

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

JURE BURNIK

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Alpsko smučanje

IZBRANI TURNI IN ALPINISTIČNI SMUKI V JULIJSKIH ALPAH IN KARAVANKAH TER VARIANTNO SMUČANJE

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR
doc. dr. Blaž Jereb

RECENZENT
prof. dr. Stojan Burnik

KONZULTANT
izr. prof. dr. Blaž Lešnik

Avtor
JURE BURNIK

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Najprej zahvala svojim prijateljem in znancem, ki so z menoj opravljali ture zajete v tej diplomski nalogi in mi pomagali pri moji smučarski poti.

Posebej se zahvaljujem Matevžu Artaču, Janu Vitu, Jerneju Remšetu, Brinu Štabucu, saj so poleg podpore prispevali tudi slike, ki so uporabljene v tej nalogi.

Hvala tudi mentorju doc. dr. Blažu Jerebu, ki je podprl mojo diplomsko nalogo in mi omogočil izbiro teme, ki mi je ustrezala.

Nazadnje se zahvaljujem svoji materi, ki me je vedno podpirala in mi stala ob strani, ko sem pomoč najbolj potreboval. Hvala!

Ključne besede: turno smučanje, variantno smučanje, sneg, plazovi, oprema za turno smučanje, smuki, vzpon

IZBRANI TURNI IN ALPINISTIČNI SMUKI V JULIJSKIH ALPAH IN KARAVANKAH TER VARIANTNO SMUČANJE

Jure Burnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Športno treniranje, Alpsko smučanje

Število strani: 84; število virov: 37; število slik: 37

IZVLEČEK

Turno smučanje je združitev gorništva in smučanja. Zanj potrebujemo veliko volje za vzpone in željo po gibanju v neokrnjeni naravi in opremo za turno smučanje, izbira le-te pa je odvisna od posameznika. Alpinistično smučanje je nadgradnja turnega smučanja, kjer se vzpenjamo in smučamo po isti smeri, navadno po zahtevnih terenih kot so žlebovi, stene, grape in celo slapovi. Zanj je potrebna dodatna alpinistična oprema. Variantno smučanje je bolj povezano s samim smučanjem, zato ga izvajamo v bližini smučišč in zanj uporabljamo različna prevozna sredstva, s katerimi se odpeljemo na vrh in nam prihranijo moči za spuste.

Pri turnem in alpinističnem smučanju je za posameznika bolj pomembno doživetje gora in uporaba udobne opreme za turno smučanje, medtem ko pri variantnem smučanju posamezniki čutimo večjo potrebo po smučarskih užitkih, zato navadno posegamo po težji in zanesljivejši opremi, ki ponuja več stabilnosti in dovoljuje višje hitrosti med spusti.

Cilj diplomske naloge je bil zbrati informacije o delitvi smučarskih zvrsti in se osredotočiti na proste oblike smučanja, in sicer na turno, alpinistično in variantno smučanje. V diplomski nalogi smo jih predstavili skupaj z zgodovino in ocenjevalnimi lestvicami. V nadaljevanju smo spregovorili o razmerah, ki so potrebne za prosto smuko, predstavili smo vrste snega in nevarnosti plazov, s katerimi želimo povečati ozaveščenost pred nevarnostmi. Podrobno je bila opisana tudi sodobna in dodatna oprema za turno smučanje, tehnika vzpenjanja in smučanja ter taktika. Dodano je bilo poglavje Vodnik z izbranimi turnimi in alpinističnimi smuki v Julijskih Alpah in Karavankah, za katere upamo, da bodo navdušencem v pomoč pri izvajanju le-teh. V razpravi smo zaključili z lastno interpretacijo smučarskih zvrsti in smernicami za v bodoče.

Key words: ski touring, freeride skiing, snow, avalanches, ski touring equipment, ski tours, ascent

SELECTED SKI TOURING AND EXTREME SKIING TOURS IN THE JULIAN ALPS AND KARAWANKS AND FREERIDE SKIING

Jure Burnik

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2015

Sports training, Alpine skiing

Number of pages: 84; number of references: 37; number of pictures: 37

ABSTRACT

Ski touring is a merger of mountaineering and alpine skiing. It requires strong will for ascents and desire to move through intact nature. Besides that, it requires ski touring equipment, the type of which depends solely on the individual. Extreme skiing is an upgrade of ski touring, where one climbs and skis down the same direction, usually on difficult terrain such as coloirs , spine walls, revines and even waterfalls. For the sport, we also use additional mountaineering equipment. Freeride skiing is more associated with the skiing itself. It's performed close to ski resorts, where by using various means of transport, we can ascend the peaks and still have enough for the descent.

For individuals who perform ski touring and extreme skiing, the most important is the experience of the mountain itself and use of comfortable ski touring equipment enables exactly that, while freeride skiers feel a greater need for pleasurable skiing and usually use heavier and robust ski equipment, that offers more stability and allows higher speeds on the for descent.

The aim of the thesis, is to collect information about the division of ski genres, with a particular focus on ski touring, extreme skiing and freeride skiing. In the thesis, the information is presented along with it's history and grading scales. Also presented, are conditions which are necessary for free skiing, the different types of snow and how to identify avalanche danger, which we hope will raise more awareness. Modern ski touring equipment, accessories as well as ascent and skiing techniques and tactics have been described in detail. A Guidebook with selected ski touring and extreme skiing tours in the Julian Alps and Karawanks has been added, as we hope that it will thrill and help any enthusiasts trying to attemp them. The discussion was completed with a personal interpretation of some different ski genres, as well as quidelines for the future.

KAZALO

1.	UVOD	10
2.	METODA DELA	11
3.	PREDMET DELA.....	12
3.1.	DELITEV SMUČARSKIH ZVRSTI.....	12
3.1.1.	TERENSKO SMUČANJE	12
3.1.2.	PROSTO SMUČANJE.....	13
3.2.	TURNO SMUČANJE	13
3.2.1.	ZGODOVINA TURNEGA SMUČANJA.....	14
3.3.	ALPINISTIČNO SMUČANJE	15
3.3.1.	ZGODOVINA ALPINISTIČNEGA SMUČANJA	16
3.3.2.	ZGODOVINA ALPINISTIČNEGA SMUČANJA V SLOVENIJI	18
3.3.3.	OCENJEVANJE TEŽAVNOSTI SMUČARSKIH SPUSTOV	18
3.4.	VARIANTNO SMUČANJE	20
3.5.	LASTNOSTI TURNEGA SMUČANJA	22
3.5.1.	BIOLOŠKO-ZDRAVSTVENI VIDIK TURNEGA SMUČANJA	23
3.6.	TURNOSMUČARSKI TERENI V SLOVENIJI	23
3.7.	RAZMERE ZA TURNO SMUČANJE.....	23
3.8.	AŽURNE INFORMACIJE	24
3.9.	SNEG.....	24
3.9.1.	VRSTE SNEGA	25
3.10.	PLAZOVI.....	26
3.10.1.	PLAZOVI NESPRIJETEGA SNEGA	27
3.10.2.	PLAZOVI SPRIJETEGA SNEGA	27
3.10.3.	OCENJEVANJE SNEŽNIH PLAZOV	27
3.11.	OPREMA ZA PROSTE OBLIKE SMUČANJA.....	29
3.11.1.	SMUČI	29
3.11.2.	SMUČARSKI ČEVLJI	31
3.11.3.	VEZI.....	32
3.11.4.	SRENAČI.....	33
3.11.5.	KOŽE ZA HOJO NA SMUČEH.....	33
3.11.6.	PALICE	34
3.11.7.	SMUČARSKA ČELADA IN OČALA.....	34
3.11.8.	LAVINSKA OPREMA	35
3.11.9.	DODATNA ALPINISTIČNA OPREMA.....	36
3.11.10.	OSTALA OPREMA	36
3.12.	TEHNIKA VZPONA	37

3.12.1.	VZPON NA SMUČEH.....	38
3.12.2.	VZPON BREZ SMUČI	39
3.12.3.	IZBOR IN PRILAGANJANJE SMERI VZPONA	39
3.13.	TEHNIKA SMUČANJA	40
3.13.1.	SMUČANJE PO NEUGODNEM SNEGU IN TERENU	41
3.14.	TAKTIKA SMUČANJA.....	41
3.14.1.	IZBIRA VARNEGA TERENA.....	41
3.14.2.	TAKTIKA PRI VZPONU.....	42
3.14.3.	TAKTIKA PRI SPUSTU	42
4.	VODNIK.....	43
4.1.	IZBRANI TURNI SMUKI V KARAVANKAH.....	43
4.1.1.	VRTAČA 2181 m – JUŽNO POBOČJE.....	43
4.1.2.	STOL 2236 m – ČEZ ZABREŠKI PLAZ	44
4.1.3.	BEGUNJŠČICA 2060 m – ČEZ SMOKUŠKI PLAZ.....	46
4.1.4.	VELIKI VRH 2088 m.....	47
4.1.5.	HRUŠKI VRH 1776 m	48
4.2.	IZBRANI TURNI SMUKI V JULIJSKIH ALPAH	49
4.2.1.	KAMNITI LOVEC 2071 m.....	49
4.2.2.	JALOVČEV OZEBNIK – SEDLO NAD JEZERCU 2380 m.....	50
4.2.3.	VIŠEVNIK 2050 m IN VELIKI DRAŠKI VRH 2243 m.....	51
4.2.4.	TRIGLAVSKI SMUK – VRH KREDARICA 2539 m	54
4.2.5.	BEGUNJSKI VRH 2460 m – SKOZI DOLINO ZA CMIROM	55
4.2.6.	MALA MOJSTROVKA 2332 m – SKOZI ŠKRBINO V GREBENCU	56
4.2.7.	KANJAVEC 2568 m IZ KRME	57
4.2.8.	SEDLO VRŠIČ – SELLA URSIC 2280 m.....	59
4.3.	IZBRANA ALPINISTIČNA SMUKA V KARAVANKAH	61
4.3.1.	BEGUNJŠČICA 2060 m SKOZI OSREDNJO GRAPO	61
4.3.2.	STOL 2202 m SKOZI OSREDNJO GRAPO V SEVERNI STENI	63
4.4.	IZBRANI ALPINISTIČNI SMUKI V JULIJSKIH ALPAH.....	65
4.4.1.	TRIGLAV IZ SEDLA NA LEDENIK.....	65
4.4.2.	ŠPIK 2472 m MIMO KAČJEGA GRABNA	67
4.4.3.	GRAPA MED PREDNJO GLAVO 1684 m IN GOLIČICO 1990 m.....	69
4.4.4.	STENAR 2501 m ČEZ SOVATNO	70
4.4.5.	ŠPIK HUDE POLICE 2420 m SKOZI ŽLEB HUDE POLICE	72
4.4.6.	MANGART 2679 m PO VARIANTI ZIMSKE SMERI SKOZI PLAZJE.....	74
5.	RAZPRAVA	77
6.	SKLEP	80
7.	LITERATURA	82

KAZALO SLIK

Slika 1. Vzpenjanje med turno smuko pod Vršiči (Osebni arhiv, 2012)	14
Slika 2. Alpinistično smučanje s Triglava (Osebni arhiv, 2008).....	16
Slika 3. Francoska lestvica (AO Rašica, 2013)	19
Slika 4. Glavni kriteriji švicarske lestvice SAC (Planinski vestnik, 2011)	20
Slika 5. La Grave v Franciji je raj za variantno smučanje (Photobucket, 2010).....	22
Slika 6. Potek spusta iz Vrtače (Osebni arhiv, 2009)	43
Slika 7. Potek smuka po Zabreškem plazju v Stolu (AO Kranj, 2009).....	44
Slika 8. Smokuški plaz (Osebni arhiv, 2009).....	46
Slika 9. Veliki vrh v Košuti (Osebni arhiv, 2009).....	47
Slika 10. Pogled na Hruški vrh (Mphoto, 2013).....	48
Slika 11. Pogled na Kamniti lovec (Gorenjski glas, 2015).....	49
Slika 12. Jalovčev ozebnik iz Tamarja (Osebni arhiv, 2006).....	50
Slika 13. Pogled na Veliki Draški vrh (Osebni arhiv, 2010).....	51
Slika 14. Levo Mali Draški vrh in desno Viševnik, med njima Srenjski preval (Osebni arhiv, 2010).....	52
Slika 15. Vris vzponov in spustov na Viševnik in Veliki Draški vrh (Zaplana, 2010).....	53
Slika 16. Kredarica (Osebni arhiv, 2010).....	54
Slika 17. Begunjski vrh na desni (Osebni arhiv, 2010).....	55
Slika 18. Škrbina v Grebencu (Gore-Ljudje, 2004)	56
Slika 19. Pogled na Kanjavec iz Bohinjskih vratc (Osebni arhiv, 2009)	57
Slika 20. Vris vzponov in spustov na turi Kanjavec iz Krme (Pešpoti Zemljevid, 2013)	58
Slika 21. Levo v ozadju sedlo Vršič (Osebni arhiv, 2012)	59
Slika 22. Begunjščica s Suhega rušja (Gore-Ljudje, 2014).....	61
Slika 23. Osrednja grapa v Begunjščici (Osebni arhiv, 2007)	62
Slika 24. Osrednja grapa v Stolu (Osebni arhiv, 2014)	63
Slika 25. Tik pred izstopom iz osrednje grape v Stolu (Osebni arhiv, 2014).....	64
Slika 26. Označen spust s sedla med Malim Triglavom in Triglavom (Osebni Arhiv, 2009).....	65
Slika 27. Pred smukom iz sedla (Osebni arhiv, 2008)	66
Slika 28. Pogled na Špik (Wikipedia, 2006)	67
Slika 29. Vzpon po strmi krnici med Špikom in Lipnico (Osebni arhiv, 2006)	68
Slika 30. Vstop v grapo, desno Goličica (Osebni arhiv, 2009)	69
Slika 31. Pogled na Sovatno (Osebni arhiv, 2011)	70
Slika 32. Med vzponom skozi vrhnji del Sovatne (Osebni arhiv, 2011)	71
Slika 33. Žleb Hude Police (Osebni arhiv, 2011)	72
Slika 34. Na vstopu v Žleb Hude police (Osebni arhiv, 2011).....	73
Slika 35. Mangart z vrisano varianto Zimske smeri (Osebni arhiv, 2013).....	74
Slika 36. Detalj v zgornjem delu smeri (Osebni arhiv, 2013)	75
Slika 37. Smuk po Plazju (Osebni arhiv, 2013)	76

1. UVOD

Slovenci smo narod, ki je tesno povezan z gorništvom. V zasnežene gore odhajamo iz različnih razlogov. Po navadi tam iščemo mir, odmik od dnevnega vrveža, priložnost za gibanje po idilični in neokrnjeni naravi. Vsak posameznik izbira med različnimi načini, kako bo zasnežene gore premagoval. Eden izmed načinov premagovanja zasneženih gora je turno smučanje, ki ni le spust po zasneženi strmini, ampak je celovito doživetje z vzponom, s prijetnimi počitki, z zanimivimi srečanji, lepimi razgledi, odkrivanjem novih predelov gora in seveda, z velikim užitkom ob smučanju. Ta vsakoletno privablja vedno več navdušencev.

Smučanje izven urejenih prog postaja trend tako doma kot v tujini. Ponuja nam izbiro lastne smučine po deviškem pobočju, v sami bližini smučišč ali daleč stran v samotnih predelih gora.

Smučanje izven urejenih prog nam je zelo pri srcu, zato smo se odločili za pisanje diplomske naloge na to temo. Pri smučanju izven urejenih prog na nas preži veliko nevarnosti, o katerih se je potrebno podučiti. Turnemu, alpinističnemu in variantnemu smučanju bomo posvetili največ pozornosti. Ker je o tem novejših zapisov malo, smo se odločili, da preučimo vse obstoječe vire in na podlagi lastnih izkušenj, informacije strnemo v tem delu. Delu smo dodali tudi poglavje Vodnik, v katerem opisujemo izbrane ture v Julijskih Alpah in Karavankah. Menimo, da bo skupek informaciji dobro pripomogel k večji varnosti in boljši izvedbi tur.

Osnovni cilji diplomskega dela so:

- Predstaviti delitve smučarskih zvrsti
- Predstaviti turno, alpinistično in variantno smučanje
- Predstaviti njihovo zgodovino
- Predstaviti sedanjo smučarsko opremo in lavinsko opremo za smučanje izven urejenih smučišč
- Predstaviti tehnike vzpenjanja in smučanja ter taktike pri vzponih in spustih
- Predstaviti nevarnosti snega in plazov
- Opisati izbrane turne in alpinistične smuke v Julijskih Alpah in Karavankah
- Predlagati zamenjavo izraza prosto smučanje kot nadpomenko vsakega smučanja izven urejenih smučišč
- Predlagati uporabo izraza prosto smučanje kot vrsto smučanja izven urejenih smučišč

2. METODA DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Temelji na zbiranju podatkov iz domače in tuje znanstvene in strokovne literature. Viri so predvsem monografske publikacije različnih avtorjev v slovenskem in angleškem jeziku. Podatke o opredeljevanju smučanja izven urejenih smučišč, novostih pri opremi in nevarnostih, smo črpali iz slovenskih in tujih spletnih strani. Zbrali smo tudi veliko podatkov o načinih premagovanja različnih terenov in izogibanja nevarnosti. Vsemu so dodane še lastne izkušnje, pridobljene v času študija Fakultete za šport smer Alpsko smučanje in z aktivnim opravljanjem prostega smučanja v prostem času. Nalogo dopolnjujejo izbrani turni in alpinistični smuki v Julijskih Alpah in Karavankah, opravljeni med letoma 2005 in 2014. Opremljena je z lastnimi slikami in slikami s spleta.

Pri izdelavi diplomske naloge smo uporabili naslednje metode:

- zbiranje gradiva
- pregledovanje
- prebiranje gradiva
- povzemanje
- prevajanje
- citiranje

3. PREDMET DELA

3.1. DELITEV SMUČARSKIH ZVRSTI

Kot ugotavlja Guček (2010), se v osnovi smučarske zvrsti delijo na terensko smučanje in prosto smučanje. Uradne delitve smučarskih zvrsti še vedno ni, kajti nobena krovna organizacija (FIS, MOK) ne obravnava vseh smučarskih zvrsti skupaj. Zato jih lahko delimo glede na kraj izvajanja (Guček, 2010).

Vse posamezne zvrsti so zanimive za določen krog ljudi, ki pa so si številčno zelo različni. Eden od razlogov je tudi, da so nekatere smučarske zvrsti bistveno bolj zanimive za ekonomske interese, zato so tudi bolj medijsko izpostavljene. Kar nekaj teh je pod okriljem mednarodne smučarske organizacije FIS, nekatere pa so pod okriljem kake druge organizacije. Lahko izpostavimo »X games« v Ameriki in »Swatch Freeride Tour« svetovno turnejo v prostih spustih, ki poteka vsako leto širom sveta.

3.1.1. TERENSKO SMUČANJE

Terensko smučanje predstavljajo vse oblike smučanja, ki se izvajajo na urejenih smučiščih, saj poznamo kar nekaj oblik drsenja po snegu, ki se izvajajo na urejenih smučiščih.

Vrste terenskega smučanja so (Guček, 2010):

- Tekmovalno alpsko smučanje
- Terensko rekreativno alpsko smučanje
- Terensko rekreativno telemark smučanje
- Terensko deskanje
- Smučanje po različnih poligonih (»fun parki«, hitrostne proge in veleslalomске proge odprte za rekreativne smučarje)
- Hitrostno smučanje
- Smučanje prostega sloga v smučarskih parkih (prostor namenjen za smučarje prostega sloga, kjer je moč izvajati terenske skoke in drsenja na različnih objektih)
- Smučanje preko grbin
- Alpsko sprehajalno smučanje (vzpenjanje po urejenem terenu navzgor s turno opremo in potem spust po urejeni progi)
- Vleka smučarja (vleka s sanmi ali konji, smučanje z zmajem ali s padalom)

Sodobno bi smučanje lahko delili tudi po namenu, saj na eni strani iščemo s smučanjem zabavo, na drugi pa v smučarskih disciplinah merimo moči s preostalimi tekmovalci in tako delamo smučanje zanimivo za medije. Rekreativsko gledano se je smučanje zelo spremenilo. Znova in znova prihajajo neke nove oblike zabave in popestritve zimskih dni. Prav tako, pa pod okrilje mednarodnih organizacij prihajajo v ospredje nove moderne smučarske discipline (Guček in Lešnik, 2006).

3.1.2. PROSTO SMUČANJE

Pod prosto smučanje spadajo vse oblike smučanja, ki se izvajajo daleč izven urejenih smučišč ali ob njih. Te oblike smučanja danes postajajo vedno bolj množične. Veliko ljudi se odloči zanje, saj jim smučanje na urejenih smučiščih ne predstavlja dovolj velik izziv. Prosto smučanje jemljemo ljudje za smučanje, kjer nismo omejeni z zarisanimi progami. Če se človek želi povzpeti na vrh neke gore, mora po navadi vložiti lastno energijo, tako da to pomeni tudi neke vrste trening ali skrb za zdravje.

Vrste prostega smučanja so (Guček, 2010):

- Gorsko pohodništvo na smučeh
- Turno smučanje
- Tekmovalno turno smučanje
- Tekmovanje v prostih spustih
- Alpinistično smučanje
- Variantno smučanje
- Helikoptersko smučanje
- Prosti spust
- Turno deskanje s tako imenovanim »splitboardom«
- Turno telemark smučanje

V nadaljevanju se bomo usmerili predvsem na turno, alpinistično in variantno smučanja ter jih podrobneje opisali.

