahko le s tegom ali z vzvodnim gibom. V tem slučaju imajo pretežno delo roke. Le, če je tudi stop, ki leži na isti strani kot oprimek, daleč v stran, tedaj se dvigneš z vzvodnim gibom notranje roke in stopiš z notranjo nogo. Paziti moraš na ravnotežje, sicer zanihaš, če pravčasno ne najdeš za zunanjo roko oprimka. Plezaj vedno mirno, nikdar sunkoma! Plezaj najprej z očmi, to se pravi: preglej dobro mesto, ki ga misliš preplezati in premisli, s katero nogo začneš stopati.

Ako je stena tako strma, da plezalec ob njej sloni, tedaj pazi na ravnotežje. Da v takem položaju lahko prosto gibaš z rokami, prisloniš trebuh ob steno, kolena zaviješ nalahko navzven (običajno obe v isto smer) ter s tem lahko gornje telo nekoliko odmakneš od stene, ne da bi zgubil ravnotežje. Če nimaš dobrih stopov, se v taki drži ne smeš premakniti, predno ne najdeš dobrega oprimka. Pravilno plezaš ob strmi steni, če se premikaš tik ob nji. Pri

izenačevalnem plezanju si vedno lahko razkoračen, ker s tem ne obremeniš oprimkov tako močno, kakor če se nanje obesiš. Uporabljaš jih bolj za opore.

Po težki steni sestopaš z obrazom obrnjen v steno. Sestop ni naporen, paziti je le na kakovost oprimkov, na katerih se izvesiš.

Prevesa ni vselej premagljiva. Možnost vzpona odvisi od njene višine, oprimkov in oporne možnosti pod njo. Prevesa vedno terja dokaj moči. Najvažnejša je moč v prstih, zapestju in stopalih. V prevesi običajno nimaš pregleda višjih oprimkov, torej ne moreš že v naprej pregledati terena. Pod preveso zabij klin, če ni pod njo slučajno položne široke police. Tak varovalni klin naj ti služi le v skrajnem slučaju kot stop in tudi to le, če si se prepričal, da se ne izruje. Če so pod preveso dobri stopi, se počasi vzravnaj, previdno varujoč ravnotežje, oziroma, kar je ob prevesi navadno, upogni križ, da se prilagodiš njenim oblikam. Vsak gib mora biti odmerjen in počasen, rekla bi ritmično harmoničen. Ko stojiš nato ob prevesi, iztegneš tebi in tvoji drži najpripravnejšo roko ter si poiščeš oprimek. Če ga za to roko ne najdeš, ga poiščeš za drugo. Ko najdeš dober oprimek, se delno zravnaj. Težo telesa preložiš na nogo one strani, kjer ima roka oprimek. Nato z drugo roko lahko poiščeš višje ležeči oprimek, če se nekoliko stegneš. Zravnaj se z zleknjenim križem. Prevesa, ki se da na ta način preplezati, bo imela najbolj izbočeno točko ob tvojih prsih. Ob oprimkih se sedaj potegneš kvišku. Pri tem morajo tudi noge pomagati, četudi le z drsanjem plezalnikov. Ko sloniš z gornjim telesom na prevesi, mahajo noge v zraku. Četudi sedaj najdeš višje ležeči oprimek, si premagal preveso. Če oprimka ni, zasučes nogo v kolenu navzven. Telo hipno prevzdigneš in s trenjem notranje strani stegna, kolen in obleke prideš nad preveso.

Če ima prevesa spodnje oprimke, često primanjkuje dobrih stopov. V oporo nog tudi zadostuje le nagnjena plat. S podprijeti se oprimeš spodnjih oprimkov. Z vzvodnimi gibi (roka mora biti trda v komolcu in zapestju!) dosežeš višino prevese in z nadprijetom prideš na že opisan način nad njo.

Če je pod preveso greda, si pomagamo v težjih slučajih s »človeško lestvijo« (Steigbaum), to se pravi, čez preveso pridemo s pomočjo drugega plezalca. Pri novejših plezalnih turah s pridom uporabljajo zanke za stopala, ki jih obesiš v klin in s tem nadomestiš stop. Ker take zanke nihajo, moraš imeti v prevesi zanesljiv oprimek, da obdržiš ravnotežje, ko stopiš vanjo.

S tem so v glavnem podana vsa pravila za navpično plezanje v odprti steni. Uporaba poedinih stopov in oprimkov se potom knjige ne da naučiti. Tu se uveljavi prirodni talent plezalca, njegova iznajdljivost, kombinacijski čut itd.

Povedala sem že, kako je varovati pri navpičnem plezanju v prosti steni. Razen navpičnega plezanja in sestopa v odprti steni, poznamo še stransko plezanje.

Prečenje

Prečenje po ozki gredi se vrši po običajnih pravilih pleze v lažji steni. Stopaš pokončno, stransko obrnjen v smer premikanja. Običajno zadostuje, da se le z eno roko opiraš ob steno. Glavno delo vrše noge. Stope, pokrite s prodom, je treba osnažiti s plezalniki. Telo zaupaj nogam! S tem, da se premikaš z obrazom obrnjen v steno, držeč se oprimkov, ne prideš z mesta. Le na močno nagnjeni prodnati gredi zaupaj bolj oprimkom kot stopom.