3.2. TURNO SMUČANJE

Turno smučanje združuje dve športni zvrsti, in sicer gorništva in smučanja. Pri tem uporabljamo opremo za turno smučanje, ki nam omogoča, da se hitreje in varneje vzpenjamo proti vrhovom. Cilj turnega smučanja je doseči nek zadan cilj, po navadi vrh, ki ga dosežemo popolnoma z lastno močjo.

Turno smučanje zajema posebno opremo, in sicer smuči s posebnimi vezmi, ki omogočajo dvigovanje pete med hojo navkreber in kože nalepljene pod smuči (Burnik, 2003).

Turno smučanje vključuje posebno tehniko hoje navkreber, pri spustu pa je gibanje podobno alpskemu smučanju. Turne smuke ločimo po zahtevnosti na lahke, težje in zahtevne. Ocenjujemo jih z ocenami lažje alpinistične smuke, in sicer z rimskimi številkami od I do III, ki jih bomo kasneje podrobneje predstavili. Turno smučanje lahko traja od nekaj ur pa vse do dva ali več dni. Turno smučanje lahko delimo tudi glede na kraj izvajanja. Pri nas jih izvajamo predvsem v sredogorju in visokogorju, v tujini pa tudi v ledeniškem visokogorju.



Slika 1. Vzpenjanje med turno smuko pod Vršiči (Osebni arhiv, 2012)

3.2.1. ZGODOVINA TURNEGA SMUČANJA

Ljudje so smuči začeli uporabljati že pred 4000 leti, in sicer na skandinavskem polotoku, istočasno pa tudi na Kitajskem in v Rusiji. Pri nas so se zapisi o prvih smučeh pojavili konec 17. stoletja, verjetno pa so bile uporabljene že prej. Gre za smučanje na območju Blok. Bločani so jih uporabljali za vsakodnevna opravila in ne za šport ali zabavo.

Veliko vlogo pri nastanku turnega smučanja je imel Fridthof Nansen, ki je leta 1888 na smučeh prečil Grenlandijo. Njegova dejanja in knjiga, ki jo je pozneje napisal, sta spodbudila razvoj smučanja v Skandinaviji. Knjiga je imela velik vpliv tudi v osrednji Evropi. Na tem območju so najpogosteje uporabljali smuči gorniki, za olajšanje pristopov na gore (Golnar, 2002).

Leta 1895 lahko štejemo za začetek turnega smučanja pri nas, ko je bil v Planinskem vestniku objavljen prvi opis izleta na smučeh, čeprav so ture verjetno opravljali že prej. Turno smučanje so na začetku 20. stoletja začeli gojiti drenovci, ki so na smučeh obiskovali vrhove v okolici Ljubljane, kasneje pa tudi višje v gorah. Leta 1914 je Rudolf Badjura, najpomembnejši član društva Dren, vodil prvi tečaj smučanja za planince, lovce in gorske vodnike. Leta 1918 pa je bilo turno smučanje uvedeno tudi v jugoslovanski vojski. Društvo Dren je nasledil Turistovski klub Skala. Skalaši so nadaljevali dejavnost, ki so jo začeli drenovci. Turnosmučarski šport je postal zelo popularen in razširjen. Po drugi svetovni vojni pa je turno smučanje začelo upadati in v smučarskih društvih so se začeli pretežno ukvarjati z organizacijo tekmovanj (Golnar, 2002).

Leta 1959 so organizirali prvi tečaj turnega smučanja. Kasneje je bil organiziran tudi na takratni višji šoli za telesno vzgojo v Ljubljani, kjer je bil leta 1968 redno uveden znotraj predmeta Planinstvo. Po letu 1962 je tudi Planinska zveza Slovenije začela redno izvajati tečaje turnega smučanja (Golnar, 2002).

V sedemdesetih letih je turno smučanje postalo ponovno bolj privlačno za ljudi in pojavili so se smučarji iz vrst alpinistov, ki so začeli opravljati zahtevne spuste v naših gorah. Lotevali so se zahtevnih in strmih pobočjih, sten, grap, kar je pomenilo nastanek ekstremnega smučanja oziroma danes imenovanega alpinističnega smučanja.

Kasneje v osemdesetih letih so tečaji turnega smučanja potekali vsako leto za alpiniste, konec osemdesetih let pa tudi za študente in dijake. Organizirali so jih tudi v nekaterih osnovnih šolah v okviru zimske šole v naravi (Golnar, 2002).

Danes lahko trdimo, da se trend nadaljuje, vedno več je zanimanja za turno smuko. Vedno bolj je dostopna oprema za turno smučanje in visoke cene smučarskih vozovnic ter gneče na smučiščih vabijo ljudi v neokrnjeno naravo, kjer lahko izkusimo še tako potreben mir pri natrpanem vsakdanu.

3.3. ALPINISTIČNO SMUČANJE

Alpinistično smučanje je v bistvu nadgradnja turnega smučanja, glede na strmino, ki jo presmučamo. Gre za alpinistično dejanje, saj je potrebno na vrh praviloma splezati

po smeri spusta. V tujini tovrstno smučanje imenujemo ekstremno pri nas pa alpinistično smučanje (Burnik, 2003).

Za vzpon praviloma potrebujemo dereze in cepin, lahko tudi druge alpinistične pripomočke. Ostre meje med turnim in alpinističnim smučanjem je težko določiti, nekako je v alpinističnih krogih prišlo do dogovora, da je alpinistično smučanje tisto, pri katerem se ne moremo do cilja povzpeti na smučeh in je potrebno vsaj zadnji del vzpona opraviti peš.

Predstavlja smučanje v težjih smereh po izpostavljenem terenu, po navadi v žlebovih, grapah ali stenah. Zahteva brezhibno obvladovanje nekaterih elementov tehnike alpskega smučanja. Terja izvrstno telesno in duševno pripravljenost.



Slika 2. Alpinistično smučanje s Triglava (Osebni arhiv, 2008)

3.3.1. ZGODOVINA ALPINISTIČNEGA SMUČANJA

Smučanje po strmem in izpostavljenem terenu je staro že več kot osemdeset let in je pomenilo takrat velik preobrat v alpinistiki. Po ozebnikih in grapah ter stenah se ni več le plezalo, temveč tudi smučalo. Prvi zabeležen spust po severni steni Hochtена z naklonom 45 stopinj in višinsko razliko 1000 m sta leta 1935 opravila F. Krugler in P. Schintlmeister, kar je bilo za tiste čase vrhunsko dejanje. Dve leti kasneje so francoski alpinistični smučarji E. Allais, M Lafforgue in A. Tournier opravili spust po

ledeniku Milieu v Aiguille d' Argentiere. S tem so bile potegnjene prve smučine in razvoj je stekel naprej (Burnik, 2003).

V šestdesetih letih so bili najbolj znani alpinistični smučarji: Winter in Zacharias (Pallavicinijev ozebnik v Grossglocknerju), Avstrijca Wagner in Hortnagel (severna stena Hoch Ferner), Švicar Silvan Sudan (ozebnik Spencer v Auille de Blaitiere, ozebnik Whympfer, Gervasutijev ozebnik, zahodna stena Eigerja), Tirolec Holzer, ki se je ponesrečil pri smučanju preko stene Piz Rose (severna stena Koenigsspitze, vzhodna stena Lenzspitze, rebro Brenve v Mont Blancu, jugovzhodno steno Civette), Avstrijca Laponch in Oberreger (severna stena Sonnblicka, severozahodna stena Grosweisbachhorna), Francoz Vallencant (severna stena Tour Rond), in še nekateri (Burnik, 2003).

Od leta 1971 naprej je razvoj alpinističnega smučanja naglo napredoval in to predvsem v Franciji. Ob množici spustov bomo omenili le nekatere. Posebno plodno je bilo leto 1977, saj je bilo zelo bogato s snežnimi padavinami. A Baud in P. Valencant sta smučala z vrha Mt. Blanca po Peutereyskem grebenu ter dalje pod steno Brenve. Y. Detry je presmučal ozebnik Cordier in malo pozneje z A. Baudom in D. Chauchefoinom še severno steno Aig. Du Midi. J. Bessat je presmučal Sentinelle Rouge v Brenvi, kar je leto kasneje uspelo tudi znanemu italijanskemu specialistu za alpinistično smučanje T. Valeruzu. Že leta 1976 je presmučal vzhodno steno Matterhorna, ponaša pa se tudi z vrsto težkih smeri v domačem Gran Vernelu v Dolomitih. Vrnimo se spet v leto 1977, v francoske Alpe. Talentirani J.-M. Boivin je z L. Giacominiem presmučal Frenodojevo smer v steni Aig. Du Midi. Vsi so mislili, da ima alpinistično smučanje svoje meje, toda drzni D. Chauchefoin je presmučal presenetljivo strmo Avstrijsko smer v Les Courtes. Šlo je za nekakšno prelomnico v alpinističnem smučanju, saj se omenjena smer ponaša s težavami gornje šeste stopnje (Zorčič, Ogrinec, 1991).

Potem ko so presmučali večino strmih pobočjih v evropskih gorah, so se najboljši alpinistični smučarji pričeli ozirati po visokih gorah v Andih in Himalaji.

Prvi spust s smučmi z osemčistočaka Manasluja sta opravila leta 1981 avstrijska alpinista Millinger in Worgotter.

Do danes je sledilo še vrsto alpinističnih smukov. Zelo odmeven smuk z vrha Everesta je opravil Davo Karničar leta 2000. Smučal je neprekinjeno z vrha na Južno sedlo in preko Zahodne globeli v bazni tabor. To izjemno dejanje je odmevalo tudi izven smučarskih in alpinističnih krogov po vsem svetu (Burnik, 2003).

3.3.2. ZGODOVINA ALPINISTIČNEGA SMUČANJA V SLOVENIJI

V Sloveniji imamo kot prvo alpinistično smučanje zabeležen spust Maležiča in Krivica preko vzhodne stene Škrlatice, leta 1972. Tega leta sta tudi Belak in Schlamberger presmučala Jugovo grapo v Dovškem križu. Nedvomno se je že pred tem smučalo po naših gorah, a o tem ni zanesljivih podatkov. Naslednje leto v mesecu maju so Brojan, Košir in Mrak opravili prvi spust s Triglava na Kredarico. Smuk sta ponovila naslednje leto Dolžan in Mrak, vsak zase, v razmiku enega dne. V naslednjih letih sta se izkazala Jamnik in Zaplotnik; leta 1975 je Zaplotnik presmučal Kačji jezik v Velikem Oltarju, skupaj sta istega leta smučala z Jalovca, nato leta 1976 severno steno Mlinarskega sedla. Leta 1977 pa je Jamnik z Beleharjem presmučal severno steno Skute. Severno steno Triglava sta prva po Slovenski smeri presmučala Arh in Šurc leta 1978. V letu 1979 je bil najboljši domači spust čez Kramarjevo smer v severni steni Storžiča, ki sta ga opravila Jože in Milan Rozman (Burnik, 2003).

Leta 1984 je prišlo do velikega razmaha te dejavnosti. Opravljeno je bilo veliko število spustov na smučeh, od prvenstvenih do ponovitev. K temu je veliko prispevala tudi s snegom odlično založena zima. L. Karničar, D. Karničar, I. Tomazin, A. Gosar, B. Črnivec, A. Terčelj, M. Kogoj, M. Paternu, S. Rehberger, N. Mole, A. Zorčič so bili smučarji, ki so največ prispevali k bogati beri te sezone. Naj omenimo še nekatere najvidnejše dosežke: smer za Nejca Zaplotnika (D. Karničar) in Grapa izza Kupa (L. Karničar in D. Karničar) v severni steni Kočne, Sinji slap (D. Karničar), južna stena Kočne (S. Rehberger, R. Bregar in F. Pogačnik), Kramarjeva smer s Črnim grabnom v severni steni Storžiča (I. Tomazin), ... (Zorčič, Ogrinec, 1991).

Do konca osemdesetih let so bili opravljeni praktično vsi najtežji spusti v slovenskih gorah. Alpinistično smučanje je bilo v tistem času zelo popularno in s snegom dobro založene zime so omogočale dobre pogoje in nešteto možnosti.

3.3.3. OCENJEVANJE TEŽAVNOSTI SMUČARSKIH SPUSTOV

Proge na urejenih smučiščih so običajno označene in razdeljene v tri ali štiri težavnostne razrede: zelene, modre, rdeče in črne. Prav tako ločimo težavnost tudi v turnem in alpinističnem smučanju.

Težavnosti turnih smukov in alpinističnih smukov ocenjujemo po različnih večstopenjskih lestvicah, te se v vsaki državi razlikujejo. V Italiji enostavno uporabljajo stopinje naklona smeri, Švicarji imajo ocenjevanje po lestvici SAC (Schweizer Alpen Club), Avstrijci jih ocenjujejo z rimskimi številkami od I do V, pri nas nekje od osemdesetih let naprej uporabljamo francosko lestvico, ki jo je uvedel Francois Labande in zvezno pokriva tako turne kot alpinistične smuke.

Francoska lestvica, po kateri težavnost opišemo na dva načina; s skupno oceno in z lokalno oceno težavnih mest (Črnivec, Terčelj, 1997).

Skupna ocena je primerjalna ocena glede na uveljavljene in pogosto presmučane standardne spuste. Lestvica ima sedem osnovnih stopenj. Pri nas uporabljamo rimske številke, v Franciji pa so udomačene kratice besednih znakov, ki razen zadnjega nimajo učinka. Zgornjim ocenam lahko dodamo še odtenka »+« in »-«, višaj ali nižaj (Črnivec, Terčelj, 1997).

Skupna ocena mora upoštevati težave posameznih mest, njihovo širino oziroma ožino, dolžino najtežjega odseka, njegovo izpostavljenost, kakor tudi mesta, ki jih lahko premagamo le brez smuči ali s pomočjo vrvi. Ocena ne sme biti odvisna od nevarnosti plazov in nadmorske višine. Velja za normalne oziroma dobre snežne razmere in ni odvisna od dejanskih razmer in zasneženosti. Za oceno IV obstaja tudi objektivna definicija: širok in neizpostavljen ozebni z enakomernim naklonom 45° in višinsko razliko 400 m.

Podobne oznake (od S1 do S7) so po francoskem sistemu predvidene tudi za ocenjevanje težavnosti detajlov. Te oznake pa imajo veliko pomanjkljivost. V definicijah se mešata pojma strmine in izpostavljenosti, zato enoumna razlaga ni možna. Pri nas smo jih pred nekaj leti opustili in nadomestili s podajanjem naklona zahtevnejših odsekov, vsaj na 5° natančno. Težave lahko dodatno osvetlimo z besednim opisom terenskih značilnosti (izpostavljenost, ožina). Taka rešitev se vse bolj uveljavlja tudi drugod v tujini.

Ta način vrednotenja podvigov se je uveljavil le pri težjih spustih na smučeh, se pravi alpinističnem smučanju, čeprav pokriva celotno težavnostno območje smučanja in ga je smotrno uporabljati tudi za ocenjevanje težavnosti turnih smukov (Črnivec, Terčelj, 1997).

Ocenjevanje skupnih težav	Ocenjevanje posamičnih mest
I lahko	S1 poti, ceste, zelo položna pobočja
II manj težko	S2 rahlo nagnjena pobočja
III kar težko	S3 široke, odprte strmine nagnjene do 35°
IV težko	S4 strmine do 45°
V zelo težko	S5 strmine med 45° in 50° v ozebnikih, tudi na manj strmih pobočjih, če je izpostavljenost velika
VI izredno težko	S6 strmine večje od 55°, pri veliki izpostavljenosti tudi do 50°
VII skrajno težko	S7 skoki čez skale, ledne odlome in podobno, na zelo strmih pobočjih

Slika 3. Francoska lestvica (AO Rašica, 2013)

Leta 2011 je Igor Jenčič napravil primerjavo različnega ocenjevanja težavnosti turnih smukov, ki jih uporabljamo v alpskih državah in predlagal uporabo švicarskih ocen pri nas. Slednja je podrobno opisana na spodnji sliki.

Švicarska lestvica (SAC, Schweizer Alpen-Club), glavni kriteriji

Ocena	Strmina	Oblika terena pri vzponu in spustu	Ozki prehodi le pri spustu	Izpostavljenost
L lahko	do 30°	zaobljen, gladek teren brez ovir	ni ozkih prehodov	ni nevarnosti zdrsa
N (-, +) nekoliko težko	30° in več	prevladujejo odprta pobočja s kratkimi strmimi mesti, ovire je mogoče obiti; za vzpon so potrebni okljuki	ozki prehodi so kratki in nekoliko strmi	krajši zdrsi z varnim iztekom
P (-, +) precej težko	35° in več	kratka strma mesta brez možnosti izognitve, ovire v zmerno strmem terenu zahtevajo pravilne reakcije; vzpon zahteva zanesljivo izvedbo okljukov	ozki prehodi so kratki, vendar strmi	daljši zdrsi na valovitem terenu z možnostjo zaustavitve, nevarnost poškodb
T (-, +) težko	40° in več	strma pobočja brez možnosti izognitve, številne ovire zahtevajo natančno in pravočasno izvedbo zavojev	ozki prehodi so dolgi in strmi, še je mogoče tekoče zavijanje	dolgi zdrsi, ponekod čez krajše stopnje, na trdi podlagi smrtno nevarno
Z (-, +) zelo težko	45° in več	vsesplošno zelo strm teren, pogosto prepreden s pečinami, veliko ovir na kratki razdalji	ozki prehodi so dolgi in zelo strmi, zahtevajo zavoje s preskokom ali bočno drsenje	zdrsi čez strme stopnje, smrtno nevarno
I (-, +) izjemno težko	50° in več	izjemno strma pobočja, grape in ozebnički	zaporedni ozki prehodi so dolgi in zelo strmi, lahko zahtevajo skoke čez pragove	zdrsi čez visoke strme stopnje, v prepad
X skrajno težko	55° in več	najbolj strma zasnežena pobočja, stene in vesine	zaporedni zelo ozki prehodi so zelo dolgi in izjemno strmi	

Slika 4. Glavni kriteriji švicarske lestvice SAC (Planinski vestnik, 2011)

V tej diplomski nalogi bomo uporabili ocene po francoski lestvici, ker so spusti, ki smo jih opravljali v publikaciji in spletnih virih zapisani z ocenami po tej lestvici ter za nekatere niti niso podane z drugimi.

3.4. VARIANTNO SMUČANJE

Variantno smučanje predstavlja smuko po neteptanih, nenadzorovanih, označenih ali neoznačenih progah v okolici smučišč, kjer za vzpon izkoriščamo žičnice (Črnivec, Terčelj, 1997).

Variantno smučanje je posebna oblika smučanja, pri kateri izkoriščamo žičnice. Z žičnico se zapeljemo čim višje, nato se po potrebi še malo povzpemo peš ali na smučeh in se spustimo v dolino zunaj urejenih prog. Ta način smučanja poleg smučarske pogosto zahteva še alpinistično opremo, turno smučarska oprema ni nujno potrebna. Variantnega smučanja običajno ne prištevamo med dejavnosti turnega smučanja Lahko pa takšno smuko štejemo za alpinistično, če je opravljena čez zahtevnejša pobočja, po grapah ali plezalnih smereh (Golnar, 2003).

Različni avtorji navajajo različne definicije variantnega smučanja. Med tujimi viri tega izraza nismo zasledili. Uporabljata se izraza »off-piste« ali »freeride«. Ta je definiran s smučanjem po neoznačenih ali nenadzorovanih območjih, ob ali znotraj meja

smučarskih središč. Od turnega smučanja se razlikuje po tem, da lahko vključuje uporabo žičnic, teptalcev in helikopterjev (»Offpiste skiing«, Wikipedia 2015).

S pojavom širših smuči in boljše lavinske opreme je ta oblika prostega smučanja postala zelo popularna, kar zaznamo še toliko bolj v tujini. Razvoj smuči in vedno hitrejše žičniške naprave nam omogočajo, da na tak način dosežemo bistveno večjo količino smučanja, kot na turnih smukih. Pri tem imamo občutek večje varnosti zaradi bližine smučišča, vendar je nevarnosti izven urejenih prog več. Po navadi se pri variantnem smučanju odločimo za uporabo širših smuči, ki nam omogočajo boljšo plovnost v globokem snegu. Za samo načrtovanje in zamisli linij se odločamo sproti, na osnovi trenutnih vremenskih in snežnih razmer ter izkušenj iz predhodnih voženj.

Variantno smučanje lahko predstavlja nekako nadgradnjo terenskega smučanja, v pomoč pri učenju in nadgradnji občutkov in razširitvi vsestranskega smučarskega znanja. Od smučarja zahteva dobro obvladovanje tehnike alpskega smučanja, poleg tega pa moramo napraviti tudi taktični in časovni načrt spustov. Misliti moramo na to, kako se bomo vrnili nazaj do žičnic. Upoštevati moramo tudi vozne rede žičnic, da ne zamudimo zadnje vožnje v dolino in po nepotrebnem ostanemo na gori. Ob zahtevnejših podvigih potrebujemo poleg lavinske opreme tudi komplet za prvo pomoč, v kateri ne sme manjkati zaščitna folija, telefon in kakšen rezerven kos oblačila. Če spuste opravljamo v ledeniškem visokogorju, potem lahko zahtevajo tudi dodatno alpinistično opremo. Glede na to, da spuste izvajamo izven nadzorovanega območja je izjemnega pomena upoštevanje obvestil lavinskega biltena. Priporočljivo je imeti dodatno zavarovanje za ljubitelje adrenalinskih športov, ki nam ob nesreči krije helikoptersko reševanje. Pri nas reševanja izvajajo še vedno brezplačno, medtem ko so v tujini zelo draga.