Prečenje pod preveso

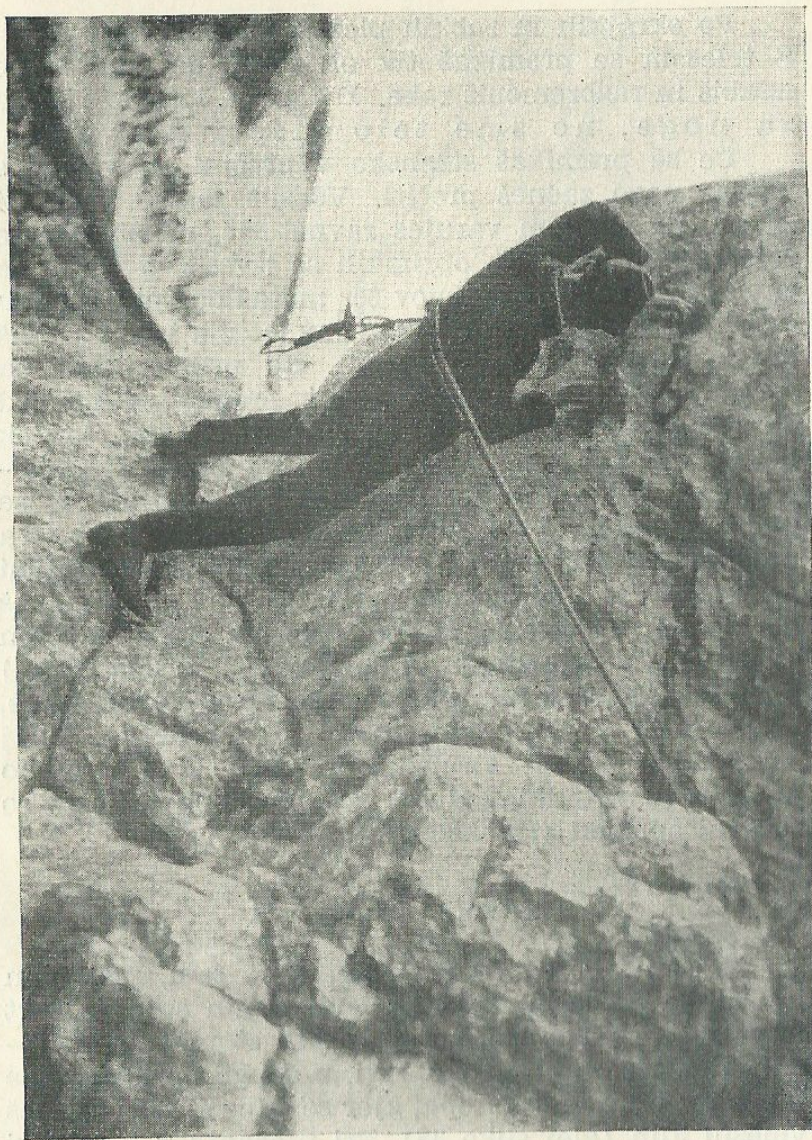
Če se nad gredo boči prevesa, začuti začetnik nujno potrebo, da zleze po vseh štirih pod njo. Na zunanjem robu grede so navadno dobri stopi ali srhovine,¹³ v katerih plezalniki dobro drže. Držeč se oprimkov v prevesi, stopaš bolj ali manj pokončno. V robu prevese so običajno izborni oprimki. (Glej sliko 31.) Če ne najdeš oprimkov, se skloniš in se s protipritiskom glave, rok in nog (torej se upreš v strop prevese in v gredo) premikaš. Če je prevesa tik nad gredo ali platjo, tedaj poišči v stični gubi prevese in grede pokline, ki vedno nudijo izborne oprimke. Premikaš se stransko tako, da sloniš, ležiš ali sediš v prečini in se torej celo telo stransko premika. Napačno je pri »plazilnem prečenju« plezati z glavo naprej, ker se često zgodi, da v taki drži ne moreš več dalje in ti je ves zadnji del telesa z nogami vred v napoto ter si želiš, da bi ga ločil od zgornjega dela in shranil za boljše čase.

Začetnik naj pomni, da se v takih prečinah pleza čim bolj zunaj. Saj plezalec ne sme biti vrtoglav, izpostavljenost pa ne pride v poštev. Važno je, da si ohraniš prostost gibov vsega telesa. Le če ne znaš in ne moreš več dalje, tedaj zlezi pod dozdevno varno okrilje prevese.

Prečenje po okrajku ali robku

Če se greda zoži v komaj ped širok rob, jo imenujemo okrajek. Ozek, komaj par centimetrov širok okrajek je robek. Okrajke in robke si lajik predstavlja kot lepo oblikovane robove, ki so podobni okraskom na hišnih stenah. V gorski steni so okrajki in robki čestokrat pretrgani, postanejo trenutno širši ali ožji itd.

¹³ Srhovina = Rauheit.



Sl. 31 Prečenje pod preveso

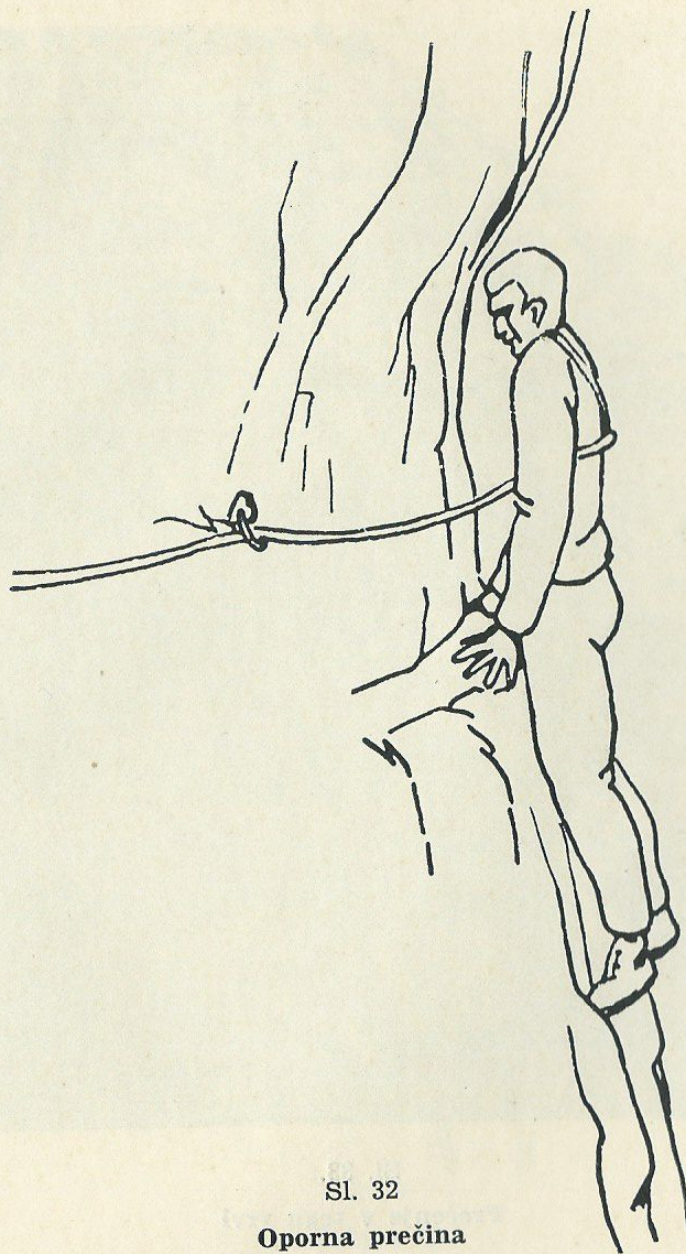
Po okrajkih in robkih plezaš kot po prosti steni. S telesom se premikaš tik ob steni, da tudi stope izrabiš in razbremeniš roke. Dokler imaš stope za noge, ne sme telo viseti na rokah.

Če se premikaš stransko v prečini, je važno, s katero nogo začneš prečiti. Včasih moraš menjati korak. Če pri tem varuješ ravnotežje, ne obesi vse teže na oprimke. Na oprimkih se izvesiš le tedaj, če ti v bližini zmanjka stopov ter moraš doseči oddaljen stop. Z dobro razvitim čutom ravnotežja lahko prečiš krajšo razdaljo le po stopih. Če primanjkuje na večjo razdaljo oprimkov, tedaj preglej steno pod okrajkom ali robkom. V tem slučaju ti služi okrajek kot oprimek. S tem, da se na okrajku izvesiš (Hangeltraverse) ali, da se nanj opiraš v višini bokov, se pomikaš stransko (gl. sliko 32). To je potem oporna prečina (Stütztraverse). V prečinah s spodnjimi oprimki vrše glavno delo roke. S tem, da nagneš gornje telo navzven, najdejo noge (če stopaš s celim stopalom) v srhovinah in moljavah¹⁴ terena dovolj opore, da razbremenene roke. Če imaš v prečinah stope, ki so dober korak oddaljeni drug od drugega, tedaj so jako uporabni stranski oprimki, ki jih lahko uporabiš z vzdolžnim gibom rok. Posebno prijetni so ročajni oprimki (Henkelgriff).

Prečenje v tegu vrvi

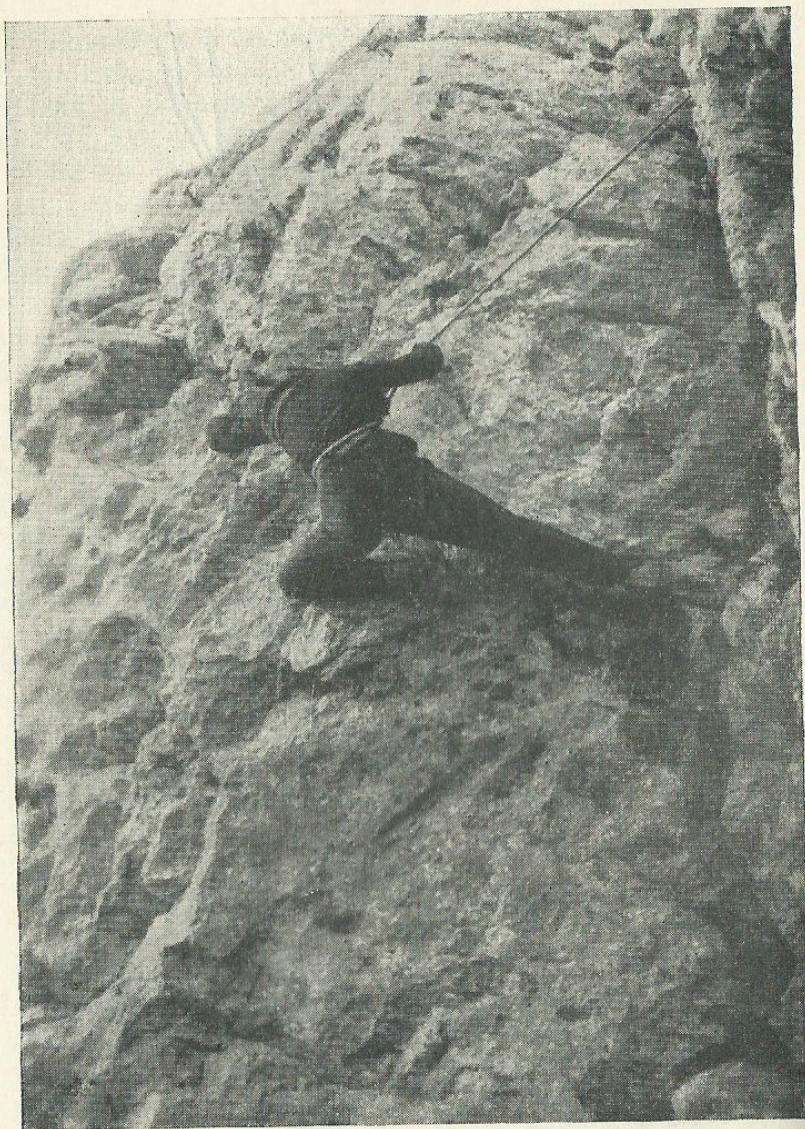
Prečenje v tegu vrvi je potrebno tam, kjer nam na daljšo razdaljo zmanjka vodoravnih stopov. Uprt proti tegu vrvi prečiš po stranskih stopih ali moljavah, držeč se z eno roko vrvi, z drugo oprimkov, do prvega vodoravnega stopa, kjer se odpočiješ in zabiješ vmesni klin (glej sliko 33). Pri prečenju v tegu vrvi je važno skupno delo z varovalcem, čigar naloga je,

¹⁴ Moljava = Hervorragung.



Sl. 32

Oporna prečina



Sl. 33.
Prečenje v tegu vrvi



Sl. 34
Nihalni sedež

da po občutku in s pozornim motrenjem vsakega giba plezajočega tovariša že v naprej določi, kdaj in koliko vrvi sme popustiti, oziroma nategniti. Vrvi ne sme sunkoma popuščati, oziroma nategniti, ker s tem izgubi plezajoči ravnotežje in zaniha nazaj.