V Sloveniji imamo kar nekaj možnosti za to obliko smučanja. Tisto pravo je v neposredni bližini smučišč, kot so: Krvavec, Vogel in Kanin. Za zadnjega vsi srčno upamo, da bo kmalu ponovno oživel. Kadar je sezona polna snega, nam to omogoča veliko več smučarskih kilometrov in predvsem razbija monotonost smučarskih prog. V tujini poznamo tudi smučišča, ki so namenjena izključno samo oblikam prostega smučanja, kjer teptanih prog praktično ni ali so namenjene le povezovanju.



Slika 5. La Grave v Franciji je raj za variantno smučanje (Photobucket, 2010)

3.5. LASTNOSTI TURNEGA SMUČANJA

Bistvo turnega smučanja je obvladovanje zasnežene gorske narave s smučmi, se pravi je to gorniško dejanje, vzpon na goro, katerega oplemenitimo še s svobodnim krmarjenjem na smučeh po neurejenih, nepoteptanih pobočjih. Ljudje pri teh dejanjih iščejo lepote zasneženih gora, mir, idilo, stik z neokrnjeno naravo in smučino po lastni izbiri, po največkrat deviških pobočjih (Kristan, 1990).

Turno smučanje je eno najlepših dejavnosti, ki jih lahko izvajamo v gorskem svetu. Združuje osebni napor, na katerega lahko gledamo tudi kot trening pri vzponu in za nagrado nas čaka spust. S turnim smučanjem se ukvarjamo vsi, od najboljših smučarskih mojstrov kot sta Tina Maze in Aksel Lund Svindal do tistih, ki so šele dobro utrdili osnove alpskega smučanja. Tudi glede starosti ni omejitev, tudi šestdesetletniki osvajajo in uživajo v turnih spustih, potrebno je neko osnovno znanje alpske tehnike. Pri nas se s smučanjem zunaj urejenih smučišč ukvarja veliko ljudi, število teh iz leta v leto narašča. Prav tako postaja velik trend v svetu smučanja tudi v tujini.

3.5.1. BIOLOŠKO-ZDRAVSTVENI VIDIK TURNEGA SMUČANJA

Glede biološke vrednosti je turno smučanje mogoče primerjati z vzdržljivostim tekom, s plavanjem, tekom na smučeh pa tudi s poletno hojo v hribe. Gibanje je prav gotovo ena izmed temeljnih življenjskih potreb sodobnega človeka, ki ga je ob vsej tehnizaciji, mehanizaciji in avtomatizaciji vedno manj. Torej velja, da je turno smučanje eno najbolj zdravih, plemenitih in hkrati vznemirljivih športnorekreacijskih zvrsti v zimskem in spomladanskem času (Kristan, 1990).

Danes se ljudje v gorah sprostijo, naužijejo čistega zraka ter se duhovno in telesno krepijo. Intenzivnost napora si turni smučar uravnava s tempom hoje. Če želi uživati v lepotah narave in v gibanju po svežem zraku, bo tempo napredovanja počasnejši. Če si želi večjega telesnega napora, bo tempo temu primerno hitrejši (Jereb, 2014).

3.6. TURNOSMUČARSKI TERENI V SLOVENIJI

V Sloveniji imamo odlične razmere za turno smučarske podvige. V domačih gorah imamo veliko možnosti. V diplomski nalogi se bomo najbolj posvetili dvema gorstvom, in sicer Julijskim Alpam in Karavankam. Ugodni geografski in klimatski pogoji omogočajo turnim smučarjem približno polletno aktivnost. Oblikovanost terena ponuja možnosti za smuko različnih težavnostih stopenj, kjer se lahko poizkusi prav vsak. V gorah pri nas imamo nekaj koč, ki so odprte skozi celo leto, mnogo pa je tudi odprtih zimskih sob in bivakov, kjer lahko prenočimo ali prevedrimo, če nas je zajelo nepredvidljivo vreme.

Julijske Alpe, ki segajo tudi za mejo s sosedno Italijo, so za nas najbolj zanimive in hkrati najvišje.

Karavanke nimajo kakih posebnih središč za turno smučanje, so pa nam zanimive zato, ker se ture začnejo v dolini in proti vrhu vzpenjajo brez dolgih in zamudnih prečenj ter ponujajo vrsto zanimivih lažjih in težjih spustov z vrhov, ki jih hitro dosežemo.

3.7. RAZMERE ZA TURNO SMUČANJE

Sezona turnega smučanja se začne nekje v začetku decembra, kjer zaradi skope snežne podlage izbiramo enostavne in položne terene, ki imajo travnato podlago. V sezoni polni snega ta traja lahko vse tja do konca junija. Večino zahtevnih smukov opravimo nekje od februarja naprej, kajti snežne razmere so ugodnejše, pa tudi dnevi so daljši. Marec, april in maj so meseci, ko je vreme prijaznejše in tudi snežna podlaga se preobrazi in postane varnejša.

Uspešnost tur je močno odvisna od vremenskih razmer, tako se s poznavanjem nekaterih osnovnih pojmov in meteoroloških pojavov, lahko izognemo neugodnemu vremenu in tudi snežnim razmeram. V gore se vedno odpravljamo v ugodnih vremenskih razmerah, zato se načrt začne že takrat, ko smo še doma, kajti v gorah se bistveno težje umaknemo na varno, kot na primer na smučišču, kjer se lahko hitro odpravimo v bližnjo kočo. Hitro spreminjanje vremena je za gorski svet značilno. Pogosto se pojavljajo padavine, ki se razlikujejo glede na temperaturo zraka. Nad ničlo je to dež, pod ničlo pa sneg.

3.8. AŽURNE INFORMACIJE

Debelina snežne odeje je prvi pogoj za turno smučanje, saj se bomo le ob zadostni količini snega odločili za to dejavnost. Ko je debelina snežne podlage velika, obstaja večja verjetnost za nastanek in proženje plazov.

Natančne informacije lahko preverimo na spletnih straneh Agencije Republike Slovenije za okolje, kjer najdemo podatke o vremenu v pisni in grafični podobi, podrobno napoved za gorski svet, podatke o višini snežne odeje, podatke o nevarnost plazov, satelitske slike vremena in radarsko sliko padavin.

Veliko je turnosmučarskih strani, kjer so nam na voljo podatki o trenutnem stanju snežnih razmer v gorah in opisi tur, ki so jih turni smučarji opravili. Med najbolj priljubljenimi sta Turni klub Gora in »Marjana & Marko«.

Turni klub Gora je stran ljubiteljev turnega smučanja, ki se občasno srečujejo. Na strani ljudje opisujejo ažurno opravljene turne in alpinistične smuke. Prispevke o opravljenih turah uporabniki opišejo in s pomočjo slik prikažejo in podajo pomembne informacije, ki so jih doživeli.

Stran »Marjana & Marko« nam daje kup pomembnih informacij v zvezi s turnih in alpinističnim smučanjem. Od gorniškega dnevnika, kjer so natančno opisane in s slikami opremljene ture, do spiskov alpinističnih smukov ter predstavitve testirane turne opreme.

3.9. SNEG

Sneg je padavina v trdnem stanju, ki nastaja v oblakih, ko je zrak zasičen z vodno paro pod 0 °C temperature.

Sneg se neprenehoma preobraža, predvsem zaradi delovanja mehanskih sil in prenosa toplotne energije. Poznamo več vrst preobrazb, ki različno učinkujejo na trdnost snežne.

Drobljenje je posledica vetra in pritiska snežne odeje. Zdrobljene snežinke predstavljajo krhko in neplastično snov, v kateri se napetosti slabo dušijo, trdnost pa se zmanjšuje. **Zrnjenje** predstavlja okrogljenje in povezovanje snežnih kristalov, ki povečuje stabilnost snežne odeje, ki se gosti in tanjša. **Sreženje** označuje proces nasproten zrnjenju. Kristali rastejo in postajajo vse bolj votli in krhki, trdnost pada. Nastane globinski srež, ki ga zaradi nesprijetosti imenujemo kar pršič. Če je padec temperature v snežni odeji velik, prevladuje sreženje, sicer pa zrnjenje. **Srenjenje** je izmenično taljenje in zmrzovanje snežnih kristalov in zrn, ki postopoma prodira v globino. Odeja se gosti, nastaja srenec, trdnost raste, dokler ni vode toliko, da doseže spodnje plasti, tam pa se lahko poveča drsnost (Črnivec, Terčelj, 1997).

3.9.1. VRSTE SNEGA

Sneg delimo na nov in star, pri čemer ne gre za dejansko starost, temveč za razpoznavnost prvih snežnih kristalov. Pri pregledu se bomo omejili na tiste osnovne oblike, ki zadostujejo za spoznavanje problematike plazov in tehnike smučanja. Posamezne vrste smo vzeli iz ljudskega izrazoslovja (Črnivec, Terčelj, 1997).

Vrste novega snega so:

- **JUŽNI SNEG:** vlažen sneg, ki pada v večjih snežinkah pri temperaturi okoli ledišča, prepoznamo ga tako, da iz njega lahko oblikujemo kepo
- **PRŠIČ:** suh sneg, ki pada ob mrzlem vremenu v posamičnih snežinkah, ne moremo ga stisniti v kepo
- **PUHEC:** najlažja oblika pršiča, ki pada v brezvetrju pri hudem mrazu
- **POVRŠINSKI SREŽ:** ledeni kristali, ki se ob mrzlih, jasnih in brezvetrnih nočeh pojavijo na površini snega in ledu.

Oblike starega snega so:

- **KLOŽA:** rahlo do zelo trdno sprijet sneg, navadno zaradi vetra. Trda kloža je trdna, večinoma zaradi vetra sprijet sneg, ki pomeni nabit sneg na privetni strani. Ta lahko razpade na večje klade, ki jih vidimo tudi na plazovini. Mehka kloža je rahlo sprijet sneg, ki ga največkrat najdemo v zavetrju, kamor ga veter odloži. Ta se ob splazitvi razpusti.
- **POŽLED:** ledena plast na površini snežne odeje
- **SREN:** trda snežna skorja, ki se pri hoji ne predira, nastane zaradi izmeničnega taljenja in zmrzovanja snega v vrhnji plasti snežne odeje ali zaradi vetra
- **OSRENICA:** tanka plast srena, ki se prodira
- **SRENEC:** uležan, debelo zrnat sneg, ki se je večkrat tajal in zmrznil

- GLOBINSKI SREŽ: ledeni kristali, ki ob mrazu zrastejo znotraj posameznih plasti snežne odeje s sublimacijo
- FIRN: zelo star sneg, vsaj leto dni star sneg, ki je prehodna oblika med srencem in ledeniškim ledom (Črnivec, Terčelj, 1997).

Iz smučarskega vidika je najboljša kvaliteta snega pršič oziroma puhec, ker v njem občutimo neverjetno svobodo gibanja, vendar od nas zahteva posebno smučarsko tehniko s povečanim vertikalnim gibanjem (gor - dol). Takoj za njim pride na vrsto spomladansko dobro uležani srenec, ki predstavlja tudi najbolj varno obliko snega za smuko. Paziti moramo le da ujamemo pravi čas za spust. V jutranjem mrazu je še pomrznjen, pretrd za spust, kasneje pa se razmoči in kaj kmalu se lahko spremeni v tako imenovani »gnilec«, premočen sneg, ki ga le s težavo premagujemo. Včasih vzpon tudi predčasno zaključimo, zato da se izognemo preslabi snežni podlagi, ki lahko vpliva na varnost spusta in poveča nevarnost plazov.

3.10. PLAZOVI

Snežni plaz se pojavi, ko se plast ali celotna snežna odeja na pobočju odtrga od podlage in zdrsne proti dolini. Nastanek (sprožitev) snežnega plazju je možen le na nagnjenih zasneženih pobočjih, medtem ko potujoči plaz po plaznici lahko priteče tudi v dolino, kjer se zaustavlja, lahko pa zasipa tudi ravna dolinska dna (Vrhovec, 2006).

Snežni plazovi so naravna nesreča, ki v gorskem svetu v Sloveniji vsako leto terjajo kakšno žrtev, bistveno več ljudi pa je udeleženi v nesrečah z njimi in se jim uspe rešiti. Snežni plazovi v Sloveniji le izjemoma ogrožajo naselja, ceste in železnice, saj je pri nas gorski svet le redko naseljen. Kadar pa pride do debele snežne odeje vse do nižin, plazovi ogrožajo velik del alpskega, predalpskega in dinarskega gorskega sveta. So naravna nesreča, ki v gorskem svetu v Sloveniji in tujini, vsakoletno terjajo življenja (Vrhovec, 2006).

Snežni plazovi pri nas le redko ogrožajo posamezna smučišča (Vogel, Kanin, Krvavec) pogosteje pa so jim izpostavljeni smučarji in deskarji, ki zapustijo urejeno smučišče in iščejo svež sneg. Ogrožene so tudi zimski obiskovalci gora v prostem času: pohodniki, turni smučarji, alpinisti, alpinistični smučarji, lovci in vozniki motornih sani. Na smučiščih v drugih alpskih deželah, ki segajo v visokogorje in kjer je smučanje zunaj urejenih smučišč pogost način spusta v dolino, je ogroženost zaradi snežnih plazov še dosti večja kot pri nas (Vrhovec, 2006).

Pri obravnavi plazov sta najbolj pomembna dejavnika sprijetost snežne odeje (prijeta, nesprijeta) in vlažnost snega (suh, moker). Oba sta pomembna, vendar bi nas glede na statistiko žrtev morali najbolj skrbeti plazovi sprijetega snega.

Obe lastnosti večinoma zaznamo že med hojo ali smučanjem. Vendar se o tem lahko vedno prepričamo s preprostim preizkusom. Iz vlažnega snega lahko naredimo kepo, iz sprijetega snega pa nam uspe izrezati večjo 30 cm kocko in jo naložiti na lopato, ne da bi se razsula. Na sprijeti sneg nas opozarjajo značilne razločne in ostre napoke na že splazenih pobočjih (Črnivec, Terčelj, 1997).

3.10.1. PLAZOVI NESPRIJETEGA SNEGA

Plazovi nesprijetega snega se večinoma trgajo sami, saj človek s svojo prisotnostjo na snežišču bistveno ne spremeni ravnovesja. Območje splazitve je točkasto, nato pa se plaz med gibanjem stožčasto razširja. Praviloma splazi le zgornja snežna plast, kar pomeni relativno majhno količino plazovine. Tudi če plaz sprožimo sami, obstaja precejšnja verjetnost, da bo splazilo le pobočje pod, ne pa tudi nad nami (Črnivec, Terčelj, 1997).

3.10.2. PLAZOVI SPRIJETEGA SNEGA

Plazove sprijetega snega pogosto sproži gornik ali smučar, ki dodatno obremeni ali prereže snežno odejo. V sprijetem snegu se sile prenašajo na velike razdalje, zato lahko plaz sprožimo že v izteku plazine. Plaz sprijetega snega se pogosto utrga hkrati na veliki površini. Napoka je odsekana, istočasno lahko zdrsne več plasti, po hudih odjugah ali dežju pogosto celo vse do tal. Tako se sprožijo ogromne količine plazovine, kar zmanjšuje verjetnost pravočasne najdbe in preživetje zasutega.

Najbolj zahrbtne so mehke klože, ki so včasih tako lahke sprijete, da to spregleda tudi izkušen gornik. Zdi se nam, da orjemo po pršiču, kar naenkrat pa splazi celo pobočje. Take razmere se lahko pojavijo tudi po sneženju v brezvetrju, kadar zapade večja količina snega, ki se zaradi lastne teže le rahlo sprijema (Črnivec, Terčelj, 1997).

3.10.3. OCENJEVANJE SNEŽNIH PLAZOV

Ocenjevanje plazov se dogaja večkrat, in sicer doma pred turo, kjer s pomočjo največkrat spleta ali televizije preverimo stopnjo nevarnosti, potem pa večkrat tudi med hojo na poti do cilja. Vedno bolj dostopne in zanesljive informacije lavinskih služb imamo na voljo, kjer najdemo opise snežne odeje in stopnjo nevarnosti plazov. O njih smo obveščeni tudi na vseh visokogorskih smučiščih, sploh tam, kjer je zanimanje za variantno smučanje veliko. V tujini nas po navadi o tem obveščajo

veliki panoji, kjer lahko preverimo delovanje lavinske opreme in je zapisana stopnja nevarnosti ter kakšno nevarnost ta pomeni.

Od zime 1993/94 uporabljamo enotno petstopenjsko lestvico nevarnosti proženja snežnih plazov (ARSO, 2013):

1. stopnja – majhna nevarnost

Snežna podlaga je dobro utrjena in stabilna na večini pobočij. Samo na zelo redkih strmih pobočjih in predvsem ob dodatni obremenitvi, so možni zgolj majhni spontani plazi in osipi. Razmere so na splošno varne, potrebna je običajna previdnost.

2. stopnja – zmerna nevarnost

Snežna odeja je več ali manj dobro utrjena, slabše je le na krajevno strmih območjih. Ob veliki obremenitvi, na primer skupini smučarjev, se lahko sproži plaz. Spontanega trganja plazov še ne pričakujemo. Gibanje je še vedno varno.

3. stopnja – znatna nevarnost

Snežna odeja je na posameznih, dovolj strmih pobočjih samo zmerno stabilna, drugod pa sorazmerno stabilna. Z manjšo obremenitvijo lahko sprožimo plaz, pričakovati je tudi spontano proženje malih in srednjih plazov. Tehtamo ali imamo dovolj izkušenj in znanj pred smuko v takšnih razmerah.

4. stopnja – velika nevarnost

Na večini strmih pobočjih je slaba stabilnost snežne odeje. Proženje se zgodi že pri manjši obremenitvi, možno je spontano proženje številnih manjših in tudi večjih plazov na izpostavljenem strmem terenu. Potrebne so številne dodatne izkušnje za podrobno poznavanje in presojanje pobočij, ki so še varne za smuko.

5. stopnja – zelo velika nevarnost

Tu velja splošna nestabilnost snežne odeje. Prožijo se veliki plazovi tudi na zmerno strmem terenu. Gibanje v takih razmerah je zelo oteženo, zaradi velike količine zapadlega snega, zato obisk gora odsvetujemo.

Na nastanek plazov vplivajo še nekateri dejavniki (Burnik, 2003):

- **Intenzivnost sneženja in količina zapadlega snega:** Če zapade več kot 30 cm snega v 12 urah, se ta ne more sprijeti in pride do sprotnega proženja plazov. Sicer je do 30 cm novo zapadlega snega delno povečanje nevarnosti plazov, med 30 in 50 cm je lokalna nevarnost, nad 50 cm pa splošna.

- **Nagib pobočja:** Nagib med 30° in 45° predstavlja največjo nevarnost za plazenje. Pri manjšem nagibu so plazovi redki in majhni, pri večjem pa se sproti splazijo.
- **Kakovost in oblika zemljišča:** Bolj kot je pobočje poraščeno, manjša je verjetnost plazov. Sekanje gozdov na pobočjih alpski dolin je povečalo število plazov. Namesto gozda sedaj gradijo umetne ovire. Najbolj varni smo na grebenih, najnevarnejša so gladka pobočja in grape.
- **Veter:** Poleg zniževanja temperature gradi opasti, zamete in kložaste pasti. Nevarne so zlasti zavetrne strani, kamor se odlaga sneg, katerega višina je lahko nekajkrat večja od novozapadlega snega. Močnejši kot je veter, bolj bodo časovno obstojne opasti, klože in zameti.
- **Temperatura:** Pri nizki temperaturi se sneg ne sprijema in nevarnost plazov je velika. Tudi preobrazba snega je počasna, na osojnih straneh lahko tudi več tednov, če so temperature nizke. Pri nizkih temperaturah nastaja tudi površinski in globinski srež, ki destabilizira snežne odeje. Pri visokih temperaturah se sneg hitreje predeluje in veže. Vendar premočna otoplitev, odjuga, pospeši proženje plazov.

3.11. OPREMA ZA PROSTE OBLIKE SMUČANJA

Ugotavljamo, da je o opremi napisanega veliko in za vsako obliko prostega smučanja je priporočljivo imeti določeno osnovno opremo, kateri dodajamo tudi dodatno, če je potrebno. Oprema se stalno izboljšuje, prihajajo novi materiali in tehnologije.

3.11.1. SMUČI

Razvoj smuči napreduje od vsega začetka. Veliko se je spremenilo v zadnjem času, od tiste zadnje glavne vidne spremembe smuči, te so »carving« smuči v 90-ih letih, ki so jo proizvajalci smuči kopirali od proizvajalcev snežnih desk. Od takrat pa so se smuči glede na namembnost zelo spremenile. Prišli so tudi novi trendi smučanja. Med njih spadata tudi smučanje prostega sloga in smučanje izven urejenih smučišč.

Turne smuči se od alpskih razlikujejo predvsem po manjši teži. Ta na vodljivost v mehkih vrstah snega ne vpliva, praviloma pa oteži smučanje na poledenelih pobočjih. Smuči izstopajo s poudarjeno krivino in širino vzdolž celotne dolžine. To zagotavlja plovnost smuči v pršiču, na mehki kloži in v močno omehčanem pomladnem snegu, gnilcu. Zelo izrazit stranski lok, ki je prisoten pri slalomskih smučeh ni zaželen, saj povzroča težave med prečenjem trdih pobočij.