Nihalno prečenje

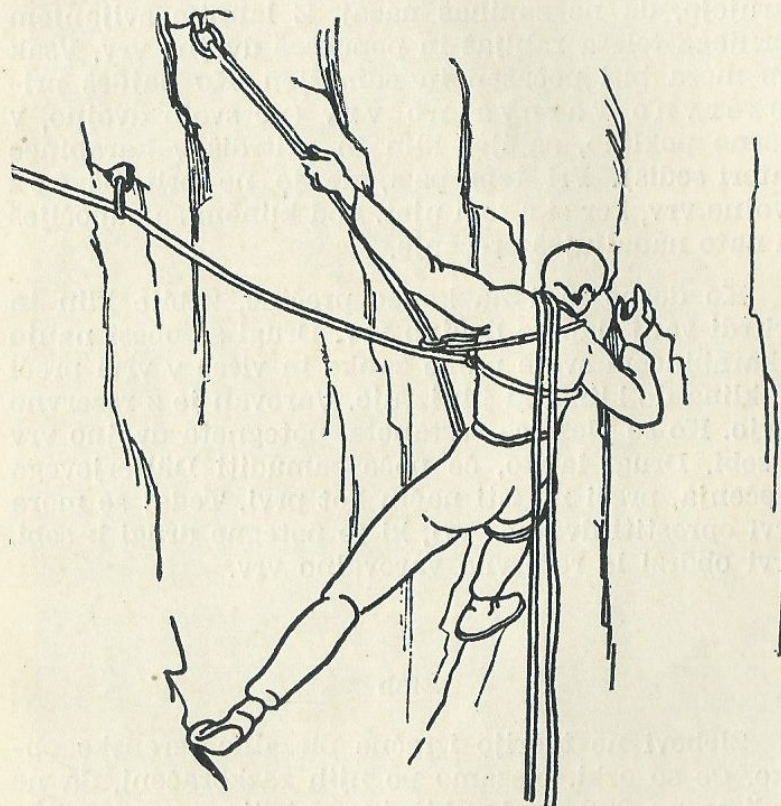
Do sedaj smo govorili o normalnem prečenju, ki nudi dovolj opornih točk za noge in roke. Čestokrat pa tudi teh zmanjka in gladka plat te loči od vabeče zajede ali kamina. V tem slučaju si pomagaš z nihalnimi prečenjem, če nekako v sredini nad platjo dosežeš kako poklino, v katero zabiješ klin s karabincom. Jasno je, da mora tak klin čvrsto držati. Nato sedež v dvojno vrv (glej sliko 34) ter se odženeš in zanihaš na drugo stran. Če nihaš tik ob steni, tedaj hitro prestopaš ob nji. Če po prvem nihaju ne dosežeš oprimka, zanihaš nazaj in ponoviš isti postopek. Včasih moramo dolgo nihati, predno dosežemo drugi breg. Alpinisti kaj radi uporabljajo tako prečenje iz malomarnosti, ali ker ne zaupajo lastnim plezalnim zmožnostim.

Dülferjevo prečenje

je jako interesantno, a le redkokdaj potrebno. Dolge prečine čez gladke plati ne moremo premagati z nihalnim prečenjem. Tedaj se poslužimo Dülferjevega prečenja, ki je sicer enostavno, zahteva pa izvežbanosti v prečenju v tegu vrvi.

Pri tem prečenju moraš zabiti klin visoko nad seboj, ker se z njegovo pomočjo pomikaš poševno navzdol. Kot pri spuščanju sedé, pritrđiš vrv s karabincom na klin in si dvojno vrv položiš okrog stegna, prsi in hrbta. Vrv je ovita okrog stegna, ki je na tisti strani, kamor se premikaš. Čc prečiš na levo, okrog

levega stegna in obratno. Da ne izpadeš, se s karabincom svoje naramne vrvi pritrđiš na dvojno vrv. Poleg tega te tovariš varuje z rezervno vrvjo (glej sliko 35).



Sl. 35

Dülferjevo prečenje

Nato se z razkoračenimi nogami upreš v steno in se v tegu vrvi pomikaš poševno navzdol. Noga, ki se prva pomika v smeri prečenja, je v kolenu lahko upognjena; druga noga, to je ona, ki je bližja klinu, od katerega se spuščaš, je iztegnjena. Z eno roko se držiš dvojne vrvi, z drugo iščeš oprimkov, ki te obvarujejo, da ne zanihaš nazaj. Z lahnim zvijanjem gornjega telesa rahljaš in popuščaš dvojno vrv. Vsak gib mora biti počasen in odmerjen. Ko najdeš prirezervno varovalno vrv (ne svojo dvojno, v merno poklino, zabiješ klin in pritrdiš v karabinec kateri sediš). Pri tem pazi, da jo ne pritrdiš čez dvojno vrv, ker si s tem ujet. Pod klinom se odpočiješ in nato nadaljuješ prečenje.

Ko dospe prvi na konec prečine, zabije klin in pritrdi vanj napeto dvojno vrv. Drugi se obesi nanjo s karabincem svoje prsne zanke in viseč v vrvi preči od klina do klina, ki jih izruje. Varovan je z rezervno vrvjo. Ko se plezalca sestaneta, potegneta dvojno vrv k sebi. Drugi lahko, če noče zamuditi Dülferjevega prečenja, preči na isti način kot prvi. Tedaj se mora prvi oprostiti dvojne vrvi, ki jo potegne drugi k sebi. Prvi obdrži le rezervno varovalno vrv.

Žleb

Žlebovi ne tvorijo izrečne plezalne terenske oblike. Če so ozki, plezamo po njih razkoračeni, da ne hodimo po dnu, ki je običajno pokrito s prodom. Če so žlebovi široki, plezamo po njihovih robovih, ker je tu peč čistejša, torej manj prodnata. V žlebu je paziti na zapadno kamenje, zlasti nevarno je odskočno kamenje (Prellsteine). V zgodnji pomladi leži v žlebovih sneg. (Hojo po snežiščih glej stran 31, poglavje: snežišča.)

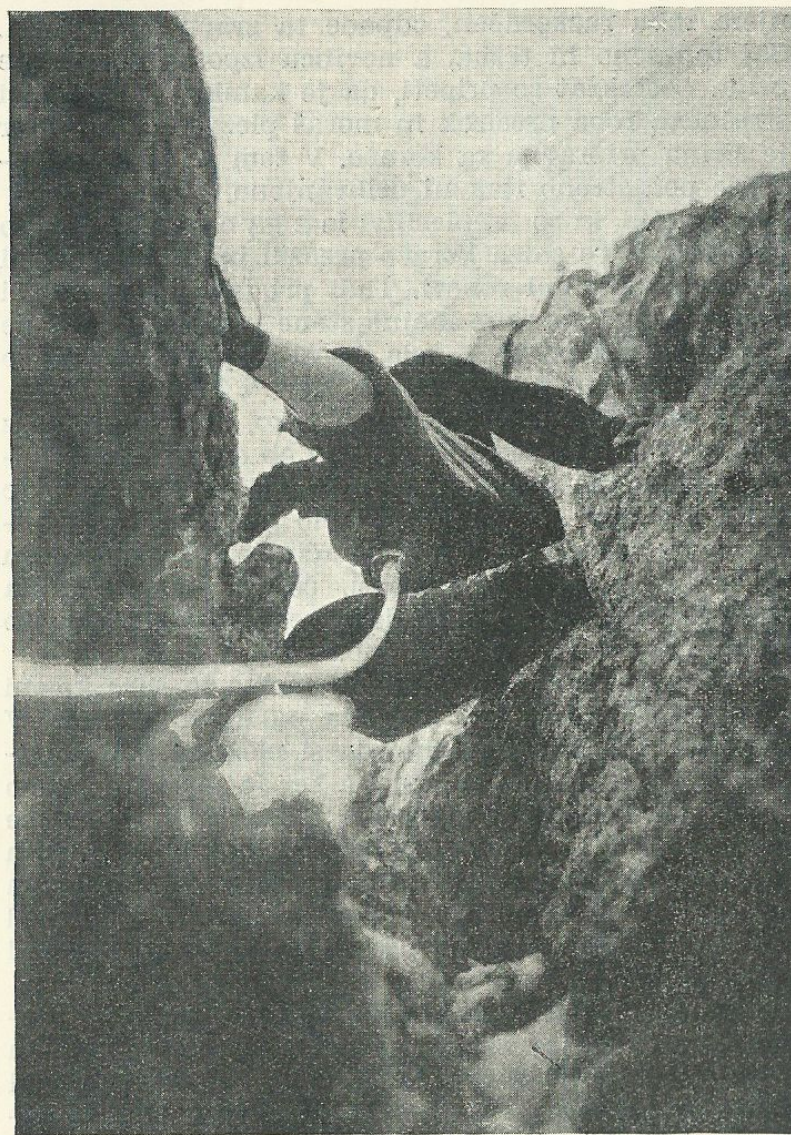


Sl. 36 Pleza v razkoračenju

Kamini

Če je žleb navpičen in ima tri bolj ali manj izrazite mejne stene, ga imenujemo kamin. Po oddaljenosti mejnih sten razlikujemo načine plezanja po kaminih. Navadno se stranske stene proti dnu druga drugi približujejo. Tak kamin je v dnu ozek, proti zunanjim robovom se pa razširi. Novinec se kaj rad zateče v »varno« dno kamina ter se po njem zvija kvišku. Pri tem pa porabi toliko moči, da bi z njo lahko preplezal vso steno. Navadno so stene kamina hrapave, včasih imajo celo lepe stope in oprimke. Tak kamin najlaže preplezaš takole: razkoračen se čim bliže postaviš zunanjemu robu kamina in, če so robovi za koračo oddaljeni drug od drugega, lahko plezaš po robu. Ena roka in noga sta oprti na eni mejni steni ali robu, druga roka in noga na drugi. (Glej sliko 36.) Plezaš tako, da preneseš težo telesa na eno nogo in drugo razbremenjeno nogo prestaviš višje. Izrazitih oprimkov ne potrebuješ, ker se z rokami, to je z dlanmi, upiraš ob steno. Tako plezaš kot med dvema pokončno postavljenima lestvama. V tej drži zmagaš tudi gladke stene, če so toliko oddaljene druga od druge, da razkoračen s podplati dosežeš obe steni. Čim bolj so noge razkoračene, tem slabši stopi zadostujejo, ker deluje pritisk zagvozde, v tem slučaju plezalca, vedno pravokotno na protipuror oporišča. V jako širokem koračaju potrebuješ oprimkov. S tem načinom plezanja plezaš lahko in elegantno po zunanjem robu kamina in po potrebi tudi brez truda prestopiš na drugo mejno steno.

Zagata je jako značilna oblika kamina. Pokrita je s streho, ki sega običajno do roba kaminovih sten. Če gozdiš v dnu kamina, moraš, prišedši do strehe, prečiti pod njo vodoravno navzven. Za novince to ni prijetno, ker mora utrujen od gozdenja prečiti v tako zračnem položaju. Če plezaš ob zuna-



Sl. 37

Gvozdenje v kaminu

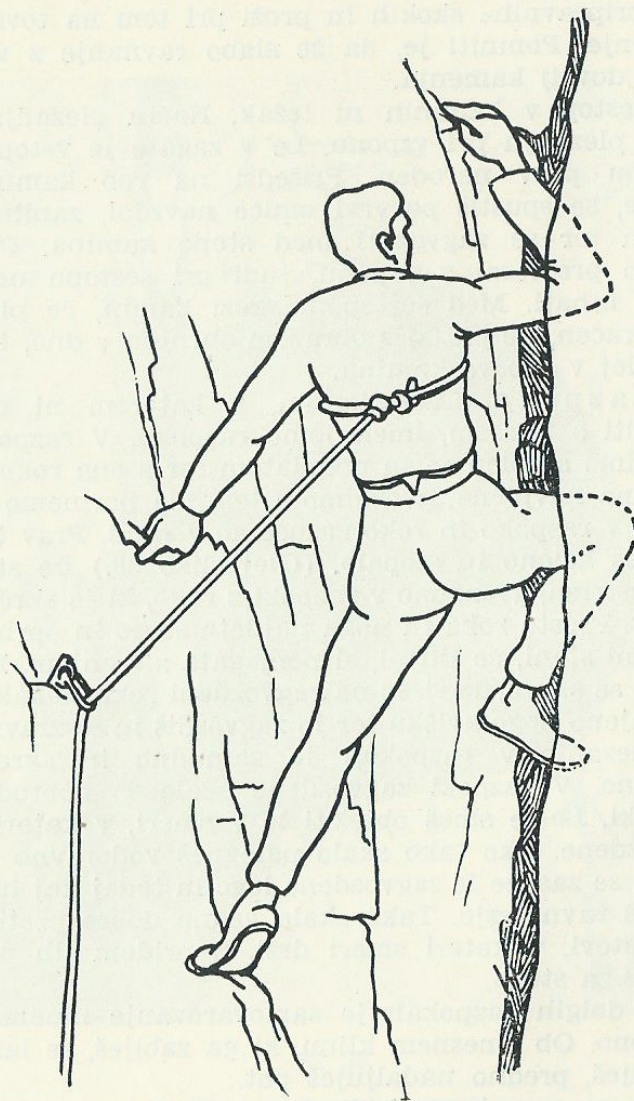
njem robu razkoračen, odpade ta zračna telovadba. Saj tehnično ni težka, a novincu izpostavljenost ne prija. Čestokrat se pripeti, da je kamin v navpičnici strešnega roba preširok in moraš plezati v dnu, kjer je širina pripravna za koračo. V tem slučaju ti prečenje pod streho itak ni prihranjeno.