Pri smučeh za smučanje izven urejenih smučišč imenovane »freeride« smuči ali »bigmountain« smuči je značilno, da so postale bistveno širše, pod čevljem med 85

mm in 140 mm, ter nekoliko daljše, za moške od 175 cm do 193 cm, pri ženskih pa od 160 cm (Plešnik, 2013).

Z njimi lažje premagujemo vse vrste snega in nam omogočajo hitrejše spuste. Pri teh smučeh se pri različnih proizvajalcih pojavljajo različni profili drsne ploskve. Profil, ki se pojavlja na teh smučeh, poleg do sedaj najbolj uveljavljenega »Camber« ali konvencionalnega profila, je »Rocker« ali profil s prednapetjem. Glavna lastnost teh smuči je, da so smuči spredaj in pogosto tudi zadaj po profilu ukrivljene navzgor, kar prinaša boljšo plovnost, enostavnejše vstopanje v zavoj in manevriranje v raznolikih snežnih razmerah.

V Elanu, enemu vodilnih in inovativnih proizvajalcev turnih smuči, so mnenja, da freeride« smuči ali smuči za smuko izven urejenih smučišč vedno bolj vstopajo v turno smučanje, zato so razvili serijo smuči pod imenom »Big mountain«. Te smuči so namenjene uživaškemu smučanju. Tehnologija »thin alu profile« zagotovi dobre vozne lastnosti in stabilnost tako na celem snegu kot na urejenih smučiščih. Glavna značilnost smuči je profil »mountain rocker«, ki nudi boljšo plovnost, enostavnejše vstopanje v zavoj in manevriranje v raznolikih snežnih razmerah. V kombinaciji z malenkostnim prednapetjem omogoča smučarju enkratno zavijanje tudi na urejenih smučiščih (Plešnik, 2013).

V primerjavi s turnimi smučmi so te dosti težje, vozne lastnosti pa so seveda boljše, torej je odvisno od posameznika, katero serijo bo izbral. V Elanu obljublajo še močnejši razvoj in boljše izpopolnjevanje v seriji »freeride« smuči in vse bolj tudi turna serija postaja podobna tem smučem.

Pri proizvodnji turnih smuči ni več ozkih modelov, proizvajajo se širše in zelo lahke smuči. To opazimo pri modelu turnih smuči Elan Himalaya, ki je na sredini široka 95 mm, ima »Bridge« tehnologijo, ki dodatno zmanjša maso smuči in izboljša odzivnost. Izredno tanka sredica smuče je ojačana z vstavljenimi grebeni, ki prenašajo energijo proti prednjemu in zadnjemu delu smuči ter zagotavljajo torzijsko stabilnost in enakomerno porazdelitev sile na robnik. Tudi ta je opremljena z »Mountain Rocker« profilom z zmerno dvignjeno konico smučke, ki prinaša boljšo vodljivost (Elan Skis 2013).

Mnenja smo, da se stili smuči močno prepletajo med seboj, saj se profili s prednapetjem pojavljajo tudi na smučeh za terenske oblike smučanja in pri smučeh za prosti slog.

Gre za kompromis, nekdo bo nosil težje smuči in mu bodo omogočale bistveno boljše vozne lastnosti oziroma smučanje, nekdo drug pa bo raje izbral lažje in bo prihranil energijo pri vzponu.

3.11.2. SMUČARSKI ČEVLJI

Dobri čevlji za turno smučanje morajo imeti lastnosti planinskih in alpski smučarskih čevljev. Omogočati morajo kolikor toliko lahkotno hojo, hkrati pa biti dovolj čvrsti, da se dobro oprimejo gležnjev. Le tako lahko dobro nastavimo robnike in lažje vodimo smuči. Dobri čevlji za turno smučanje so lažji od alpskih in nekoliko nižji, vendar višji od planinskih. Podplat turnega čevlja je bil včasih iz nasekane gume, danes pa je narejen večinoma iz »vibram« gume ter s profilom planinskega čevlja, kar omogoča brezskrbno hojo po meliških, kamenju oz. na takšnih turah, kjer imamo dostop do snežišča. Čevlji so dvojni, kar pomeni, da je notranji čevelj iz usnja oziroma iz »goretex« membrane, zunanja školjka pa je iz poliuretana, karbona, steklenih vlaken. Notranji čevelj lahko v kočah uporabljamo namesto copat. Zunanji čevelj obujemo preko notranjega in ga z zaponkami priredimo za hojo ali za krmarjenje (Kristan, 1987).

Pri turnih smučarskih čevljih gre razvoj v dve smeri. Na eni strani izjemno lahka in udobna obutev, na drugi pa čim lažje kopije togih alpskih smučarskih čevljev, ki omogočajo lažje vzpenjanje na smučeh in boljši nastavek robnikov ter zanesljivejše in varnejše smučanje. Tisti, ki prisegajo na res udoben čevelj pri hoji, lahko izbirajo med lažjimi modeli, ki ne presežejo niti kilograma. Drugi, ki prisegajo na udobnejše in zanesljivejše smučanje, se morajo sprijazniti z nekoliko težjimi (okoli 2 kilograma), in s tem manjšo udobnostjo pri hoji. Vodilni izdelovalci čevljev za turno smučanje so: Scarpa, Garmont in Dynafit. Ti proizvajalci čevljev za turno smuko so nekje po letu 2004 ob vse večji popularnosti smučanja izven urejenih smučišč pričeli tudi z proizvodnjo »freeride« čevljev, kmalu za tem so jim sledili tudi proizvajalci alpskih smučarskih čevljev.

»Freeride« smučarski čevlji imajo funkcijo turnega čevlja, ampak so precej bolj trdi in s tem tudi težji. Pri »freeride« čevljih je razvoj usmerjen v spust, zato so školjke čevljev brez jezika, kot je to pri alpskih smučarskih čevljih. Trdota plastike je višja, s posebno plastiko se teža smučarskih čevljev zmanjša, trdota čevlja pa ostaja enaka. Tudi širina čevljev v predelu prstov ali »last« je primerljiva z alpskimi čevlji, med 98 mm in 102 mm. Podplat je delno ali v celoti prevlečen s tanko gumo, ki omogoča boljši oprijem pri hoji čez kopna področja. Na nekaterih modelih pa je podplat mogoče menjavati, tako lahko pritrdimo profil podoben planinskemu čevlju ali klasičen 55 mm širok plastičen profil, ki ga imajo alpski smučarski čevlji.

Alpski smučarski čevlji omogočajo boljši nastavek robnikov in s tem lažje in varnejše smučanje. Prednost se pokaže predvsem v težkih snežnih razmerah, v vrstah snega, ki je spremenljive globine in drsnosti. Na terenu, kjer padci niso priporočljivi, je alpski smučarski čevelj na nogah dobrega smučarja močan adut (Črnivec, Terčelj, 1997).

Ugotavljamo, da ob smučiščih smučarji uporabljajo alpske smučarske čevlje ali »freeride« čevlje, daleč stran od njih pa turne smučarske čevlje. Bolj kot se oddaljš

od smučišč, daljše kot so ture, bolj se pozna teža opreme in čevelj mora ponujati večje udobje in večji pregib v predelu gležnja. Za krajše ture je uporaba alpskih ali »freeride« smučarskih čevljev boljša, saj vzpon ne predstavlja večjega dela ture.

3.11.3. VEZI

Turne vezi so najpomembnejši del turno-smučarske opreme, ki nam v kombinaciji s kožami omogočajo hojo s smučmi navkreber. Sestavljene so iz glave in petnega dela; oba sta v večini primerov med seboj povezana. Enostaven mehanizem omogoča, da se vez med hojo v petnem delu dviga, medtem ko jo za spust blokiramo in dosežemo lastnosti alpske vezi. Tudi pri turni smuki so varnostne pasove v večji meri že zamenjale zavore. Večina proizvajalcev je spoznala, da so pasovi v primeru padca nevarni, ker so smuči še vedno pritrjene na telo, s čimer se poveča možnost hudih poškodb (Burnik, 2003).

Med samo hojo lahko naklonske kote vezi nastavimo s pomočjo smučarske palice, običajno na tri različne naklone. To nam olajša vzpenjanje. Turne vezi so najracionalnejša rešitev za hojo navkreber, vse dokler teren ne postane prestrm, takrat nadaljujemo peš s smučmi na hrbtu ali na nahrbtniku.

Najbolj priznane znamke turnih smuči so Diamir, Dynafit, Silvretta, Tyrolia in Marker. Danes obstaja veliko različnih modelov turnih vezi. Nekatere so ekstremno lahke (npr. Dynafit), namenjene bolj turnim smučarjem, druge pa težje in robustnejše (npr. Marker), primerne za smučarje, ki opravljajo drznejše spuste ob smučiščih in se občasno odpravijo tudi na bolj oddaljena območja. Lahko bi jim rekli tudi »Freeride vezi«.

Z letom 2007 je dalo podjetje Marker na trg najboljšo »freeride« vez. Izreden razvoj smučarjev prostega sloga, ki ga je bilo moč opaziti po letu 2004, je za potrebe »freeride« smučarjev vodilo podjetje Marker s svojim lastnim razvojem vezi. Ta je nudila vse potrebne lastnosti turnih vezi, ustrezala je tudi standardom alpskih, tako da je lahko uporabnik to vez uporabljal tako na smučišču kot na turnih smukah. Vez Marker Duke je postala med »freeride« smučarji najbolj popularna, turnim smučarjem pa zaradi njene teže 1340 g ni pretirano ugajala (Marker Duke, 2012).

Izdelavi »freeride« vezi so se poleg podjetja Marker, pridružili tudi nekateri uveljavljeni proizvajalci alpskih vezi, kot sta Salomon in Atomic. Izdelujejo predvsem težje, robustnejše turne vezi, namenjene bolj agresivnim smučarjem, ki se poslužujejo hitrejših in drznejših smuke, prenesajo pa tudi skoke. Njih bolj kot turni smučarji in alpinistični smučarji uporabljajo tisti, ki so ukvarjajo s preostalimi vrstami smučanja izven urejenih smučišč in občasno odidejo na ture. Omogočajo nastavitve od 5 do 16 po DIN lestvici (Trdota varnostnega odpiranja vezi).

Za smučanje ob smučiščih lahko uporabljamo tudi alpske vezi. Te imajo nekaj očitnih prednosti. So občutno varnejše glede odpiranja pri različno usmerjenih preobremenitvah in na račun večje teže tudi zanesljivejše.

Če turnih vezi nimamo in se želimo vzpenjati, lahko uporabimo turni adapter »Alpine Trakker«, ki ga vstavimo v alpsko vez in nam omogoči dvigovanje pete kot pri turnih vezeh. Pred spustom jih snamemo in spravimo v nahrbtnik. Predstavljajo ekonomično rešitev, saj so bistveno cenejši, ampak težji od običajnih vezi za turno smuko.

3.11.4. SRENAČI

Srenači nam pomagajo pri hoji v trdih in pomrznjenih snežnih razmerah ter strmini. Narejeni so iz trdega in lahkega materiala, montaža pa je preprosta.

Pri vzpenjanju se te pri vsakem koraku zasadijo v sneg in povečajo oprijem. Za turne smučarje so nepogrešljiv del opreme, saj omogočajo bolj varno hojo s smučmi.

Srenačev je več vrst, zato moramo biti pazljivi, da izberemo tiste, ki so združljivi z našo turno vezjo. Po navadi jih izberemo od istega proizvajalca kot imamo turne vezi. Dodatno pozornost namenimo tudi širini srenačev, ki morajo biti širši od širine smučī pod smučarskim čevljem.

3.11.5. KOŽE ZA HOJO NA SMUČEH

Kože za hojo na smučeh navkreber ali psi so trakovi, največkrat iz umetnih vlaken, ki imajo na eni strani dlake obrnjene v eno smer, na drugi pa so gladki in prekriti z lepilom, da jih lahko nalepimo na smučī. Pri vzpenjanju dlake preprečujejo drsenje smučī nazaj po strmini, istočasno pa dovoljujejo drsenje po bregu navzgor. Ko želimo smučati, odlepimo trakove, z lepilom namazano stran zaščitimo s plastičnim trakom in jih pospravimo v vrečko. Ta postopek lahko med smučanjem večkrat ponovimo, paziti moramo le, da je drsna ploskev smučī kar se da suha. (Burnik, 2003).

Sodobni psi so na voljo iz moherja ali najlona, večinoma pa iz 70 % moherja in 30 % najlona. Tisti iz moherja imajo boljšo drsnost in slabši oprijem, tisti iz najlona pa ravno obratno. Na trgu je na voljo širok spekter kož za ekstremne pogoje in za rekreativne uporabnike. Ponujajo tudi izjemno hitre kože namenjene tekmovalnemu turnemu smučanju.

Kože lahko kupimo tudi različnih širin. Za tekmovalno turno smučanje so te zelo tanke in ne prekrivajo celotne površine smučī, medtem ko za »freeride« smučarje, ki

smučajo s širšimi smučmi in jim sama hitrost vzpona ni pomembna, pa so na voljo takšne, ki jih obrežemo po obliki smučke.

Dokaj nove in na trgu še slabo poznane so kože brez lepila Gecko. Delujejo na podlagi adhezije, molekularne privlačnosti med različnimi snovmi. Prednosti Gecko kož se kažejo v hitri montaži in demontaži, enostavnem shranjevanju, saj se ne zlepijo skupaj in tudi vmesen plastični trak ni potreben. S temi kožami nimamo stroškov za lepilo in preglavic s čiščenjem (The ski skin Gecko, 2012).

3.11.6. PALICE

Palice so nam pri vzponu v oporo, pri spustu pa nam pomagajo ohranjati ravnotežje. V večini so izdelane iz aluminija, obstajajo pa tudi iz karbonskih vlaken. Glavna prednost je, če imajo te velike krplice, saj se nam tako ob hoji in smuki, ne ugreza globoko v sneg in nam dajejo primerno oporo. Palice imajo po navadi anatomsko oblikovane mehkejše ročaje, da se bolj prilagodijo v dlan in zanko, ki preprečuje, da bi palico izgubili. Pomembno je, da pri smučanju prek izpostavljenih ali plazovitih območjih, zanke snamemo in s tem preprečimo poškodbe.

Turnosmučarske palice so zložljive in sestavljene iz dveh ali treh delov. Zložljive palice lahko uporabimo za prilagoditev višine glede na strmino in tehniko smučanja. Dobro je, če so pri spustu palice nekoliko daljše. Velikost krplic je različna.

3.11.7. SMUČARSKA ČELADA IN OČALA

Uporaba čelade je danes zelo razširjena tako pri smučanju na smučiščih kot izven njih. Na smučiščih je čelada, po zakonu o varnosti na smučiščih, obvezna do 14. leta starosti. Ko zapustimo urejene proge, je nevarnosti več, zato ta postane nepogrešljiva. Vemo, da bi naj bila čelada obvezen del opreme vsakega, ki zahaja v gore, tako alpinista kot turnega smučarja. Čelada nas ščiti pred poškodbami glave, ki jih lahko povzročijo padci, zdrsi, padajoče kamenje v ozebnikih in žlebih, izsekani ledeni kosi, podrta drevesa itd. Lobanjo ščiti pred zlomom, s tem da udarce razširi na vso površino in lobanjsko bazo, tako da energijo sunka sprejme in hkrati ublaži.

Čelad je več vrst. Turni in alpinistični smučarji uporabljajo smučarske čelade, ki so nekoliko prirejene, proizvajajo jih podjetja, ki se ukvarjajo z gorniško in alpinistično opremo. Uporabljajo pa tudi navadne klasične alpinistične čelade, ki so prav tako primerne.

»Freeride« čelade so zelo podobne alpskim. So iz dvoplastne trde plastike, opremljene z zračnimi kanali in na notranji strani primerno oblazinjene. Imajo odstranljive ušesne blazinice.

Smučarska očala so bistveno boljša od sončnih očal in pri smuki v spremenljivih vremenskih razmerah bistveno boljše ščitijo oči. Preprečujejo vetru, snegu in ledu, da bi oviral ali motil vidljivost smučarja. Smučarska očala z dvojnimi stekli, imenovanim »anti fog« sistem, preprečujejo rosenje. Izumil jih je Robert Earl Smith (Wikipedia, 2015).

3.11.8. LAVINSKA OPREMA

Prostega smučanja si v katerikoli oblike ne predstavljamo brez nahrbtnika. Nahrbtnik nam služi za zaščito hrbta, vanj pa lahko zložimo vso potrebno lavinsko in tudi ostalo opremo.

Lavinska oprema je prvi dodatek poleg osnovne smučarske opreme, pa naj bo to ob smučišču ali v divjini. V lavinsko opremo spadajo **lavinska žolna, sonda in lopata**. V primeru plazov so to edina orodja, s katerimi imamo možnost rešiti zasutega. Uporaba lavinske žolne pri nas je postala ustaljena praksa. Je del opreme, ki jo mora imeti vsak smučar, ko zapusti urejene proge.

Danes imamo na voljo poleg analognih tudi digitalne **lavinske žolne**, ki zelo natančno pokažejo mesto zasutega. Opremljene so z preglednim ekranom, nekatere imajo celo več anten, kar omogoča zaznavanje in iskanje več ljudi hkrati. Postopek iskanja zasutih je podrobno opisan v navodilih za uporabo ali pa nam elektronska naprava kar sama prikaže način. Nekatere imajo tudi na hrbtni strani naprave opisan način iskanja.

Lavinska sonda nam pomaga iskati ponesrečenca, ko smo določili njegovo lokacijo. Z njo ugotovimo, kako globoko je zasut. Sondiranje se izvaja ravno tako po zakonitostih, ki se jih mora uporabnik naučiti na tečajih (Plesnik Anja, 2013). Običajno je dolga 3 metre, sestavimo jo iz posameznih aluminijastih palic. Omogočajo nam sondiranje območja plazov.

Lopata nam služi za preverjanje stabilnosti snežne podlage in je glavno orodje za izkopavanje ponesrečencev v plazov. Lopate so različnih velikosti in oblik, izdelane iz plastike ali kovine. Lopate so danes kvalitetne, nelomljive in lahke. Z lopato lahko tudi izdelamo zasilno bivališče na prostem ali kak drug objekt.

V zadnjem času vedno več gornikov nosi **nahrbtnik opremljen z ABS sistemom**. ABS sistem je inteligentni sistem, ki preprečuje možnost popolne zakopanosti v primeru snežnega plazov kot tudi zmanjšuje poškodbe, kolikor se le da. Zaradi posebne oblike dveh mehov ABS skrbi tudi za varnost glave. Ob potegu aktivacijske ročice, se bosta dva mehova s skupno prostornino 170 litrov napihnila le v nekaj sekundah. Kar bo zaradi večje prostornine obdržalo vaše telo na površini plazov in hkrati preprečevalo poškodbe. Ti sistemi so dokaj dragi, vendar varnost zelo

povečajo. V več kot 20-letni zgodovini lavinskih nahrbtnikov ABS je 97% žrtev, ki jih je ujel plaz s sistemom ABS preživel, 90% žrtev je bilo popolnoma nepoškodovanih. (Annapurna, 2015)

Na podlagi opazovanja lahko trdimo, da je uporaba le teh v tujini skokovito narasla, pri nas še ne. Uporabljajo jih predvsem »freeride« smučarji, medtem ko jih turni smučarji le redko.

3.11.9. DODATNA ALPINISTIČNA OPREMA

Ko se odpravimo v gore v resnično zimskih razmerah in kadar so naši cilji alpinistični spusti, imejmo seboj vedno cepin in dereze.

Cepin uporabljamo za samovarovanje in napredovanje po strmem terenu. Cepini se po velikosti in obliki razlikujejo. Nekateri so dolgi in ravni ter namenjeni predvsem plezanju težjih grap. Bolj tehnični cepini ali »stroji« so bistveno krajši in močno zakrivljeni, ki nam omogočajo plezanje po zelo strmem in trdem terenu. Lahko jih uporabljamo tudi v paru. V primeru zdrsa nam cepin pomaga, saj se lažje zaustavimo, kar je na izpostavljenem terenu ključnega pomena, sicer so posledice lahko usodne.

Dereze so vseh vrst. Za natikanje na smučarske ali turne čevlje uporabljamo toge, avtomatske dereze, katere pritrdimo s petno vezjo. S tem so dobro pritrjene na podplat čevlja in omogočajo lažje in varno napredovanje pri trdem ali ledenem terenu. Ko hodimo z derezami, imamo v rokah vedno tudi cepin. Hoje se mora naučiti in paziti, da se zobje derez ne zataknejo v hlače.

3.11.10. OSTALA OPREMA

Kvalitetna zimska oprema je zelo pomembna, zato počasi nabiramo kose in sodobni tanki sintetični materiali že dolgo časa zamenjujejo bombažne, težke in ohlapne kose opreme. Ta del opreme za samo smučanje nima pomena, vendar so nepogrešljive na turah ali spustih izven smučišč. Sem spadajo funkcionalna oblačila, ki se razlikujejo od klasičnih predvsem v teži, morajo tudi odlično odvajati znoj, saj se bistveno več potimo, kot pri terenskem smučanju. Vse kar imamo na turi s seboj, moramo ves čas nositi na ramenih, zato je izbira opreme glede na cilj ključna. Poleg smučarske in lavinske opreme ter oblačil pod ostalo opremo spadajo še zaščitna sončna očala, kapa, telefon, prva pomoč, podkapa, rezervni par rokavic (tanjši), zaščitno krema za kožo in ustnice, trak za smuči, močan lepilni trak (ducktape) za razna popravila in žepni nož. Če se odpravljamo v neznana predele gora, je potrebno

s seboj imeti tudi kompas, višinomer in zemljevid ali prenosno GPS navigacijo. GPS navigacije so danes dostopne na skoraj vsakem pametnem mobilnem telefonu.