Kamini, ki so preplezljivi le z gvozdjenjem, so jako redki. To so za koračo preozki in gladki kamini z nerazčlenjenimi robovi. Tudi pri takih kaminih si najprej oglej zunanje mejne stene in določi, da li ne moreš plezati po njih. Šele, ko si se prepričal, da so mejne stene in robovi gladki, zlezi v kamin.

V takih kaminih gvozdimo tako, da se upremo z eno nogo ob eno steno, s hrbtom ob drugo. Pod sedalom upognemo drugo nogo. (Glej sliko 37.) Nato se upreš na roke in pomakneš telo navzgor. Noge pomagajo z vzvodnimi gibi. Ta način je jako enostaven in varen, a utrudljiv, zlasti, če so stene kamina gladke. Pri plezanju pazi, da upreš hrbet v gladkejšo steno, noge v bolj razčlenjeno.

Če se kamin tako zoži, da moreš le še s koleni gvozditi, se moraš viti ko kača po njem navzgor. V takih primerih je najbolje, da si plezalec poišče odprto steno, ki je morda težja, a ker je sproščen, lahko prožno in z manjšim naporom pleza. Novinec naj se takoj otrese škodljive privlačnosti takih navpičnih »korit«, v katerih se nič ne nauči in po nepotrebem izgublja moči. Sleherni je že na ta način gozdil med vrati ali med debli dveh dreves, in te učenosti ga ni nihče naučil.

Mnogokrat je kamin tako nagnjen, da tvori njegovo dno manjše skoke in prodnate prage, ki jih tvorijo v kaminu zagvozdene skale. Prodnati predeli kaminov zahtevajo vso pozornost prvega, ker je zapadno kamenje tudi iz neposredne bližine nevarno. Po takem kaminu plezaj vedno razkoračen, da se dna kamina sploh ne dotakneš. Začetnik seveda pleza



Sl. 38

Razpoka

po »pripravnih« skokih in proži pri tem na tovariše kamenje. Pomniti je, da že slabo ravnanje z vrvjo proži dovolj kamenja.

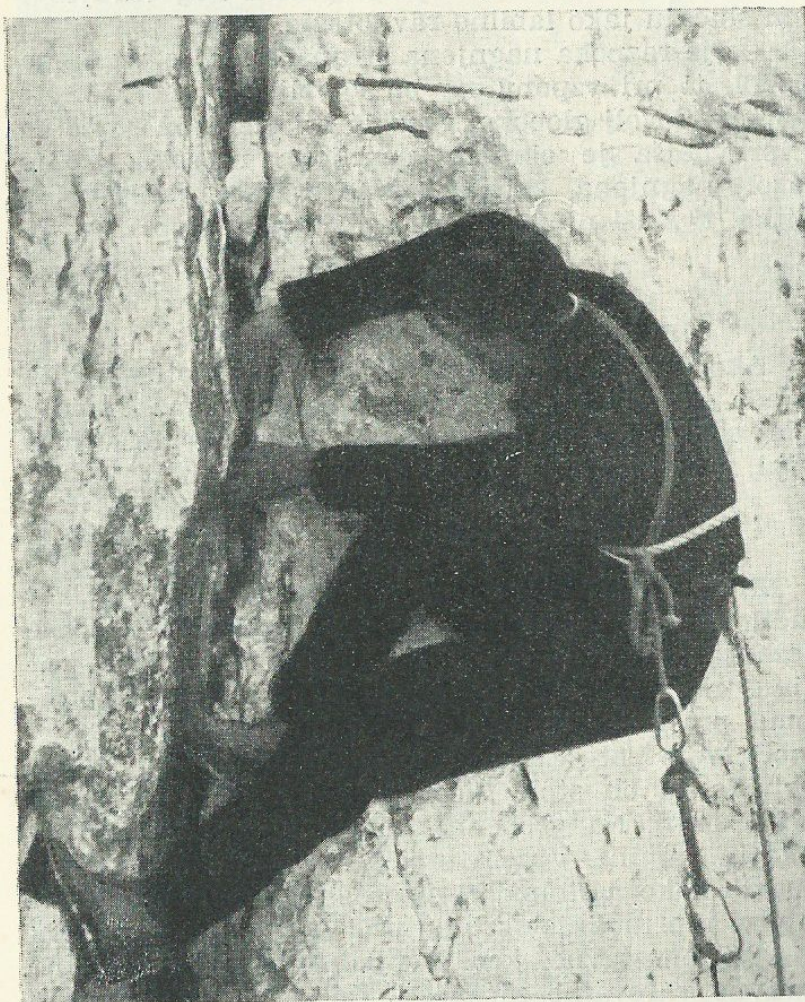
Sestop v kaminih ni težak. Način plezanja je enak plezanju pri vzponu. Le v zagate je vstop pri sestopu prav neroden. Prišedši na rob kaminove strehe, se spustiš po vrvi malce navzdol, zanihaš v kamin ter se zagvozdiš med stene kamina. Če si streho preplezal v vzponu, tudi pri sestopu ne bo treba nihati. Med sestopom skozi kamin, če plezaš razkoračen, ne plezaj z obrazom obrnjen v dno, temveč glej v robove kamina.

Razpoka. Ozek kamin, v katerem ni moči gvozditi s telesom, imenujemo razpoko. V razpokah gvozdimo s kolcnom in podplatom ter z eno roko. Če je stena navpična, gvozdimo s tem, da porinemo komolec v razpoko in roko zasučemo v rami. Prav tako zasučeš koleno in stopalo. (Glej sliko 38.) Če stena ni prestrma, gvozdimo v razpoki z roko, ki jo skrčimo v pest. Prosta roka in noga najdeta stope in oprimke v mejni steni, če jih ni, si pomagata s trenjem. Premikaš se s tem, da viseč na zagvozdeni roki, pomakneš upognjeno nogo kvišku ter jo zagvozdiš in se zravnaš.

Plezanje v razpokah je zamudno in skrajno naporno. V razpoki zagvozdene skale so dobrodošli oprimki. Le-te smeš obtežiti le v smeri, v kateri so zagvozdene. Ako tako skalo potegneš vodoravno navzven, se zasuče iz zagvozdene lege in tedaj kaj hitro izgubiš ravnotežje. Tako skalo vedno dobro pretiplji in ugotovi, v kateri smeri drži. S pridom jih uporabljaj za stope.

V dolgih razpokah je samovarovanje mučno, a potrebno. Ob vmesnem klinu, ki ga zabiješ, se lahko odpočiješ, predno nadaljuješ pot.

Če se razpoka náhaja v zajedi, ti rob razpoke služi kot oprimek (glej sliko 39). Z nogami se upiraš na mejno steno drugega roba. Ta drža je skrajno



Sl. 39

Pleza s stransko oporo

utrudljiva in v nji le kratek čas izdržiš, ker opravljajo vse delo le roke. S protiuporom nog varuješ v tem slučaju jako labilno ravnotežje.

Če je razpoka nagnjena stransko, da je obrnjena nizdol, ti pri vzponu ne bo v veliko pomoč. Če je razpoka dovolj globoka, gvozdiš pri plezanju s pestjo. Pripravnejša je obratno nagnjena razpoka. Če je dovolj nagnjena, zajašeš njeno mejno rebro; če je plitka, ti služi njen rob kot oprimek in stop.

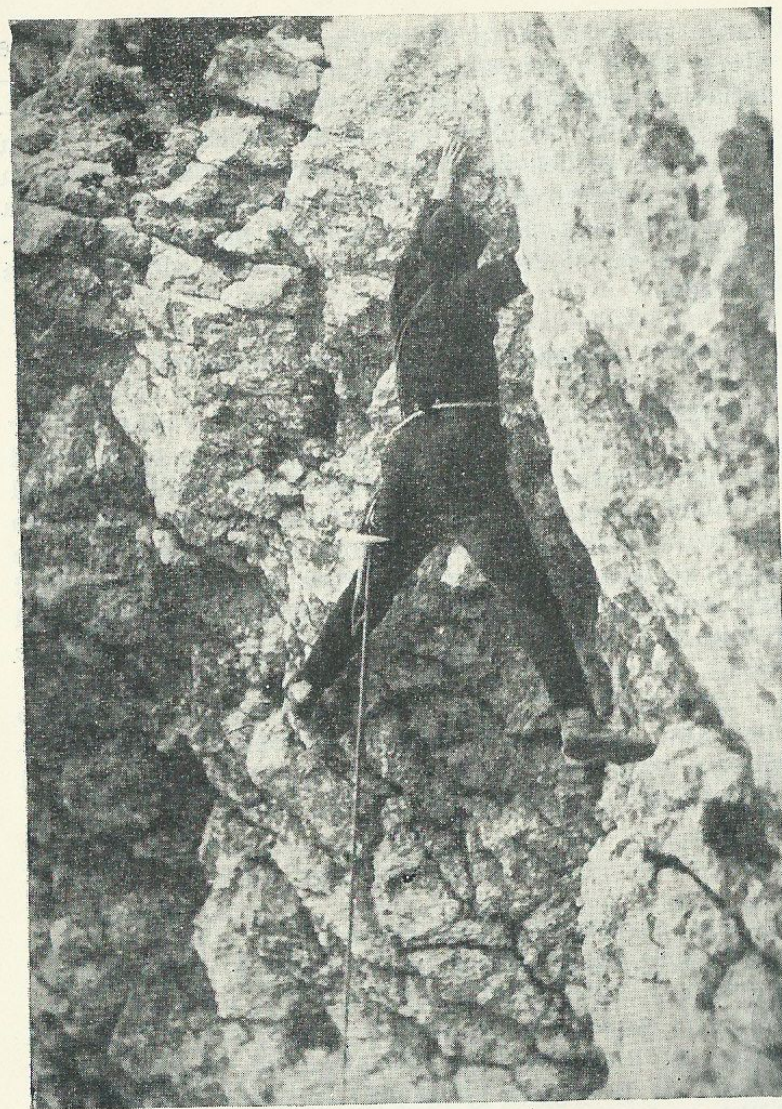
Zajeda

Ako se dve ploskvi stene strneta v kotu, tvorita zajedo. V zajedah plezamo običajno v razkoračaju (glej sliko 40); sicer veljajo vsa pravila o plezanju v težki, prosti steni.

Greben

Plezanje po grebenih je jako kratkočasno, ker nudijo stolpi in zobje grebena vse mogoče načine plezanja. Med dvema stolpoma plezaš, kot v kaminu, razkoračen. Ko postane razdalja med stolpoma preširoka, prestopiš v steno stolpa, ki leži v smeri tvoje poti. Za prestop potrebuješ le dva dobra oprimka in en stop. Sicer plezaš po stopih, ko po prosti steni. Na grebenih tudi srečaš prevese, razpoke in kamine. Včasih prečiš na ta ali drugi način v bokih kakega stolpa, ki ni preplezljiv, ali se spuščaš po vrvi v prihodnjo škrbino itd. Varovanje v grebenu je jako enostavno, ker ti nudijo stolpi in škrbine naravne varovalne možnosti. Če je greben zobčast, pustiš vrv teči med posameznimi zobmi tako, da teče ob prvem zobu na levi strani, pri drugem na desni itd. Pri večjih stolpih in skokih grebena varuješ istako kot v prosti steni.

Spoznali smo glavne oblike stene in načine ple-



Sl. 40

Pleza v zajedi

zanja po njih. A to so le glavne in značilne oblike stene, ki se v bolj ali manj izrazitih oblikah in kombinacijah ponavljajo v vsaki steni. Če obvladaš pravila plezalne tehnike za glavne oblike, tudi v vseh drugih ne prideš v zadrego. Važno je, da se vselej in povsod pravilno varuješ. Če se iz kakršnegakoli vzroka pripeti nesreča, si moraš biti svest, da si ravnal pravilno in da si storil vse, da preprečiš ali zmanjšaš nesrečo.

Dviganje in spuščanje prtljage

Oprtniki so v težkih stenah, zlasti v kaminih, v napoto. Na takih mestih navežemo, ko je prvi došel na varovališče, oprtnike na vrv. V vrv naredimo mal vodniški vozec in s karabincem obesimo v narejeno zanko oprtnik. Pripeti ga moramo za obramnice. Če so pa te le z vezniki pritrjene na oprtnik, tedaj tudi vrv ovijemo okrog njega. Prvi dviga prtljago, drugi ravna vrv in če se oprtnik kje zatakne, ga potegne nazaj, ali zrahlja in osvobodi.

Spuščanje prtljage se vrši na isti način. Če jo spuščamo stransko, zadostuje, da oprtnik le s karabincem pripnemo na vrv. Karabinec s prtljago drsi nato po vrvi do spodaj stoječega plezalca.