3.12. TEHNIKA VZPONA

Varen podvig se začne z varnim vzponom, zato mora biti vsaj eden od udeležencev izkušen zimski gornik. Vsi udeleženci morajo dobro obvladati cilju ustrezen način vzpenjanja (Črnivec, Terčelj, 1997).

Organizirani turni smuki predstavljajo najboljšo priložnost za učenje gibanja v gorah, tako hoje kakor smučanja. Teh je v zadnjih letih vse manj, saj se turnega smučanja po navadi lotimo v družbi prijateljev in znancev. Vedno več pa je »freeride« tečajev ali delavnic, ki jih organizirajo smučarski klubi. Tu se je moč naučiti uporabljati lavinsko in turno opremo.

Pomembno je, da pravilno uravnavamo tempo, da se vzpenjamo počasi, v enakomernem ritmu, da se ne zaženemo. Ker gre za daljši napor, moramo držati srce okoli optimalnih utripih, primernih za daljši napor.

Jereb, Šorn in Burnik (2005) so v raziskavi ugotovili, kako naporno je turno smučanje za začetnike, ko vodnik vodi skupino navkreber v tempu najslabšega hodca, pri spustu pa v tempu najslabšega smučarja in s tem zagotovi v vsakem trenutku varno gibanje skupine v zasneženem svetu. V skupini je bilo zajetih 23 študentov in študentk Fakultete za Šport, povprečno starih 22 let, ki so turo opravili v približno 4 urah in naredili 490m relativne višine navzgor in prav toliko navzdol.

Rezultati raziskave so pokazali, da je bila povprečna frekvenca srca vseh študentov okoli 140 udarcev na minuto, tako pri vzponu kot pri spustu. Primerjali so jo z raziskavo Sevška (2000), ki je raziskavo opravil z dvema izkušenima turnima smučarjema in ugotovili, da so imeli začetniki za 6 udarcev v minuti nižjo frekvenco srca tako pri vzponu kot pri spustu. Verjetno je rezultat tako nizke frekvence srca kombinacija dobre kondicijske pripravljenosti študentov in počasnega tempa napredovanja, ki je za začetnike razumljiv. Intenzivnost napora pri celotni skupini študentov je bila malo nad 70 %, tako med celo turo kot tudi med posameznimi deli ture. Kar precej višje vrednosti v intenzivnosti (10–15 %) so zabeležili Sevšek (2000) in Spring s sodelavci (1986) pri izkušenih turnih smučarjih.

Počasen tempo hoje je za začetnike razumljiv, saj je namen tur pridobivanje tehničnega znanja za varno hojo v gore v bodoče in ne pridobivanje aerobne in anaerobne kondicije.

Z intenzivnostjo napora okoli 70 % lahko vplivamo le na ohranjanje aerobne kondicije, na zmanjševanje telesne teže in izboljšanje splošnega počutja. S tempom

nad 80 % intenzivnosti napora pri turnem smučanju pa lahko vplivamo na izboljševanje anaerobnih sposobnosti (anaerobni prag). Ena od pomembnih pridobitev delovanja organizma v tem območju je dvig sposobnosti organizma za metabolizem laktata in vztrajanje v zakislenosti (Edwards, 1994; Jereb, Šorn in Burnik, 2005). Glede na izkušnost si prilagajamo napor.

3.12.1. VZPON NA SMUČEH

Če je le možno izbiramo ture, kjer je možno pričeti vzpon na smučeh. Želimo namreč čim večji del vzpona opraviti na smučeh. Pozimi praviloma ni težko, pozno spomladi pa izbiramo ture, kjer se ni treba predolgo mučiti s hojo po kopnem, ki je v smučarskih čevljih sila otežena.

Za vzpon na smučeh uporabljamo kože skupaj s turnimi vezmi, ki omogočajo dvigovanje pete. Za racionalno porabo energije, imamo pri vzponu smuči vez čas v stiku s snegom in ne dvigujemo nog, temveč drsamo. (Črnivec, Terčelj, 1997).

Dokler je možno, se vzpenjamo naravnost v smeri vpadnice. Ko postane vzpon zaradi strmine prenaporen, se začnemo vzpenjati v ključih. Pri položnejšem pobočju ključi še niso tako izraziti, ampak je ovinek dolg, repe zunanje smučke postavljamo navzven in priključujemo notranjo smučko.

Pri strmejšem pobočju je vzpon sestavljen iz hoje poševno navzgor, obrata na mestu in hoje poševno navzgor v drugo smer. Poševno navzgor se ne vzpenjamo prestrmo, ker se hitro utrudimo, kože nam spodrsavajo in naša stabilnost se zmanjšuje. Najbolj primeren vzpon je pod kotom 20° (Bele, 2005). Pri strmejših pobočjih uporabimo opetnike ali »pručke«, s katero povišamo oporo pete in občutek strmine je manjši, tako lažje napredujemo (Golnar, 2002).

Pazimo tudi, da obratov ne izvajamo prepogosto, saj s tem porabljamo veliko energije. Ko pridemo do mesta, kjer nameravamo spremeniti smer vzpenjanja, postavimo smuči vodoravno, z zgornjo smučko izvedemo polkrožni obrat proti bregu, dokler nista smučki spet vzporedni, vendar obrnjeni vsaka v drugo smer.

Sedaj potegnemo spodnjo smučko z rahlim sunkom nazaj, da pride njena krivina do zgornjega čevlja, in s smučko zaokrožimo okoli njega. Ko sta smučki zopet vzporedno, naredimo s spodnjo še en korak v isti višini naprej in šele potem postavimo zgornjo smučko v smer nadaljnjega vzpona.

Pri vzpenjanju po trdem in zmrznjenem snegu nam kože ne pomagajo dosti, saj ne nudijo več zadostne opore in nadaljnje vzpenjanje je zelo oteženo. V takem primeru si pomagamo s srenači, ki jih pripnemo na vezi. Način hoje spremenimo. Srenači se namreč zarežejo v sneg že takrat, ko podrsamo s smučko naprej, zato moramo pete

dvigniti malo više. V trenutku, ko ocenimo, da bi se zdrs utegnil končati nesrečno, snamemo smuči in nadaljujemo vzpon peš (Bele, 2005).

3.12.2. VZPON BREZ SMUČI

Najbolj razširjen način prenašanja smuči je nošenje na nahrbtniku. Smučarski nahrbtniki omogočajo nošnjo smuči na več načinov (Črnivec, Terčelj, 1997):

- Nošenje smuči v trikot – Smuči pritrdimo z jermenčki na vsaki strani nahrbtnika in krivine spnemo s trakom za smuči, s čimer povečamo stabilnost
- Nošenje smuči prečno – nekateri novejši nahrbtniki imajo vgrajene zanke na zgornjem in spodnjem delu nahrbtnika, tako da smuči enostavno pritrdimo prečno
- Nošenje smuči počez – smuči spnemo in jih položimo vodoravno, tik pod pokrov, ki prekrije sredino smuči. Prednost te nošnje sta hitra namestitvev in ugodnejša hoja ob sestopu ali zelo globokem snegu
- Vleka smuči – glavna prednost je razbremenitev ramen, vendar ga uporabljamo samo pri vzponu, ki poteka v smeri vpadnice pobočja ali na manjših strminah

Najbolj pogosto nosimo smuči pripete v trikot ali prečno. Pri krajših kopnih odsekih pri spustih tudi v rokah oziroma na ramenih.

Kadar se nam smučarski čevlji zabadajo v snežno površino manj kot do polovice čevlja, posežemo po derezih. Te vedno uporabljamo v kombinaciji s cepinom. V večjih strminah je praviloma manj težav z derezami kot brez njih. Najboljše se je vzpenjati naravnost navzgor, kjer se togost čevlja v gležnju izkaže za prednost. Kadar se pri hoji z derezami vrhnja plast predira, pazimo na tvorbo »cokel«, te zmanjšujejo oprijem in lahko povzročijo zdrs (Črnivec, Terčelj, 1997).

3.12.3. IZBOR IN PRILAGANJANJE SMERI VZPONA

Smer vzpona izbiramo ob začetku ture in med potekom, kajti dane snežne razmere in situacije se je treba lotiti ustrezno. Vzpon vedno izvedemo po načrtovani poti, kot jo poznamo iz prejšnjih tur ali opisov v turnih vodnikih. Če med vzponom opazimo, da je nevarnost plazov velika, prvotni cilj opustimo in se raje zadržimo nižje pod gozdno mejo. Pazimo, da se vedno gibljemo v bližini grebenov, kjer smo pred plazovi najbolj varni. Hkrati pa bomo imeli boljše pogoje pri premagovanju globokega snega in lažje utirali pot. Če je teren razgiban in poln neravnin, gledamo daleč naprej in si že v naprej zamislimo smer, po kateri se bomo vzpenjali.

Če bo spust potekal v smeri vzpona, hodimo v slabih, spremenljivih snežnih ali vremenskih razmerah, tako da bomo smučali tik ob stopinjah. V ravnih žlebovih in ozebnikih hodimo med sredino in osojnim bregom. Če žleb zavija levo in desno, ustrezno menjavamo breg žleba, tako da smo ves čas zakriti in zunaj vpadnice kamenja, ledu in plazov. Obvezna je tudi nošnja čelade! Pozorno izbiramo mesto počitka. Razmislimo predvsem o nevarnosti plazov, padajočega kamenja, opasti in ledu iz višje ležečih predelov (Črnivec, Terčelj, 1997).

3.13. TEHNIKA SMUČANJA

Smučanja se prav vsak nauči na smučiščih, bodisi s tečaji preko smučarskih šol ali s pomočjo družinskih članov in prijateljev, dokler ne zgradi dobre osnove. Ko nas premamijo nedotaknjeni tereni, se lotimo prostega smučanja.

Tehnika smučanja se je skozi zgodovino vseskozi spreminjala. Predvsem zaradi novih vrst smučí in materialov. Tehniko smučanja izven urejenih prog ne moremo popolnoma enačiti s tehniko smučanja po urejenih progah, vendar osnova izhaja prav od tam. Sklop storitev nacionalne šole alpskega smučanja so nam v veliko pomoč, od tistih osnovnih do nekaterih izpeljank. Uporabljamo lahko bolj začetne oblike smučanja kot tudi tiste nadaljevalne. Za vadbo teh storitev so najprimernejša urejena smučišča, na katerih lahko v krajšem času opravimo bistveno več smučanja, kot med samimi turami.

Pri alpskem smučanju je poudarek predvsem na lepoti in popolnosti izvajanja posameznih storitev, medtem ko je pri prostem smučanju pomembnejša zanesljivost (Golnar, 2003).

Ko so razmere takšne, da se snežna podlaga ne predira, lahko smučamo popolnoma enako. Izbiramo lahko med zavojem s klinastim odzivom, osnovnim vijuganjem, vijuganjem v širšem ali ožjem hodniku, dodamo pa tudi nekatere druge oblike smučanja. Tu bi izpostavili zavoj s preskokom (poskokom). Zavoj s preskokom je najvarnejši zavoj na strmem terenu, kjer ni moč izvesti celotni zavoj v stiku s podlago, zato naredimo poskok. Na ta način se obrnemo praktično v zraku.

Ob nepredvidljivi in mehki podlagi je položaj telesa v nevtralni in nekoliko nižji poziciji, to storimo s potiskom nog nazaj. Če ostanemo v agresivni drži zgornjega telesa naprej, se nam kaj kmalu zgodi, da špice smučí potonejo v sneg in končamo v snegu. Pomembno je tudi, da ne pritiskamo preveč na spodnjo smučko, kot to počnemo na smučiščih, saj obstaja nevarnost, da se bo ta udrla v sneg, mi pa se bomo prevali čez, kar je na izpostavljenih mestih sila neugodno.

3.13.1. SMUČANJE PO NEUGODNEM SNEGU IN TERENU

Smučanje po skorjastem, predirajočem se snegu velja za najbolj neprijetno. Priča teh smo predvsem v zimskih mesecih, manj pa spomladi. Zaradi lomljenja plošč in neenakomernega padanja smuči pod skorjo je moteno ravnotežje. Sneg se nam po navadi predira pri vsakem zavoju ali že med smukom naravnost. Po skorjastem terenu smučamo počasneje, v poševnem smuku z dolgimi poševnimi spusti in kratkimi zavoji, ki jih običajno izvedemo s preskokom (Golnar, 2002). Ob izjemni strmini izvedemo zavoj s preskokom na mestu.

Ob uporabi širših in z »Rocker« profilom opremljenimi smučmi je premagovanje skorjastega snega lažje, vendar od nas še vedno zahteva ogromno energije in koncentracije. Z uporabo širših smuči tudi bistveno manj prediramo skorjo (kložo) na račun večje površine, ki jo imamo pod smučmi. »Rocker« profil v primeru, da jo predremo, učinkovitejše reže in skrbi, da špice smuči ne potonejo pod njo.

Na turah se nam dostikrat zgodi, da naletimo na neugodne snežne pogoje, ali pa se te ob spustu spreminjajo.

3.14. TAKTIKA SMUČANJA

Od taktike je odvisno, ali bo naša tura varna, prijetna in lagodna. Na turno smuko najpogosteje odhajamo v paru ali v manjši skupini, včasih pa tudi sami. Običajno se s spremljevalci tudi dobro poznamo, zato se taktika nanaša predvsem na izbiro terena, izbiro tempa ter počitka, tako da jim bodo kos vsi. Kadar del ture opravljamo sami, taktiko prilagajamo sebi, in to ni težko (Golnar, 2003).

V primeru, da turo opravljamo sami, naj bo ta tista, ki jo dobro poznamo in smo jo večkrat že opravili. Če temu ni tako, tvegamo. Samo izkušenj turni smučar ve kako ravnati v nepoznanem terenu in se mu prilagoditi. Dobro je, da pred turo tudi obvestimo prijatelje ali družino, da vedo, kam odhajamo. Lahko nas med turo tudi opazujejo, če je to možno.

3.14.1. IZBIRA VARNEGA TERENA

Turo moramo že načrtovati tako, da bo potekala po varnem terenu. Če je pred kratkim v gorah zapadla večja količina snega, turo raje opustimo, sicer bistveno več tvegamo. Enako storimo, ko se zaradi kakršnega koli drugega razloga poveča nevarnost snežnih plazov, to velja predvsem v spomladanskih mesecih, ko se hitro zgodi, da se temperature dvignejo močno nad ničlo. Te odločitve so po navadi ključne. Saj so kljub dobri plazovni opremljeni napačne odločitve lahko usodne. Največ

nesreč se zgodi prav zaradi tega, ker se samega pobočja napačno lotimo. Kaj hitro se zgodi, da nas premami zavajajoče pobočje s svojo lepoto in se odločimo za napačen korak.

3.14.2. TAKTIKA PRI VZPONU

Vzpenjamo se navadno po ali ob grebenih zunaj vpadnice plazov. Kadar prečimo bolj izpostavljen teren s smučmi, skušamo to opraviti v mehkejšem snegu, v katerega bomo lahko utrli vsaj nekaj centimetrov globoko smučino. Če prečimo izpostavljen teren v trdem ali pomrznjenem snegu, to opravimo v rahlem spustu. Ob tem bomo krajši čas v nevarnosti. Razdalja med smučarji se mora povečati, tako da je razdalja med smučarji večja in je le en smučar izpostavljen nevarnosti, medtem ko ga drugi le opazujejo. Pomembno je tudi, da med vzponom po nepotrebnem ne izgublamo višine s predolgimi vmesnimi spusti. Če je le mogoče, posamezne kotanje ali vrtače obidemo (Golnar, 2003).

3.14.3. TAKTIKA PRI SPUSTU

Pred spustom izberemo primeren teren z najugodnejšimi razmerami. Najpreprosteje se je spustiti v smeri vzpona, ker teren in razmere poznamo. Te možnosti še posebej izkoristimo ob poslabšanju vremena ali megli.

Tudi če teren zelo dobro poznamo iz prejšnjih tur, je lahko zaradi drugačnih razmer povsem spremenjen, zato nikoli ne vemo povsem natančno, kaj nas pri spustu čaka. Pri spustu po neznanem smučamo previdneje, se pogosteje ustavljamo, vizualno določamo smer spusta in iščemo najugodnejše prehode. Dele spusta včasih zaradi varnosti opravimo peš ali v primeru kopnin.

Izogibamo se kotanjem, v katerih je lahko napihan sneg, in robovom grebenov, kjer so lahko opasti. Pozorni moramo biti na predele, kjer se sneg spremeni. Še posebno so nevarni gnilec, skorjast in predirajoč se sneg, tudi poledenele plošče.

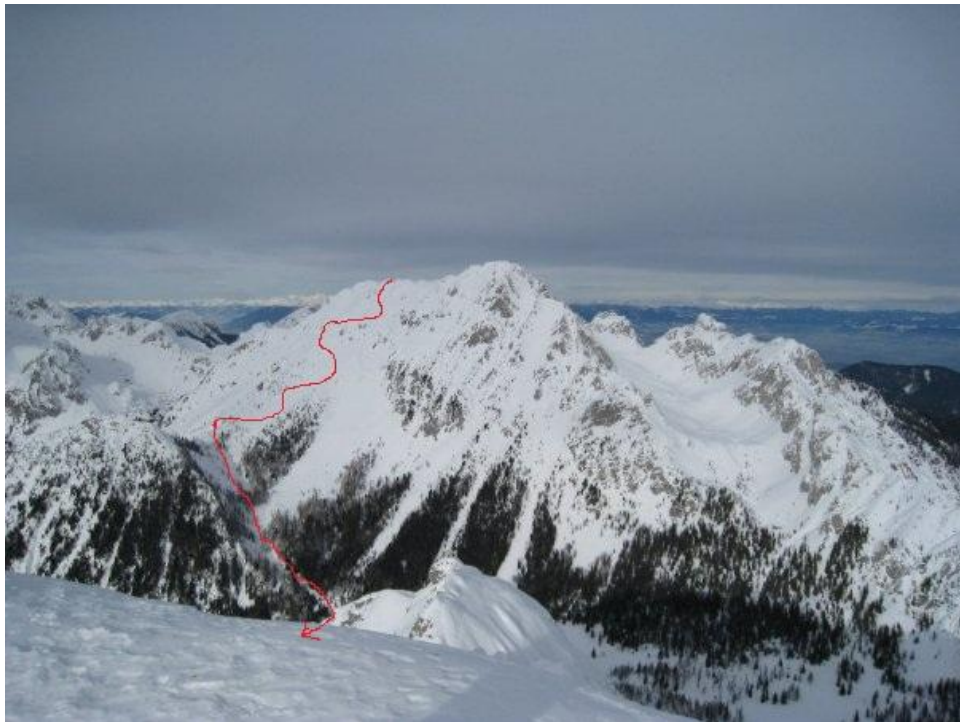
V spomladanskem času, spust načrtujemo tako, da sonce obsije pobočje le za krajši čas, toliko da odmrzne. Glavno je ujeti idealni čas za spust. Pozno pomladi, ko temperatura zraka tudi ponoči ne pade pod ničlo in sneg ne zmrzuje, moramo računati z mehkim in težkim snegom, še preden posije sonce (Golnar, 2002).

Po lahkem, prostranem in varnem pobočju lahko smučamo v skupini, v zahtevnejši in izpostavljenih mestih pa vsak sam. Ustavljamo se na varnih in preglednih mestih, kjer lahko opazujemo ostale udeležence smuka in jih tudi opozarjamo o morebitnih nevarnostih (Golnar, 2002).

4. VODNIK

4.1. IZBRANI TURNI SMUKI V KARAVANKAH

4.1.1. VRTAČA 2181 m – JUŽNO POBOČJE



Slika 6. Potek spusta iz Vrtače (Osebni arhiv, 2009)

Težavnost: Zelo zahtevno (III-), 500 m

Izhodišče: Tinčkova koča nad Završnico (1072 m)

Dostop: V Žirovnici zavijemo na stransko cesto, ki vodi po dolini Završnice in ji sledimo, dokler je prevozna. Cesta se po približno 7 km konča pri Tinčkov koči, kjer pustimo avto, če razmere to dopuščajo.

VZPON: Od Tinčkove koče se začnemo vzpenjati desno in po gozdni poti nadaljujemo proti Smokuški planini. Pot nas od tam vodi naravnost proti domu pri izviru Završnice (Planinski dom Mrzli studenec), kjer zavijemo levo na markirano pot za Srednji vrh in Vrtačo. Sprva neizrazita dolina med Srednjim vrhom na levi in Vrtačo na desni nas pripelje na sedlo Šija (1693 m). Na desni strani vidimo vrh Vrtača in se po južnih pobočjih povzpemo navzgor. Ob poledenelem pobočju zlasti v koledarski zimi so cepin in dereze nujni del opreme!

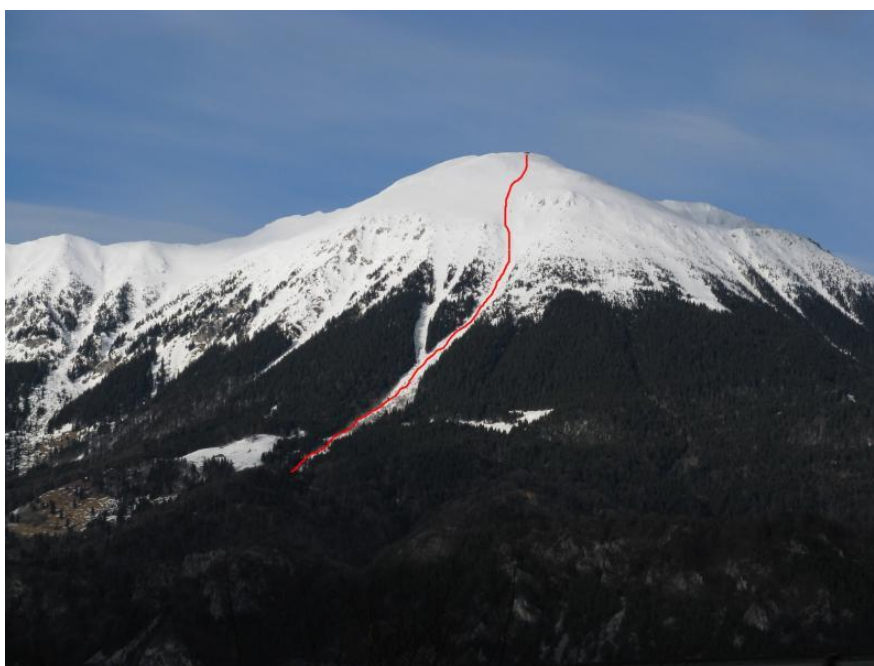
SMUK: Zgornji del je strmo široko južno pobočje Vrtače, predstavlja izpostavljenost do sedla Vrtača. Sledi zmeren spust po dnu neizrazite doline do doma pri izviro Završnice, kjer se obrnemo ostro desno in se ob markirani poti ali bližini, vrnemo nazaj do izhodišča.

NAJPRIMERNEJŠE OBDOBJE: Od začetka decembra do konca aprila.

ČAS VZPONA: 3 – 4 ure

ZEMLJEVID: Stol in Begunjščica, 1:25.000. PZS

4.1.2. STOL 2236 m – ČEZ ZABREŠKI PLAZ



Slika 7. Potek smuka po Zabreškem plazu v Stolu (AO Kranj, 2009)

Težavnost: Zelo zahtevno (III-), 800 m

Izhodišče: Valvasorjev dom (1181 m)

Dostop: Po cesti iz Završnice, ki vodi do Valvasorjevega doma, gremo do Planice, kjer ob cesti zagledamo nekaj vikendov. Tam pustimo vozilo.

VZPON: S ceste zavijemo naravnost navzgor na odprto pobočje. Ko dosežemo stranski greben, mu sledimo in kmalu pridemo do Zabreške planine (1225 m). Z zabreške planine na desni strani vidimo izrazito belo liso – Zabreški plaz, ki preseka gozdnato pobočje Stola. Na levi strani je precej širši Široki plaz. Markirana pot, ki pelje po vzhodni strani južnega pobočja na Stol, nas pripelje do izteka Zabreškega plazu. Plaz je plitva grapa, brez izrazitih skokov. Spodaj je precej položen, višje bolj

strm. Na višini 1500 m je razcep, mi nadaljujemo po desnem kraku. Proti vrhu grape nas čaka bolj strm prag, višje grapa ni več tako izrazita. Držimo se leve strani. Nekje na višini 2000 m je izrazite grape konec. Po običajno spihanem pobočju (Čelo) se vzpenjamo naravnost navzgor in pred seboj zagledamo Prešernovo kočo na Stolu (2174 m). Od tam naravnost navzgor nadaljujemo na vrh Stola.

SPUST: Z vrha Stola odsmučamo do Prešernove kočice na Stolu. Od tam po jugovzhodnem pobočju nadaljujemo do začetka Zabreškega plaza, ki je na začetku zelo neizrazit. Kaj kmalu vidimo grapo s strmim vstopom, ki vodi vse do Zabreške planine. Odsmučamo po njej, od Zabreške planine smuko nadaljujemo po smeri vzpona do avta.

NAJPRIMERNEJŠE OBDOBJE: Od decembra do februarja, kajti zaradi južne lege pobočja in nizkega izhodišča, ta kaj kmalu postane kopno.

ČAS VZPONA: 4 ure

ZEMLJEVID: Stol in Begunjščica, 1:25.000. PZS

4.1.3. BEGUNJŠČICA 2060 m – ČEZ SMOKUŠKI PLAZ



Slika 8. Smokuški plaz (Osebni arhiv, 2009)

Težavnost: Zelo zahtevno (III-), 800 m

Izhodišče: Tinčkova koča nad Završnico (1072 m)

Dostop: V Žirovnici zavijemo na stransko cesto, ki vodi po dolini Završnice in ji sledimo, dokler je prevozna. Makadamska cesta se po približno 7 km konča pri Tinčkovi koči, kjer pustimo avto, če razmere le-to dopuščajo.

VZPON: Od Tinčkove koče se začnemo vzpenjati desno in pot nadaljujemo proti Smokuški planini. Ko prispemo na Smokuško planino, na desni strani ogledamo dolg plaz, ki se začne praktično na vrhu Begunjščice. Od tu se strmo vzpnemo do vrha plazu, da dosežemo ramo, ki loči Smokuški plaz od Osrednje grape. Od tam na desni strani že vidimo vrh. Po kratkem strmem vzponu dosežemo greben tik pod vrhom Begunjščice.

SPUST: Z vrha se spustimo nekaj deset metrov proti vzhodu, kjer vidimo vstop v Osrednjo grapo. Strmino prečimo nad njo proti levi, da dosežemo ramo, ki loči Osrednjo grapo od Smokuškega plazu. Z rame, ki je včasih spihana tudi do golega, se sprva precej strmo spustimo v smokuški plaz, zatem pa nadaljujemo proti Smokuški planini. Od tam se do izhodišča vrnemo po smeri vzpona.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od decembra do aprila.

ČAS VZPONA: 2.30 – 3.30 ure

ZEMLEVID: Stol in Begunjščica, 1:25.000, PZS

4.1.4. VELIKI VRH 2088 m



Slika 9. Veliki vrh v Košuti (Osebni arhiv, 2009)

Težavnost: Zahtevno (II), 500 m

Izhodišče: Planina Dovžanka (1150 m)

Dostop: Iz Tržiča se zapeljemo skozi zanimivo Dovžanovo sotesko naprej proti Jelendolu, kjer na križišču pod Putrhofom (pred Bornovo grajščino), zavijemo levo in nadaljujemo proti severu po gozdni cesti proti planini Kofce. Ta nas pripelje do planine Dovžanka, lahko pa tudi dlje, če je cesta prevozna.

VZPON: Po markirani poti se na planini Dolžanka odcepimo levo. Ta nas vodi severno in se počasi obrača proti zahodu. Po pol ure prečkamo gozdno cesto, ki pelje proti Ravnam in nadaljujemo po markirani poti do Doma na Kofcah. Od doma se po slemenu povzpne naravnost na vrh Kofce gora (Mali turn) in od tam po grebenu levo, proti severozahodu na izrazit Veliki vrh.

SPUST: Smučamo po prostranih jugovzhodnih pobočjih v smeri planine Kofce.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od januarja do aprila.

ČAS VZPONA: 3 – 3.30 ure

ZEMLJEVID: Storžič in Košuta, 1: 25.000 ; Karavanke - osrednji del, 1:50.000

TEŽAVE: Pobočja Košute so strma in plazovita, lahko tudi poledenela, zato obstajajo nevarnosti zdrs.

4.1.5. HRUŠKI VRH 1776 m



Slika 10. Pogled na Hruški vrh (Mphoto, 2013)

Težavnost: Delno zahtevno (I – II)

Izhodišče: Rogarjev rovt (1175 m)

Dostop: Iz Jesenic nas oznaka za Planino pod Golico usmeri na vzpenjajočo se cesto (tretje semaforizirano križišče od železniške postaje ali drugo od izvoza avtoceste Lipce v smeri Jesenic).

Strma cesta nas pripelje v križišče, kjer zavijemo levo proti Plavškemu Rovtu. Peljemo se skozi Plavški rovt, zatem se prične makadamska cesta, ki se nekoliko spusti, naletimo na odcep, kjer nadaljujemo naravnost. V manjšem zaselku naletimo v križišče, kjer opazimo leseno smerno tablo »Dovje 9 km«. Tu zavijemo ostro levo in nadaljujemo po gozdni cesti še 3 km, prispemo do Rogarjevega rovta z veliko vikend hišicami. Ob travniku za hišami pustimo avto.

VZPON: Pričnemo z vzponom po ozki poti preko travnika, nadaljujemo skozi gozd proti Hruški planini. Od tam že ugledamo vrh, na katerega se povzpemo z vzhodne (leve) strani.

SPUST: Pričnemo po izraziti in dokaj strmi grapi in nadaljujemo po smeri vzpona.

NAPRIMERNEJŠI ČAS: Od decembra do marca. Začetek sezone, ko je v visokogorju prenevarno ali premalo snežne podlage, je ta tura odlična izbira.

ČAS VZPONA: 1.30 – 2 uri

ZEMLJEVID: Karavanke – osrednji del 1:50.000 PZS

4.2. IZBRANI TURNI SMUKI V JULIJSKIH ALPAH

4.2.1. KAMNITI LOVEC 2071 m



Slika 11. Pogled na Kamniti lovec (Gorenjski glas, 2015)

Težavnost: Delno zahtevno (II), 300 m

Izhodišče: Zaselek Zamlini/Lussari (800m) ali Višarje/Monte Lussari (1766 m)

Dostop: Preko mejnega prehoda Rateče, vstopimo v Italijo in se peljemo dalje do Trbiža/Tarvisio. Peljemo se skozi Trbiž in po glavni cesti ter po 4 km pridemo do zaselka Žabnice/Camporosso. Na levi strani ob glavni cesti zagledamo spodnjo postajo kabinske žičnice, s katero se lahko na Svete Višarje tudi povzpemo. Za vzpon iz doline, pa pričnemo v Zaselku Zamlini/Lussari, ki leži levo, nekaj 100 m od žičnic.

VZPON: Če smo za vzpon izbrali kabinsko žičnico, nas ta pripelje na Svete Višarje. Za romarsko vasjo nas desno vodi cesta proti severu. Pripelje nas do sedla s kapelico, kjer zavijemo v gozd in se ob grebenu pričnemo rahlo vzpenjati. Po poti nadaljujemo ob grebenu, kasneje se vzpnemo do vrha grebena, kjer pričnemo s prečenjem po njegovem zahodnem pobočju. Od tu Kamniti lovec vidimo pred nami. Sledi vzpon po krajši strmini, ki nas pripelje do krnice V klobuku. Pred nami vidimo grebene Višarskih glav, ki obkrožajo krnico. V ugodnih snežnih razmerah se

povzpne na desni vrh Kamniti lovec po grapi, ki nas pripelje na greben. Če temu ni tako, se povzpne na sedlo naravnost pred nami.

SPUST: Smuka do Svetih Višarij poteka v smeri vzpona, ko dosežemo smučarsko progo, se je potrebno za kratek čas povzpeti, potem pa nadaljujemo po smučarski progi v dolino, kjer na koncu proge tik pred dolino, zavijemo desno na cesto, ki nas pripelje do izhodišča ture. Tura je predvsem priporočljiva, kadar v dolini ni dovolj debele snežne odeje, saj lahko za smuko izkoristimo smučarsko progo.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od decembra do marca.

ČAS VZPONA: 4 – 5 ur, ob uporabi žičnic 1.30 – 2 uri.

ZEMLJEVID: Julijske Alpe: zahodni del, 1:50.000

4.2.2. JALOVČEV OZEBNIK – SEDLO NAD JEZERCI 2380 m



Slika 12. Jalovčev ozebnik iz Tamarja (Osebni arhiv, 2006)

Zahtevnost: Zelo zahtevno (III, zgoraj S3+)

Izhodišče: Planica (926 m)

Dostop: Planica, parkirišče pred začetkom ceste v Tamar. Od tu je potrebno peš po cesti ali vzporedni pešpoti do planinskega doma v Tamarja.

VZPON: Izrazit ozebnik je moč videti že ob začetku ture. Za kočo, po markirani poti skozi redek gozd. Pot nas pripelje do desne strani doline pod vznožje Struge in Vevnice. Od tu je ozebnik dobro viden. Pot nadaljujemo naravnost proti njemu po desni strani doline, sprva se položno dviga, kasneje pa se proti vznožju Jalovca vse bolj strmo dviga. Tu se pot odcepi desno na Kotovo sedlo, mi pa v primeru trdih razmer sezujemo smuči in pot nadaljujemo s cepinom in derezami naravnost navzgor. Skozi ozebnik obvezno nadenemo čelado, saj je velika nevarnost padajočega kamenja! Skozi ozebnik nadaljujemo kar se da hitro in ko dosežemo vrh, se desno navzgor povzpne na sedlo Jezerca, kjer je tudi cilj ture. V primeru neugodnih smučarskih razmer ali ostankov plazovine v ozebniku, se raje povzpne na sosednje Kotovo sedlo.

SPUST: Smučamo po smeri vzpona. Posebna previdnost je potrebna skozi ozebnik, ki se spogleduje z alpinističnim smučanjem.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od decembra do maja.

ČAS VZPONA: 5 – 6 ur

ZEMLJEVID: Kranjska gora z okolico, 1:25.000. PZS ali Jalovec in Mangart 1:25.000. PZS

4.2.3. VIŠEVNIK 2050 m IN VELIKI DRAŠKI VRH 2243 m



Slika 13. Pogled na Veliki Draški vrh (Osebni arhiv, 2010)

Zahtevnost: Bolj zahtevno (II+)

Izhodišče: Rudno polje (1347 m)

Dostop: Z Bleda se peljemo do vasi Gorje, nato pa izberemo cesto na Pokljuko. Ta nas pripelje do biatlon centra in vojaških objektov na Rudnem polju, kjer parkiramo.

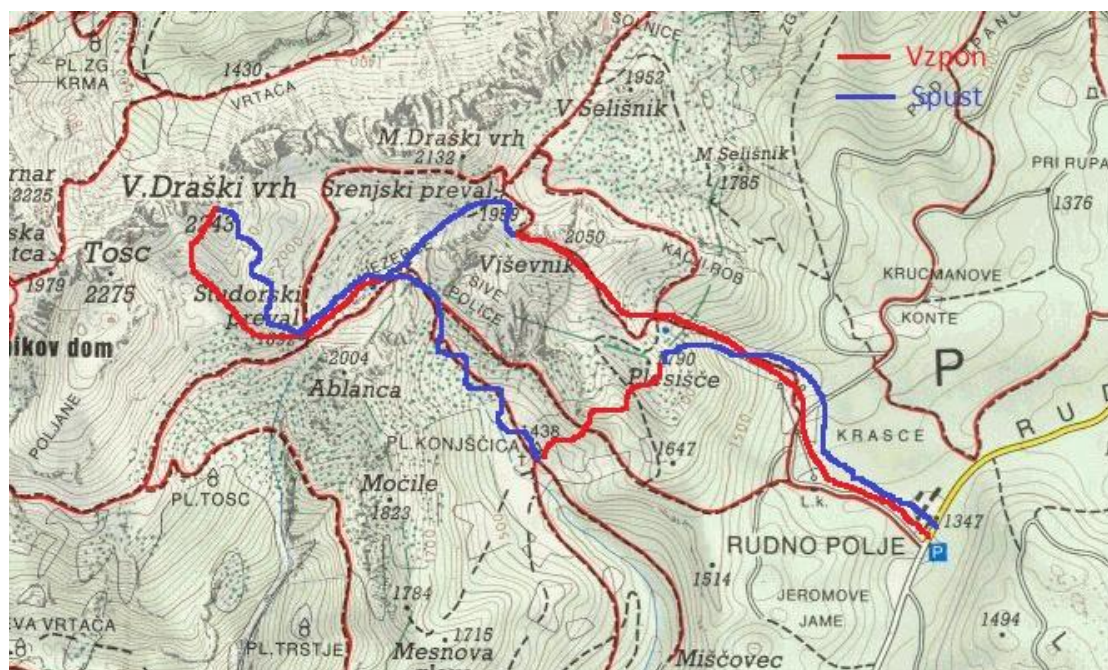
VZPONI in SPUSTI: Vzponi in spusti so sestavljeni iz treh delov. S parkirišča, za vojaškimi objekti, zavijemo desno na gozdno cesto, ki nas pripelje do manjšega smučišča. Ob robu smučišča se povzpne do vrha prve vlečnice, nato zavijemo levo do vrha druge vlečnice. Nadaljujemo naravnost po strmejši dolinici in se povzpne na manjšo ravnico Zlate vode. Nadaljujemo naravnost na vrh slemena, ki se spušča z Viševnika, desno pa je neizrazit vrh Plesišče. Ob slemenu nadaljujemo proti vrhu Viševnika. Z Viševnika na smučeh prečimo proti Srenjskem prevalu, vseskozi pod grebenom, levo od njega. Povzpne se na greben in po desni strani prečimo do Srenjskega prevala, od koder po široki dolino odsmučamo v krnico Jezerca. Opravka imamo z nekaj izpostavljenimi prečkami. Z Jezerca, se ponovno po kotanji pod Ablanco povzpne do sedla, ob katerem desno od njega nadaljujemo vse do vrha izrazite piramide Velikega Draškega vrha.



Slika 14. Levo Mali Draški vrh in desno Viševnik, med njima Srenjski preval (Osebni arhiv, 2010)

Spust iz Velikega Draškega vrha poteka preko strmega vzhodnega pobočja oziroma strehe, kjer se držimo desne strani do Studorskega prevala in naprej do Jezerca. Spust tokrat nadaljujemo desno navzdol do planine Konjščica. Na planini se je potrebno ponovno levo navzgor povzpeti na hrbet Plesišča, kakih 100 višinskih metrov. S hrbta odsmučamo skozi redek gozd do smučišča, po katerem se vrnemo nazaj do izhodišča.

Tura je zelo naporna, sestavljajo jo trije vzponi in trije spusti. Zanja potrebujemo cel dan, zlasti decembra in januarja je potrebno turo pričeti v zelo zgodnjih urah.



Slika 15. Vris vzponov in spustov na Viševnik in Veliki Draški vrh (Zaplana, 2010)

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od decembra do aprila.

ČAS VZPONA: 6 – 8 ur

ZEMLJEVID: Triglav, 1:25.000. PZS

4.2.4. TRIGLAVSKI SMUK – VRH KREDARICA 2539 m



Slika 16. Kredarica (Osebni arhiv, 2010)

Zahtevnost: Zahtevno (II)

Izhodišče: Na koncu ceste v Krmi (950 m), parkirišče pri garažah PD Ljubljana-Matica.

Dostop: Možnosti sta dve, ali preko Mojstrane ali preko Bleda, se peljemo v Radovno do Kurje vasi. Nadaljujemo po cesti v Krmo, kjer se mimo Kovinarske kočice pripeljemo do konca ceste na parkirišče pri garažah PD Ljubljana-Matica.

VZPON: V območju markirane poti, se vzpenjamo desno od hudournika. Nadaljujemo skozi bukov gozd po vijugasti poti, nad gozdom sledi strmina čez Plešo in naprej po kotanjastem terenu do ravnice Vrtača. Sledi krajši vzpon na naslednjo ravnico Polje, ki se proti severu zoži v Travno dolino. V Travni dolini zavijemo levo in se povzpemo do manjše ravnice, na kateri stoji pastirska kočica v Zgornji Krmi. Nadaljujemo z vzponom proti desni, severno in preko kotanjastega sveta iščemo prehode. Sledi blag vzpon proti severu, na pomoč nam je nekaj zimskih markacij. Kmalu zagledamo skalnato gmoto (Skale z belkami), ob kateri se desno od nje vzpenjamo, dokler ne zagledamo Kalvarijo. Preko nje, se po levem ali desnem kratkem strmem delu, povzpemo do kočice na Kredarici. Od kočice gremo po grebenu na sam vrh Kredarica.

SPUST: Spust s Kredarice pričnemo po strmi grapi, ki gre naravnost proti izraziti skalni gmoti (Skale z belkami), od tam pa po smeri vzpona.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od februarja do aprila.

ČAS VZPONA: 4 – 5 ur.

ZEMLJEVID: Triglav, 1:25.000. PZS

4.2.5. BEGUNJSKI VRH 2460 m – SKOZI DOLINO ZA CMIROM



Slika 17. Begunjski vrh na desni (Osebni arhiv, 2010)

Zahtevnost: Bolj zahteven (II+)

Izhodišče: Turkov rovt (940m)

Dostop: Iz Mojstrane, zavijemo na cesto, ki pelje v dolino Vrat. Mimo slapa Peričnik nadaljujemo pot, dokler se cesta ponovno povsem približa potoku Bistrica, tam tudi stoji informacijska tabla o gozdni učni poti. Nekje ob cesti parkiramo vozilo, tako da je ne oviramo.

VZPON: Stopimo preko potoka Bistrica in pot nadaljujemo po kolovozu strmo navzgor. Kmalu se nam priključi lovska stezica, kjer se naša pot usmeri proti levi oziroma vzhodu, vmes pa vseskozi strmo vzpenja. Lovsko stezico vidimo tu in tam, saj je nekoliko uničena, vendar ji poskušamo slediti. Kmalu stopimo ven iz gozda na melišča pod Cmirom, kjer v primeru slabih snežnih razmer najkasneje nataknejo smučarji. Lovska stezica se vije naprej med ruševjem in se nekje zgubi, tako da pot nadaljujemo preko skalnih skokov, kjer to snežne razmere dopuščajo. Nadaljuje naravnost oziroma proti jugozahodu in kmalu dosežemo knico za Cmirom. Med vzpenjanjem po njej, naravnost pred seboj že ugledamo špico Begunjski vrh. Nanj se povzpnejo levo oziroma južno preko strmejšega terena na Begunjska vratca, od koder zavijemo desno, sledi še kratek vzpon na Begunjski vrh.