Plezanje v tujih gorah

Ako si brez vodnika namenjen v tuje, tebi neznanе gore, moraš potek ture določiti že doma, izbrati skupino, v kateri nameravaš plezati, in določiti dostope in izhodišča. Vodnik je lahko tudi tovariš, ki pozna teren, v katerega si namenjen. V navedenem slučaju si priskrbiš potrebno alpinsko literaturo v obliki vodičev, zemljevidov, opisov prvih vzponov, krajev, ki služijo za izhodišče itd. Plezanje v Dolomitih in Centralnih Alpah se nekoliko razlikuje od

plezanja v vzhodnih Apnenih Alpah; seveda le za toliko, da so stene Dolomitov izraziteje izoblikovane. V teh Alpah plezaš skoraj vedno le po kaminih. Odprtih sten, kot so naše, v Dolomitih skoraj ni. Vse stene, oziroma manjši odprti predeli so ponajveč gladki in prevesni, tipično rdečkasto-rjave barve. Če se skozi nje vije poklina v obliki kamina ali razpoke, ti je dana možnost, da splezaš kvišku. Značilne so tudi grede, ki meje na te gladke stene. Kamini in grede sta dve glavni terenski obliki Dolomitov. Plezanje v Zapadnih Alpah se razlikuje od plezanja v Vzhodnih Alpah v tem, da plezamo v prvih v okovankah in ne v plezalnikih. Vsled čestega menjavanja peči in snega je nemogoče plezati v plezalnikih, ker bi se morali neprestano prebuvati. Poleg tega bi se podplati plezalnikov kaj kmalu raztrgali. V ostrem prakamenu drži okovanka prav tako dobro kot plezalnik. Značilnost teh peči so: nagromadeni oglati bolvani ter ostro zarezane razpoke in kamini. Ker peči niso tako razčlenjene kot v apnenih Alpah, je plezanje napornejše.

Upam, da sem s to knjigo o plezalni abecedi ustregla potrebi naše alpinske mladine. Povdarjam, da sem knjigo spisala z ozirom na naše razmere — z ozirom na naše gore. Povedala nisem nič novega, povedala sem le to, kar sem na podlagi starih preizkušenih metod sama preizkusila. Prepričana sem, da bodo naši mladi, ko bodo docela izvežbani v naših gorah, častno zastopali slovenskega alpinista v inozemstvu in dokazali, da je naša slovenska zemlja prava alpska zemlja in da njeni sinovi niso slabši od alpinistov ostalih alpskih predelov.

Planinci, pozor!
Delikatese
in ostalo prehrano
za izlete si nabavite
najceneje

„Pri turistu“
Ljubljana, Tyrševa c.

Konzerve vseh vrst,
sardine, sir, salame, čokolada,
bonboni, likerji
in drugo na zalogi in
vedno sveže blago

Priporoča se

ŠTEFAN VLAJ
„Pri turistu“

Plezalci!

Stara in pomanjkljiva oprema je
običajno vzrok
nesreče. Kupujte
zato le kvalitetno blago v
specialni trgovini

B. KOLB & PREDALIČ
LJUBLJANA, Šelenburgova ulica 6

Vrvi, cepini, plezalke,
šatori itd.

● t i s k o v i n e

so najboljša reklama za vsako
podjetje. V tem oziru Vam ustreže

Tiskarna Merkur trg.-ind. d. d.
Ljubljana, Gregorčičeva ulica št. 23

Trgovske, reklamne, uradne in
druge tiskovine. Rotacijski tisk za
časopise. — Brošure in knjige
Večbarvni tisk

M Telefon 25-52 — Brzjavi: Tiskarna Merkur

Vsakemu hribolazcu je potrebna
prva knjiga iz Planinske knjižnice

Dr. Bogdan Brečelj-a

*Prva
pomoč in reševanje
v gorah*



Naroča se v pisarni Slovenskega
planinskega društva v Ljubljani;
dobi se pa tudi po vseh večjih
knjigarnah

TISKALA TISKARNA MERKUR D. D. V LJUBLJANI
(PREDSTAVNIK O. MIHALEK)

**Vsakemu turistu
sta potrebni**

Dr. Henrik Tuma:

**Jmenoslovje
Julijskih Alp**

Založilo Slovensko planinsko društvo

Badjura:

**Sto izletov po
Gorenjskem, Dolenj-
skem in Notranjskem**

**Dobita se pri Slovenskem planinskem
društvu!**

Člani dobe popust!

J. Kette

Ljubljana

Aleksandrova 3

///

Vse

specialitete moške
mode

Turistovske, tenis
in druge sportne
potrebščine

Cepini, dereze,
klini, žične vrvi

Thermos-
steklenice

aluminijasta
posoda, svetilke

itd. za turiste najce-
neje pri

FR. STUPICA

veletrgovina z železni-
no, poljedelskimi stroji,
zaloga čebelarških po-
trebščin in monopolna
zaloga razstreliv

Ljubljana, Gosposvetska cesta 1

112 let je že stara

KRANJSKA HRANILNICA

ki se imenuje sedaj

HRANILNICA DRAVSKE BANOVINE

Ljubljana, Knafljeva ul. 9

Tu naložite na najboljše obresti svoje pri-
hranke. Za vloge in vse obveznosti hranilnice
jamči cela Dravska banovina z vsem svojim
premoženjem in vso svojo davčno močjo

Najvarnejša naložitev denarja!

Najvišje obrestovanje!

PLANINSKA KNJIŽNICA 2

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

VSE RISBE IZDELAL EDVARD DERŽAJ

VSEBINA:

| | Stran |
|---|-------|
| Plezalna tehnika | |
| Uvod | 6 |
| Telesna in duševna svojstva alpinista plezalca | 7 |
| Telesne lastnosti | 7 |
| Umstvene lastnosti | 11 |
| Tovarištvo | 15 |
| Oprema | 16 |
| Plezalno orodje | 22 |
| Teren (svet) | 28 |
| Hoja | 29 |
| Hoja po prodiščih | 30 |
| Snežišča | 31 |
| Vozli | 32 |
| Varovanje | 35 |
| Prosto varovanje | 38 |
| Umetno varovanje | 40 |
| Samozavarovanje prvega | 45 |
| Kako ravnamo pri padcu prvega | 48 |
| Sveti Bernard | 50 |
| Varovanje v prečenju (prečina) | 52 |
| Varovanje v sestopu | 55 |
| Prusikovo samoreševanje | 62 |
| Plezanje in ravnanje z vrvjo | 64 |
| Lahka odprta stena | 64 |
| Težka odprta stena | 66 |
| Prečenje | 69 |