SPUST: Smučamo po smeri vzpona. Pazimo, da pri strmih pobočjih ne zaidemo nad skoke ali neprehodna mesta.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od aprila do maja.

ČAS VZPONA: 5 – 6 ur.

ZEMLJEVID: Triglav, 1:25.000. PZS

4.2.6. MALA MOJSTROVKA 2332 m – SKOZI ŠKRBINO V GREBENCU



Slika 18. Škrbina v Grebencu (Gore-Ljudje, 2004)

Zahtevnost: Zahtevno (II)

Izhodišče: Prelaz Vršič (1611 m)

Dostop: V Kranjski gori, zavijemo na cesto za Vršič, in po 12km pripeljemo do prelaza. Prav tako iz Trente, če prihajamo na Vršič iz bovške strani. V primeru velike količine snega, cesta ni splužena do vrha, tako da se pripeljemo do Koče na Gozdu (1226 m), z bovške strani po navadi ni težav. Če je potrebno, se od Koče na Gozdu, peš po cesti vzpnemo na prelaz Vršič.

VZPON: Po Plazu, zahodnem pobočju nad prelazom se vzpnemo do ožine, škrbine v Grebencu. Ko dosežemo vrh škrbine, se nam odpre razgled na Trento in desno po grebenu Grebenca nadaljujemo proti Mali Mojstrovki. Občasno se je potrebno sezuti smuči in nadaljevati peš, saj je greben precej izpostavljen. Kasneje se ta razširi in pot nadaljujemo po dolini med Malo in Veliko Mojstrovko.

SPUST: Po smeri vzpona.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: od marca do maja. Lahko tudi prej zaradi visokega izhodišča, ko nižje snega primanjkuje.

ČAS VZPONA: 2 – 3 ure.

ZEMLJEVID: Kranjska gora z okolico, 1:25.000. PZS; Triglav, 1:25.000. PZS

4.2.7. KANJAVEC 2568 m IZ KRME



Slika 19. Pogled na Kanjavec iz Bohinjskih vratc (Osebni arhiv, 2009)

Zahtevnost: Zahtevno (II), tura zaradi svoje dolžine in premagovanja velike višinske razlike, zahteva dobro kondicijo!

Izhodišče: Na koncu ceste v Krmi (950 m), parkirišče pri garažah PD Ljubljana-Matica.

Dostop: Možnosti sta dve, ali preko Mojstrane ali preko Bleda, se peljemo v Radovno do Kurje vasi. Nadaljujemo po cesti v Krmo, kjer se mimo Kovinarske kočice, pripeljemo do konca ceste na parkirišče pri garažah PD Ljubljana-Matica.

VZPONI IN SPUSTI: Turo zajemajo trije vzponi in spusti. V območju markirane poti, se vzpenjamo desno od hudournika. Nadaljujemo skozi bukov gozd po vijugasti poti.

Nad gozdom sledi strmina in ravnica čez Plešo, od koder po kotanjastem terenu pridemo do ravnice Vrtača. Sledi krajši vzpon na Polje. Tu zavijemo levo, proti jugozahodu in se po strmini vzpnemo naravnost na Bohinjska vratca (1979 m). Odsmučamo mimo Vodnikovega doma do dna Velega polja. Zatem se po dolini ponovno vzpenjamo proti zahodu, med Mišelj vrhom na levi in Šmarjetno glavo na desni. Kmalu dosežemo sedlo Hribarice. Od tod, na desni strani že vidimo vrh Kanjavca in se po grebenu jugozahodno povzpne na njegov vrh.

SPUST: Pričnemo v smeri vzpona, vse do Velega polja. Tam nas čaka ponovni vzpon na Bohinjska vratca, ki traja slabo uro. Od tu se pri spustu držimo desne strani, pod stenami Tošča, Velikega Draškega vrha in ostalih vrhov skoraj do gozdne meje. Spust nadaljujemo po plaziščih pod stenami ali v smeri pristopa.



Slika 20. Vris vzponov in spustov na turi Kanjavec iz Krme (Pešpoti Zemljevid, 2013)

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od marca do maja.

ČAS VZPONOV: 6 - 7 ur.

ZEMLJEVID: Triglav, 1:25.000. PZS

4.2.8. SEDLO VRŠIČ – SELLA URSIC 2280 m



Slika 21. Levo v ozadju sedlo Vršič (Osebni arhiv, 2012)

Zahtevnost: delno zahtevno (II-), obstaja velika nevarnost plazov in zaradi severne lege je velikokrat pomrznjeno še v poznem spomladanskem času.

Izhodišče: Na Žlebeh/Sella Nevea (1180 m)

Dostop: Preko mejnega prehoda Rateče, se po glavni cesti peljemo do Trbiža/Tarvisio, kjer na odcepu zavijemo na cesto za Predel/Predil. Od tu je do izhodišča še približno 20 km. Po cesti nadaljujemo, tik preden se cesta za Predel prične vzpenjati, zavijemo desno na cesto za Sello Neveo, po kateri kmalu prispemo do omenjenega kraja. V kraju, zavijemo levo in na velikem parkirišču, ob postaji stare gondole parkiramo.

VZPON: Iz Sella Neveje, se po levem kraku smučarske proge povzpneemo do Koče Gilberti (1850 m). Sem lahko pridemo tudi s kabinsko žičnico, kar nam prihrani približno uro in pol hoda. Od tu se napotimo proti zahodu, desno po dolini, ki vodi na sedlo Bela peč/Bila pec. Preden se dolina začne močno vzpenjati, se obrnemo proti jugu, levo in se preko strmih kotanj vzpenjamo proti vznožju sedla. Kmalu dosežemo greben in se ob njem povzpneemo na manjše, strmo sedlo Vršič pod ostenjem Srednjega in Hudega Vršiča.

SPUST: Možnosti za spust imamo precej, saj širok teren od sedla do kočice Gilberti ponuja veliko možnosti. Nato lahko nadaljujemo po eni izmed dveh smučarskih prog, ki vodijo v dolino ali se s kratkim vzponom vzhodno, desno, povzpnejo na greben, iz katerega je moč smučati vzporedno s smučarsko progo, po zanimivem terenu skoraj do doline. Potrebno je biti previden, saj je teren poln vrtač!

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od decembra do maja. Severna lega ohranja snežno podlago skoraj vse do doline pozno v pomlad.

ČAS VZPONA: 2.30 – 4 ure.

ZEMLJEVID: Bovec z okolico, 1:25.000. PZS

4.3. IZBRANA ALPINISTIČNA SMUKA V KARAVANKAH

4.3.1. BEGUNJŠČICA 2060 m SKOZI OSREDNJO GRAPO



Slika 22. Begunjščica s Suhega rušja (Gore-Ljudje, 2014)

Težavnost: kar težko (III+), zgoraj prehodi S4, 350 m

Izhodišče: Pred predorom Ljubelj (1058 m)

Dostop: Iz Tržiča se po glavni cesti peljemo do nekdanjega mejnega prehoda Ljubelj, kjer pred predorom na velikem parkirišču parkiramo vozilo.

VZPON: Proti zahodu, levo od predora pričnemo vzpon po nekdanjem smučišču. Nadaljujemo mimo srednje postaje sedežnice, prek strmejšega dela proti Zelenici. Teren se nekoliko zravnja in na levi strani vidimo izrazit, širok Šentanski plaz, po katerem se strmo povzpne proti jugu. V zgornjem delu, se držimo desne strani plazu in preko strmega dela izstopimo na greben. Težavno v primeru opasti pod grebenom! Do vrha nadaljujemo vzhodno, desno po strehi do vrha.

SPUST: Spust opravimo skozi Osrednjo grapo, ki se začne tik pod vrhom. Grapa ima dva, strma in ozka prehoda v zgornjem delu, njen iztek pa je široko snežišče.

Na snežišču odsmučamo desno nad Dom na Zelenici in po nekdanjem smučišču nadaljujemo do izhodišča.



Slika 23. Osrednja grapa v Begunjščici (Osebni arhiv, 2007)

NAJPRIMERNEJŠE OBDOBJE: od decembra do aprila. Severna lega dolgo ohranja snežno podlago vse do izhodišča.

ČAS VZPONA: 2.30 ure.

ZEMLJEVID: Stol in Begunjščica, 1:25.000. PZS

4.3.2. STOL 2202 m SKOZI OSREDNJO GRAPO V SEVERNI STENI



Slika 24. Osrednja grapa v Stolu (Osebni arhiv, 2014)

Težavnost: težko (IV), mesto S5, 300 m

Izhodišče: Unter Barental/Spodnje Rute v dolini Barental/Medvedji dol

Dostop: Iz Tržiča do izhodišča je po glavni cesti vožnja dolga 35 km. Po glavni cesti iz Tržiča se peljemo do mejnega prehoda Ljubelj, nadaljujemo skozi tunel in se spustimo po glavni cesti na avstrijsko stran do doline. Nato pri drugem krožišču, pred mostom čez Dravo zavijemo na izvoz Feistritz im Rosental/Bistrica v Rožu. Nadaljujemo do omenjenega kraja, kjer nas za krajem oznaka za Barental/Rute usmeri levo na vzpenjajočo se cesto, po kateri po nekaj kilometrih pripeljemo do omenjene vasi. Nadaljujemo skozi vas in po slabem kilometru, pridemo do vasi Unter Barental/Spodnje Rute. Prevozna cesta se tukaj konča, tako da pri mostu čez potok, parkiramo na urejenem parkirišču.

VZPON: Od parkirišča ob potoku vzpon pričnemo po gozdni cesti. Po cesti počasi in položno nadaljujemo po dolini Barental/Medvedji dol proti ostenju Stola. Po približno uri pridemo ven iz gozda, pod snežišča ostenja Stola. Pred nami opazimo dve izraziti grapi oziroma žleba, levi je Janežev žleb, desna pa je naša Osrednja grapa v mogočni severni steni Stola. Po snežišču nadaljujemo vzpon vedno bolj strmo proti

vstopu v grapo. Nadenemo si čelado, ob trdih snežnih razmerah pa potrebujemo tudi cepin in dereze. Po levi strani grape se strmo vzpenjamo naravnost navzgor. Grapa se najprej zoži, nato razširi in tik pod vrhom ponovno zoži. Izredno strm izstop iz grape nas pripelje na greben, pod vrh Stola. Le na kratko se proti vzhodu, desno po grebenu povzpne do vrha.



Slika 25. Tik pred izstopom iz osrednje grape v Stolu (Osebni arhiv, 2014)

SPUST: Po smeri vzpona.

NAJPRIMERNEJŠE OBDOBJE: Od marec do aprila.

ČAS VZPONA: 4 – 4.30 ure.

ZEMLJEVID: Karavanke, 1:50.000. PZS

4.4. IZBRANI ALPINISTIČNI SMUKI V JULIJSKIH ALPAH

4.4.1. TRIGLAV IZ SEDLA NA LEDENIK



Slika 26. Označen spust s sedla med Malim Triglavom in Triglavom (Osebni Arhiv, 2009)

Zahtevnost: zelo težko (IV+), mesta S5, 350 m; spust iz Kredarice v dolino Kot, zahtevno (II)

Izhodišče: Lengarjev rovt v dolini Kot (950 m)

Dostop: Iz Mojstrane, zavijemo na cesto proti Radovni in se na Kosmačevem prevalu odcepimo desno na gozdna pot, ki se po 3,5 km konča v Lengarjevem rovtu, kjer tudi parkiramo.

VZPON: Z Lengarjevega rovta sledimo letni poti, ki zavije v leva pobočja. Pot gre preko strmih skalnih stopenj, na katerih je nekaj klinov v pomoč. Pri hoji v smučarskih čevljih je potrebno biti še posebno pazljiv! Po poti kmalu pridemo do Studenca ob vznožju Rjavine, od tu je pot lažja, dolina se razširi. Sledi prečka, za njo pa se strmo vzpenjamo po pobočjih polno balvanov, dokler ne dosežemo vrha doline, po imenu

Pekel. Pot postane položnejša in po levi, vzhodni strani se vzpenjamo naprej proti že vidnem Staničevemu domu. Od Staničevega doma je Triglav dobro viden, tako da se po dolini polni kotanj, vzpenjamo proti ledeniku do začetka stene pod Triglavom.

Glede na to, da je tura zelo dolga, jo je priporočljivo izvesti v dveh dneh! Tako en dan izkoristimo za vzpon do doma na Kredarici, naslednjega pa za vzpon na Triglav in smuk v dolino.

Ko pridemo do ledenika, že vidimo značilno snežišče z grebena med Triglavom in Malim Triglavom, ki poteka vse do ledenika. V primeru slabih snežnih razmer je v spodnjem delu snežišča potrebno iskati prehode ali je celo prekinjen. Vzpon na sedlo, pričnemo na začetku snežišča in se po veliki strmini naravnost navzgor povzpemo proti sedlu. V zadnjem delu ta zavije levo, tako da vzpon nadaljujemo prečno v levo stran, dokler ne dosežemo greben na desni strani sedla.

SPUST: Smučamo v smeri pristopa, zaradi izredne strmine je to nujno, da ne zaidemo nad skalne skoke. V primeru ugodnih snežnih razmer je snežišče neprekinjeno, če ne je potrebno storiti tudi kak skok na poti do ledenika. Od tu se na kratko povzpemo do kočice na Kredarici, od koder odsmučamo v dolino Kot.



Slika 27. Pred smukom iz sedla (Osebni arhiv, 2008)

NAJPRIMERNEJŠE OBDOBJE: april in maj

ČAS VZPONA: 6 – 7 ur do Kredarice, sledi 1.30 ure dolg strm vzpon do sedla med Malim in Velikim Triglavom.

ZEMLJEVID: Triglav, 1:25.000. PZS

4.4.2. ŠPIK 2472 m MIMO KAČJEGA GRABNA



Slika 28. Pogled na Špik (Wikipedia, 2006)

Zahtevnost: zelo zahtevno (III-), mesto S3, 300 m

Izhodišče: most ob reki Pišnici (860 m)

Dostop: V kranjski Gori, zavijemo na cesto za Vršič, smer Bovec. Le malo za jezerom Jasna bomo prišli do mosta čez reko Pišnico, ob katerem je manjše parkirišče, kjer parkiramo.

VZPON: Usmerimo se na makadamsko cesto, ki nas vodi proti Koči v Krnici. Po približno pol ure, pridemo do izrazitega melišča, kjer cesto zapustimo in nadaljujemo levo, v smeri Špika skozi Kačji graben. Po melišču kmalu pridemo do strnjene gozda, kjer po poti nadaljujemo s strmim vzponom ob Kačjem grabnu. Pot nas vodi občasno preko strmih prehodov, vendar kasneje postane lažja. Na višini približno 1600 m, pridemo ven iz strnjene gozda in pot se nadaljuje po širokih snežiščih, kjer se držimo leve strani in nadaljujemo proti vrhu. Višje se pot obrne v desno, kjer sledimo grapi, ki nas pripelje v manjšo krnico med Špikom na levi in Lipnico na desni.

Po Krnici, nadaljujemo naravnost navzgor in kmalu pridemo do vršnega pobočja. Zadnji del ture nadaljujemo levo, po strmem pobočju, dokler ne dosežemo vrh.

Velik del poti je zelo izpostavljen, zato je čelada priporočljiva. V primeru trdih snežnih razmer je priporočljivo imeti dereze in cepin.



Slika 29. Vzpon po strmi krnici med Špikom in Lipnico (Osebni arhiv, 2006)

SPUST: Spust po smeri vzpona. V ugodnih snežnih razmerah se smuča do doline.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: februarja in marca.

ČAS VZPONA: 6 – 7 ur.

ZEMLJEVID: Kranjska gora z okolico, 1:25.000. PZS

4.4.3. GRAPA MED PREDNJO GLAVO 1684 m IN GOLIČICO 1990 m



Slika 30. Vstop v grapo, desno Goličica (Osebni arhiv, 2009)

Težavnost: težko (IV), zgoraj S4, 150 m

Izhodišče: Koča na Gozdu (1254 m)

Dostop: Iz Kranjske gore, zavijemo na cesto za Vršič in se peljemo 8,5 km do Koče na Gozdu, kjer parkiramo.

VZPON: Od Koče na Gozdu po cesti nadaljujemo do prve serpentine, kjer se levo navzdol odcepi kolovoz. Po kolovozu nadaljujemo pot in kmalu opazimo smerokaz »Hanzova pot 5 h«. Pot nas pripelje ven iz gozda in preko struge Suha Pišnica se pričnemo strmo vzpenjati po snežišču naravnost navzgor. Pridemo do velike skale, ki malce zakriva vstop v grapo. Obidemo jo po desni strani in levo se nam odpre pogled v grapo, ki loči Prednjo glavo (1684 m) na levi od Goličice (2076 m) na desni. Po grapi se po desnem kraku povzpne do njenega vrha.

SPUST: Spust po smeri vzpona.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: Od januarja do aprila.

ČAS VZPONA: 2 – 3 ure.

ZEMLJEVID: Kranjska gora z okolico, 1:25.000. PZS

4.4.4. STENAR 2501 m ČEZ SOVATNO



Slika 31. Pogled na Sovatno (Osebni arhiv, 2011)

Težavnost: zelo zahtevno (III-), mesta S4, 1200 m

Izhodišče: Aljažev dom v Vratih (1015 m)

Dostop: V Mojstrani zavijemo na cesto v Vrata in po 12 km pridemo do parkirišča pred Aljaževim domom.

VZPON: Od Aljaževega doma, se napotimo po markirani poti čez Prag. Po približno pol ure, nam smerokaz kaže odcep na markirano pot proti Sovatni. Skozi gozd, po daljšem vzponu dosežemo snežišča pod Sovatno. Od tu se pričnemo strmo vzpenjati naravnost navzgor po snežiščih med Stenarjem in Bovškim Gamsovcem. Snežišče postaja vedno ožje in čez strm prag, se povzpemo po strmem žlebu naravnost navzgor ali ob varovalih, če je kopno. Pred skalno zaporo prečimo levo in po prehodu pridemo do položnejšega dela, do konte pod Bavškim Gamsovcem, ki vodi do Dovških vratc (2180 m) Od tu nadaljujemo severno, v smeri Stenarskih vratc, kjer tik pred njimi vidimo zelo strmo prečko. Tu je izpostavljenost velika, ob trdih razmerah

sta cepin in dereze obvezna. Po strmi prečki nadaljujemo, desno, proti vzhodu na rob. Od tu je pot lažja in položnejša. Po vrhnji strehi, se levo povzpne na vrh.



Slika 32 Med vzponom skozi vrhnji del Sovatne (Osebni arhiv, 2011)

SPUST: Spust po smeri vzpona. Izpostavljena prečka predstavlja najtežji del ture, zato tam smuk opravimo previdno. Enako velja pri smuki čez Sovatno. Na izteku Sovatne zavijemo proti desni, pod ostenje Triglava, kjer po odprtih snežiščih nadaljujemo do izhodišča. V primeru, da pod Sovatno ni snega, sestopimo peš po smeri vzpona.

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: marec in april.

ČAS VZPONA: 5.30 – 6 ur. Tura je zelo dolga in zahteva dobro kondicijo!

ZEMLJEVID: Triglav, 1:25.000. Sidarta

4.4.5. ŠPIK HUDE POLICE 2420 m SKOZI ŽLEB HUDE POLICE



Slika 33. Žleb Hude Police (Osebni arhiv, 2011)

Zahtevnost: težko (IV-), prehodi S4, 800 m

Izhodišče: Zajzera/Saisera (1004 m)

Dostop: Preko mejnega prehoda Rateče, se peljemo proti Trbižu. Od tam 7 km po glavni cesti proti Vidmu/Udine do odcepa za Ovčjo vas/Valbruna. Mimo vasi, nadaljujemo vožnjo do konca asfaltne ceste in po 6 km prispemo do planine Zajzera/Saisera. Pozimi cesta do planine ni splužena, tako da parkiramo 1 km pred, na večjem parkirišču pri opuščeni vojašnici.

VZPON: Od parkirišča turo začnemo preko struge potoka in jo nadaljujemo vzporedno po kolovozu. Ko se dno doline konča, se pričnemo vzpenjati po markirani poti skozi gozd, kjer prispemo do Spodnje Špranje/Bassa Spragna. Dokaj ozka špranja (skalnat prehod) je polna plazov in prehod na vrh špranje opazimo šele ob koncu. Ko izstopimo, vzpon nadaljujemo preko snežišč z veliko balvanov. Kmalu pridemo do Šrbine Forcella di Terrarossa, povzpemo se skozi in na vrhu zavijemo desno. Sledi strm vzpon skozi redki gozd do širokega snežišča, kjer se nam odpre pogled na Žleb Hude Police. Vzpenjamo se strmo navzgor po levi strani proti vrhu.

Žleb se večkrat razširi in zoži. Skozi ves čas nosimo čelado. V primeru trdih snežnih razmer, si nadenemo tudi cepin in dereze.

Vrh žleba se konča strmo, izstopimo po desni strani, da lažje dosežemo greben. Po grebenu se desno, proti zahodu povzpne po južnem pobočju na vrh Špik Hude Police.

SPUST: Spust v celoti poteka po smeri vzpona. Izpostavljenost na vrhnjem grebenu je velika, še večja pa prav na vstopu v žleb. Skozi žleb ni večjih težav, le strmina je precejšnja.



Slika 34. Na vstopu v Žleb Hude police (Osebni arhiv, 2011)

NAJPRIMERNEJŠE OBDOBJE: od februarja do maja. V obeh omenjenih škrbinah in žlebu je velika nevarnost padajočega kamenja in plazov.

ČAS VZPONA: 6 ur

ZEMLJEVID: Italijanski zemljevid - Tabacoo Foglio 19, Akou Giulie Occidentali Tervisiano, 1:25.000, Tabacco

4.4.6. MANGART 2679 m PO VARIANTI ZIMSKE SMERI SKOZI PLAZJE



Slika 35. Mangart z vrisano varianto Zimske smeri (Osebni arhiv, 2013)

Zahtevnost: Težko (IV+), prehodi S5, 500 m; skozi Plazje, zahtevno (II), 800 m

Izhodišče: Zgornje Belopeško jezero (921 m), znano tudi pod imenom Zgornje Mangartsko jezero.

Dostop: Preko mejnega prehoda Rateče, nadaljujemo po cesti do vasi Bela Peč/ Fusine in Valromana, kjer zavijemo desno na lokalno cesto proti Belopeškim jezerom. Vožnjo nadaljujemo vse do Zgornjega Belopeškega jezera, kjer se cesta konča ob velikem parkirišču.

VZPON: S parkirišča že dobro vidimo grapo Plazje/Valle della Lavina, ki ima dva kraka, in se proti njej napotimo po cesti po markacijah št. 515. Cesta vodi do Jezerske planine/Alpi del Lago, vendar pri prvem razcepu, pot nadaljujemo levo, proti jugo na markirano pot št. 516, ki nas pelje skozi gozd. Po slabi uri hoda, pridemo do struge hudournika in v njej ali ob njej se vzpenjamo skozi gozd do začetka snežišča pod vznožjem grape Plazje. Od tu po vedno bolj strmem snežišču nadaljujemo, mimo balvanov in izberemo desni krak grape. Na koncu sledi prehod skozi strm zadnji del grape, da dosežemo preval Čez Jezik. Na drugi strani vidimo mangartsko

cesto in sedlo, mi pa pot nadaljujemo levo proti Mangartu. Po nekaj minutah pot postane strma in na desni vidimo strmo skalno stopnjo. Če na njej ni dovolj snega, nadaljujemo ob grebenu oziroma v območju italijanske poti, drugače preko skalnega skoka naravnost navzgor. Po strmem pobočju nas ta pripelje do razpotja, kjer se italijanska pot nadaljuje, levo okoli vrha Mangart, mi pa nadaljujemo desno pod vrhno steno Mangarta.

Po strmem snežišču se vzpenjamo naravnost navzgor, kjer poteka tudi zimski pristop. Tik pod vrhno steno vzpon nadaljujemo levo, po zasneženi steni, da dosežemo stranski greben. Po tem grebenu gremo naravnost na glavni greben, kjer zavijemo desno, proti zahodu, da dosežemo sam vrh.



Slika 36. Detalj v zgornjem delu smeri (Osebni arhiv, 2013)

SPUST: Spust prično pri križu na vrhu Mangarta, kjer se spustimo direktno na jug v smeri Belopeških jezer. Smer preide v strmo, izpostavljeno grapo, ki se konča s skalnimi skoki. Skoke obidem tako, da spust nadaljujemo po desni strani, kjer je ozek prehod na spodnje snežišče. Tu je tudi najbolj izpostavljen del spusta. Za prehodom, spust nadaljujemo po desni strani in se priključimo območju italijanske poti in grebenu, na kar prečimo levo, da se izognemo skalnim skokom, kjer poteka

italijanska smer preko jeklenic. Po prečki nas čaka še ozek strmejši prehod, potem pa po lažjem svetu nadaljujemo v dno prevala pod Mangartskim sedlom. Iz nje sledi kratek vzpon na Mangartsko sedlo, od koder po smeri vzpona odsmučamo po sedaj levem kraku Plazja do izhodišča.



Slika 37. Smuk po Plazju (Osebni arhiv, 2013)

NAJPRIMERNEJŠI ČAS: aprila in maja. Tura je zelo zahtevna. Smer je izpostavljena in se jo lotimo le ob stabilni snežni podlagi.

ČAS VZPONA: 6 ur

ZEMLJEVID: Jalovec in Mangart, 1:25.000. PZS

5. RAZPRAVA

Smučanje ima v našem okolju pomembno vlogo. Zaradi bližine gora smo z njimi povezani. Smučanje se izvaja v njih ali ob njih. Navezanost na smučanje verjetno izvira vse od uspehov naših alpskih smučarskih šampionov v preteklosti, kot so: Bojan Križaj, Mateja Svet, Rok Petrovič, kasneje Jure Košir in Urška Hrovat, danes pa nam je vzor Tina Maze. Tu so tudi uspehi Dava Karničarja, alpinističnega smučarja, ki je leta 2000 kot prvi človek smučal z Mount Everest, najvišje gore sveta. S svojim projektom »Seven summits« je do leta 2006 smučal z vseh najvišjih vrhov sedmih kontinentov. Vrhove je osvojil na plezalni način, z njih pa se je spustil s smučmi. S temi dogodki je navdušil prav vse. Na drugi strani pa s pomočjo spleta, gledanja smučarskih filmov in smučanja v tujini spoznavamo najnovejše trende smučanja. Ti se nenehno spreminjajo in danes bi lahko trdili, da smučanje izven urejenih smučišč postaja nadvse popularno. To nam razširja obzorja in videnja smučanja.

Med najbolj popularne smučarske vrste bi uvrstili turno smučanje in prosto smučanje, ki ga bolj poznamo pod izrazom »Freeride«. V smučarski industriji se zadnje čase vse vrti okoli tovrstnega smučanja. Prvotno smučanje se je začelo v gorah, ko pa je glavno zanimanje prevzelo tekmovalno alpsko smučanje, se je premaknilo bližje mestom in alpskim vasem. Nato so se dodajale nove oblike drsenja na snegu in discipline, v katerih so ljudje lahko smučali. Tekmovali so posamezni športniki, ki so se ukvarjali s smučanjem profesionalno, medtem ko se je širša množica s smučanjem ukvarjala rekreativno. Ob uspehih naših šampionov skozi tok zgodovine je popularnost rekreativnega alpskega smučanja strmo narasla.

Danes bi smučanje lahko delili glede na namen, zaradi katerega ga nek posameznik izvaja. Smučanje nam je lahko v zabavo in rekreacija, ali pa ga jemljemo kot poklic, in od njega živimo. Tu lahko v njem tekmuje ali ga poučujemo.

Delitev, ki se nam zdi najbolj smiselna je delitev na kraj izvajanja, in sicer na smučanje po urejenih smučiščih in smučanje izven urejenih smučišč.

Pod smučanje na urejenih smučiščih spadajo vse oblike smučanje, ki jih izvajamo znotraj meja smučišča navadno na urejenih progah, v snežnih parkih in posebno označenih progah za različne namene.

Smučanje po urejenih smučiščih (na organiziranem smučarskem prostoru):

- prosto in tekmovalno alpsko smučanje;
- smučanje prostega sloga (snežni žleb, grbine, »big air«, »slope style«, itd);
- smučarski kros (lahko za zabavo kot tudi tekmovanje);

- smučanje v snežnem parku (v njem so postavljeni različni objekti in skakalnice za zabavo smučarjev);
- hitrostno smučanje (hitrostne proge znotraj smučišč).

Smučanje izven urejenih smučišč (izven organiziranega smučarskega prostora):

- turno smučanje (»backcountry skiing«);
- tekmovalno turno smučanje (»Ski mountaineering«);
- alpinistično smučanje (»extreme skiing«);
- prosto smučanje (»freeride skiing«, lahko za zabavo kot tudi tekmovanje);
- helikoptersko smučanje (Heliskiing);
- potovalno smučanje (Večdnevna potovanja na smučeh po odročnih krajih sveta);
- smučanje z uporabo snežnih teptalnikov (»Snowcat skiing«), itd.

Glede turnega smučanja ni težav z razumevanjem, vsi vemo, da se ta izvaja v gorah, stran ali ob smučarskih središčih, kjer za vzpone porablamo lastno energijo. Prav tako velja za alpinistično smučanje, ki je še bolj povezano z gorništvom, saj se po navadi vzponi vsaj delno izvajajo peš preko strmih pobočij, sten, grap ali žlebov.

Variantno smučanje, ki smo ga opisovali v uvodu diplomske naloge, je izraz, ki ga ni moč zaslediti v tuji literaturi. Zato mislimo, da bi ga bilo smiselno zamenjati z izrazom prosto smučanje, v angleščini »Freeride ali »Off-piste«. Ta izraz pozna in uporablja krog ljudi, ki se s to vrsto smučanja ukvarja. Prosto smučanje spada pod smučanje izven označenih in urejenih smučišč oziroma po neorganiziranem smučarskem prostoru, pri katerem za vzpone uporabljamo žičnice, lahko pa se delno povzpemo tudi z lastnimi močmi.

Tako imamo konkreten predlog, da bi dosedanje poimenovanje *prosto smučanje* kot nadpomenka vseh smučanj izven urejenih smučišč zamenjali z besedno zvezo *smučanje izven urejenih smučišč*. Tako bi se izraz Prosto smučanje sprostil, uporabili pa bi ga lahko za prevod iz angleščine za »Freeride« ali »Off-piste«.

V tujini je zaznati tudi popularnost »Snowcat skiing« ali Smučanje z uporabo snežnih teptalnikov. Pri tem nas teptalnik namesto žičnic, odpelje na različne vrhove v bližini smučišč ali v popolno divjino. Zanj ne potrebujemo opreme za turno smučanje. Dnevno opravimo več spustov v spremstvu vodnika. Začelo se je v Avstraliji, sedaj ga izvajajo v Franciji, Italiji, Makedoniji, Kanadi, na Aljaski in verjetno še kje. V Makedoniji, državi, ki nima veliko smučarskih središč je postal pravi hit. Je tudi dosti cenejše kot helikoptersko smučanje.

Zelo težko je enačiti vrste in med njimi določiti meje, kajti posamezne vrste smučanja se med seboj prepletajo. Navdušenci nad smučanjem izven urejenih smučišč

navadno izvajajo več vrst smučanja, včasih tudi smučišča in teren okoli njih narekujejo, da uporabljamo opremo, ki je značilna za posamezno smučarsko vrsto.

Tudi na urejenih smučiščih je moč zaznati proge, ki se neteptane, vendar označene. V tujini je takih prog mnogo in so primerno označene na panojih, kjer imamo informacije o trenutni nevarnosti plazov. Na avstralskem Mount Bullerju smo opazili, da skoraj pol smučišča predstavljajo neteptane, neurejene, a označene proge. So del smučišča in pri njih je običajno, da je tako velik del smučarskih prog neurejenih in se po njem smuča v slogu alpskega smučanja. Tam lahko smučamo vsak dan v drugih pogojih, od pršiča ob sneženju do smučanja po velikih grbinah, ko mine dolgo od zadnjega sneženja. Se pravi, vse označene proge, ne glede v kakem stanju so predstavljajo smuko po urejenih smučiščih.

Tudi pri opremi zaznamo, da proizvajalci ne izdelujejo opreme po nekih strogih določilih. Vsi proizvajalci, ne glede katere kose opreme proizvajajo, sledijo smučarskim smernicam. Te gredo trenutno v smer prostega smučanja ali »freeride-a«.

Lahko rečemo, da so zadnje novosti posameznih proizvajalcev tako ali drugače povezane z obliko, kakovostjo in funkcionalnostjo sistema smuči-vezi-čevlji. Še posebej pri prostem smučanju je to zelo pomembno, kajti udobje med vzponom in zanesljivost med spustom je zelo težko združiti. S sodobnimi materiali so se proizvajalci opreme tej združitvi zelo približali in na tem področju je tudi viden največji razvoj.

Priljubljenost smučanja izven urejenih smučišč narašča, saj nam ponuja veliko več kot tisto znotraj. Ljudje hrepenijo po odkrivanju novih, manj obiskanih področjih, ki predvsem v tujini zaradi modernih žičnic postajajo vse lažje dostopna. Seveda pa se predvsem neizkušeni želijo med tem počutiti varno, zato smučanje izvajajo na robu meja smučišča. Gre za nekako psihološko varnost, vendar za kakršnokoli gibanje po neokrnjeni naravi, se je čim prej treba podučiti in udeležiti kakšnega tečaja, katerih je danes veliko.

Iz lastnih izkušenj lahko povemo, da je tako pri turnem, alpinističnem, kot pri prostem smučanju to zelo pomembno. Razmere v gorah so nepredvidljive, zato tudi izkušnje in teoretično znanje lahko niso dovolj. Vedno moramo izbrati najbolj varno turo ali spust in ju po potrebi tudi opustiti. Prevladovati mora razum.

6. SKLEP

Namen naloge je bil predstaviti nekatere oblike smučanja izven urejenih smučišč, ki jih poznamo danes. Predstavili smo tudi veliko informacij v zvezi s smučanjem izven urejenih smučišč, saj so zelo pomembne, da se naši izleti končajo srečno in da ne tvegamo po nepotrebnem. Tehnološki napredek se pozna pri vsej opreми za prosto smučanje. Na sam razvoj moderne opreme za turno smučanje je v večji meri vplivalo alpsko smučanje, ki je bilo ves čas tesno zraven. Velik del alpskih smučarjev zamenja vijuganje po progah za turno smuko ali kombinacijo smučanja ob in na smučišču.

Pomemben del opreme so smuči, ki so se v zadnjih 10 letih močno spremenile v vseh pogledih. Podjetja so vlagala v njihov razvoj in vsaka je želela predstaviti nekaj novega in revolucionarnega. Smuči za smučanje izven urejenih smučišč so postala bistveno širša, nad 78 mm pod smučarskim čevljev, stranski lok na njih ni tako izrazit kot pri »carving« smučeh in bistveno manjša je tudi njihova teža.

Poleg teh so ogromen razvoj doživele tudi turne vezi, ki se od klasičnih alpskih razlikujejo po teži in možnosti dvigovanja pete za lažje vzpenjanje. Na eni strani je njihov razvoj šel v zmanjšanje teže, na drugi pa v smeri večje varnosti. Tako so nekatera podjetja (npr. Dynafit) razvila vezi, ki nimajo povezave med petnim in sprednjim delom vezi in so približno enkrat lažje od drugih turnih vezi. Druga podjetja pa so bolj zadovoljila potrebo varnosti in razvila robustnejše vezi, namenjenim bolj zahtevnim prostim smučarjem, ki izvajajo drzne spuste pri višjih hitrostih in vključujejo tudi skoke.

Smučarski čevlji namenjeni smučanju izven urejenih smučišč so neverjetno napredovali tako v udobju kot togosti. Po trdoti so se zelo približali alpskim in jih močno posnemali.

Velik razvoj je doživela tudi lavinska oprema, ki danes omogoča bistveno lažje in hitrejše iskanje ponesrečencev zasutih v plazju. Levji delež k varnosti pa so prispevali lavinski nahrbtniki ABS, ki bistveno povečajo preživetje zasutih v plazovih. Čeprav obstajajo že 30 let, se je njihova uporaba občutno povečala šele v zadnjih letih. Leta 2011 so razvili samostojno enoto ABS sistema, ki jo je moč s pomočjo zadrge pritrditi na nahrbtnike osmih različnih proizvajalcev in za 50 % zmanjšali težo enote, kar sta glavna razloga za povečanje uporabe. Pri nas je njihova uporaba še zelo redka, večina turnih smučarjev se še vedno odpravlja na ture brez njih, medtem ko je v tujini delež uporabe že večji od polovice.

Kljub napredku v tehnologiji, menimo, da je potrebno največ pozornosti nameniti oceni razmer in sprejeti pravilne odločitve, preden se odpravimo v gore ali izven urejenih smučišč. Prav zaradi tega smo velik del diplome namenili tem temam.

Menim, da bo moja diplomska naloga pripomogla k večji varnosti pri smučanju izven urejenih smučišč, da bodo turnosmučarski navdušenci bolje seznanjeni z vsemi potrebnimi informacijami in novostmi, preden se odločijo za turno smuko.

Čeprav je domačih turnih vodnikov z opisi tur v naših gorovjih in tujini kar nekaj, sem se odločil za opise tur tudi sam. V nobenem obstoječem vodniku, nisem zasledil, da bi imeli opisane tako turne kot alpinistične smuke.

Upam, da sem opise izbranih turnih in alpinističnih smukov v Julijskih Alpah in Karavankah opisal razumljivo in uporabno. Pri pripravi in izbiri so mi pomagali kolegi, ki so pridno hodili z mano na ture, katere sem si tako zelo želel opraviti in kasneje strniti v tej diplomski nalogi. Veliko vrhov je ostalo še neosvojenih, vendar komaj čakamo, da jih bomo v prihodnje!

7. LITERATURA

Begunjščica. (2014). Pridobljeno 25. 5. 2015, iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/105433/>

Burnik S. (2003). Turno smučanje, plezanje v snegu in ledu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Črnivec B. in Terčelj A. (1997). Skrivnosti nedotaknjenih strmin: 101 nasvet za smučanje zunaj smučišč. Ljubljana. Samozaložba.

Elan smuči (2015). Pridobljeno dne 10.5. 2015, iz <http://www.elanskis.com/sl/home.html>

Evropska petstopenjska lestvica nevarnosti proženja snežnih plazov. (2015). Pridobljeno 8. 5. 2015, iz <http://www.arso.gov.si/vreme/napovedi%20in%20podatki/snegraz.html>

Fellows C. (2011). Total Skiing. ZDA: Human Kinetics.

Golnar T. (2002). Turno smučanje; priročnik za turne smučarje. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Guček A. (2010). Vrste smučanja. Pridobljeno dne 11.4.2015, iz <http://www.smucisca.net/nova/welcomepage/view/102/>

Guček A. in Lešnik B. (2006). Vloga in položaj smučanja v družbi novodobnih načinov gibanja na snegu. Revija Šport, (4), 9-13.

Hruški vrh. (2013). Pridobljeno dne 25. 5. 2015, iz <http://www.mphoto.si/hruski-vrh-1776-m-2/>

Jenčič I. (2002). Turnosmučarski vodnik; Slovenija z okolico. Ljubljana: Sidarta.

Jenčič I. (2013). Veliki turnosmučarski vodnik; Od Snežnika do Velikega Kleka. Ljubljana: Sidarta.

Jenčič Igor (2011). Ocenjevanje težavnosti turnih smukov; Švicarska lestvica (SAC). Planinski vestnik. (4). 53.

Jereb B. (2014). Varno na turno smuko. Revija Za srce, (2). Priloga 13-16.

Jereb B., Šorn M. in Burnik S. (2005). Frekvenca srca pri začetnikih turnega smučanja. Revija šport, (1), 13-16.

Kamniti lovec. (2015). Pridobljeno dne 25. 5. 2015, iz <http://www.gorenjiskiglas.si/storyimage/GG/20150216/C/150219879/V1/0/>

Kristan S. (1990). Turno smučanje. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije, Republiški odbor za šport

Lavinski nahrbtnik ABS - Vario Base Unit Large. (2015). Pridobljeno dne 10.5.2015, iz <http://annapurna.si/products/vario-base-unit-abs>

Lešnik B. in Žvan M. (2007). Naše smučine; Teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana. SZS – Zuts Slovenije.

Mala Mojstrovka. (2004). Pridobljeno dne 15. 5. 2015, iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/386/>

Marker Duke. (2012). Pridobljeno 21. 5. 2015, iz <https://www.wildsnow.com/16247/marker-duke-ski-binding-review-history/>

Ocenjevanje težavnosti spustov – francoska lestvica. (2013). Pridobljeno dne 15.5.2015, iz http://alpirocnik.rasica.org/index.php/Ocenjevanje_te%C5%BEavnosti

Pavšek M. (2002). Snežni plazovi v Sloveniji. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti.

Plešnik A. (2013). Razvoj turnosmučarske opreme od nekoč do danes. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport diplomsko delo

Podgornik P. (2008). Mangart. Stene nad Mangartskimi jezери; Alpinistični vodnik. Ljubljana: Sidarta

Poljanec A. (2003). Turni smuki. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije

Profili Elan smučī. (2015). Pridobljeno dne 10. 5. 2015, iz <http://www.elanskis.com/sl/technology/profile.html>

Smučišče La Grave (2010). Pridobljeno 22.5.2015, iz <http://s228.photobucket.com/user/cramp67/library/Skitrip-Feb-March-2010?sort=3&page=1>

SSKJ - Slovar slovenskega knjižnega jezika 2014. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Stol, Zatreški plaz. (2009). Pridobljeno dne 15.5.2015, iz <http://www.aokranj.com/utrinek.php?id=1914>

Škodič D. (2011). Ocenjevanje težavnosti turnih smukov, pridobljeno dne 28. 4. 2015, iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/65145/>

Špik. (2014). Pridobljeno dne 15. 5. 2015, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0pik>

The ski skin Gecko. (2015). Pridobljeno 22. 4. 2015, iz http://www.gecko.co.at/GECKO_Skifell_ENG.html

Vrhovec T. (2006). Vreme in podnebje v gorah. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije

Zemljevid Kanjavec (2013). Pridobljeno dne 15.5.2015, iz <http://www.pespoti.si/map.php?table=12125&id=3258>

Zemljevid Veliki Draški vrh (2010). Pridobljeno dne 15.4.2015, iz <http://www.zaplana.net/izleti/VelikiDraskiVrh/index.asp?sect=5>

Zorčič A. in Ogrinec D. (1991). Strme smučine. Ljubljana: Samozaložba.