

VELEBITEN

X

VELEBITEN

Glasilo PDS Velebit

Adresa uredništva: Podičeva 23, Zagreb, Hrvatska; Telefon: 426245;
Glavno i odgovorni urednik: Robert Erleadt; Comp. dizajn: Lovelaj
Čadević; Nedeljno strana: Daro Duler

Sadržaj

Dr. Borko Merg: UZLEČE PEI... PENJANJU... 3
L. Čadević, D. Petrić: TRENING SPORTSKOG PE- NJA II 11
L. Čadević: KOLIKO DUGO "ŽIVI" UČE? 18
S. Dobnović: 27. ZAGREBAČKA SPELGOLAZNA ŠKOLA '82. 21
Tajpe Brijuni: S OVO STRANU ŠKOLSKIH KUPA.. 22
A. Čop: BICIKLISTIČES SPELGOLAZNI IZLET NA ČIČEVIJU. 24
J. Bejić: 40 GODINA RANJENOG SELONISTA 26
H. Klenc: RAZBUI 29
Ime Arsyž: UODIČ PO VELEBITU 31
Pjeme: ZA OLUJNIT RANJENI VEČERI 35
Ive Kolić: HOROSKOP 37
D. Čadević: "PICOS DE EUROPA '82" 39
OGLEDALO 41
BIJEĆI UREDNIKA: 43

Na nedeljnoj strani: Malham Rocks, Engleska fb: L. Hartbeek

broj 10 (proljeće '82)
godine III

studeni, 1982
Nedjelje - 100 km.

Dr Borislav Aleraj

OZLJEDE PRI EKSTREMNOM SLOBODNOM PENJANJU

Ideal penjanja je uvijek bilo slobodno penjanje, a primjena tehnike nužda, u prvom redu radi sigurnosti (osiguravališta, međuosiguranja) a zatim i za napredovanje na mjestima gdje se nije moglo proći slobodno. No s vremenom se razina vještine odnosno standard slobodnog penjanja postupno povisivao, najviše zbog intenziviranja treninga, a djelomično i zbog poboljšanja opreme (obuća, primjena magnezija i sl.) te povećanja sigurnosti (gusta međuosiguranja, penjački pojas, užeta koja ne mogu puknuti). Tako se gornja granica mogućnosti u slobodnom penjanju pomicala s ocjene V na VI (Welzenbach), pa na VI+, zatim na VII (Messner), a po tomu postupno na VIII, IX X i X+.

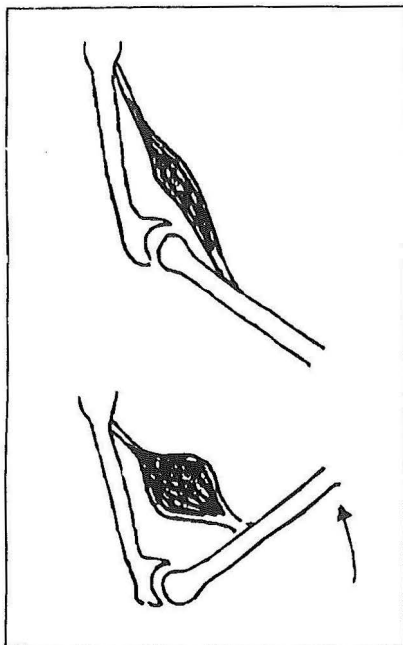
Za svladavanje teškoća iznad ocjene VI od posebne je važnosti postala snaga i izdržljivost mišića ramenog pojasa i ruku, jer je tu sve više tjelesne težine prebačeno na ruke (vertikalna, prevjes, strop), a ono što je u takvom penjanju specifično i što tu fizičku aktivnost najviše razlikuje od drugih je posebna važnost snage i izdržljivosti mišića šake i prstiju ruke zbog upotrebe posve sitnih oprimaka. Uz takvu specifičnu upotrebu ruku, šake i prstiju vezane su i specifične ozljede.

Anatomija

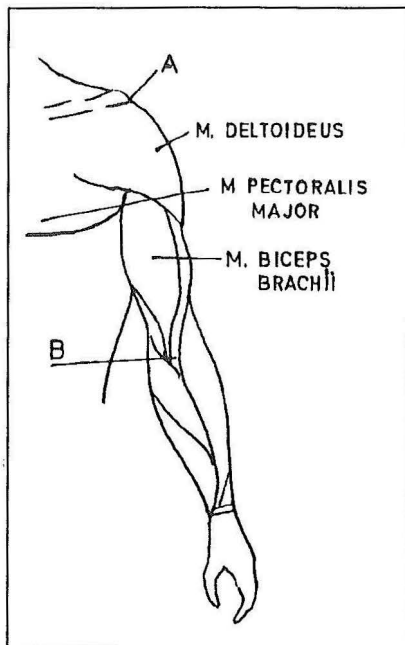
Za lakše razumijevanje najprije malo morfološke i funkcionalne anatomije.

Pokret, na pr. privlačenje ili statička primjena snage, (napr ovjes o rukama) izvodi se kontrakcijom mišića koji su preko tetiva vezani za kosti. Pri tome, opterećenje trpe tetive, mišići, tetivna hvatišta na kostima, a i same kosti. Na Slici 1 je prikazana pojednostavljena slika djelovanja mišića pri stvaranju pokreta, i djelovanja dugih kosti kao poluga.

Slika 2. prikazuje glavne anatomske dijelove ramena i ruke. Pri penjanju, u zahtvatima privlačenja ili zadržavanja tijela blizu stijene (blok) opterećeni su mišići prsa (m. pectoralis major), nadlaktice (m. deltoideus i m. biceps brachii); a uz njih i mišići podlaktice i šake, ali o njima malo kasnije. Uz to su opterećene mišićne tetive i njihova hvatišta na kosti,



Slika 1: Pokret izazvan stezanjem mišića.



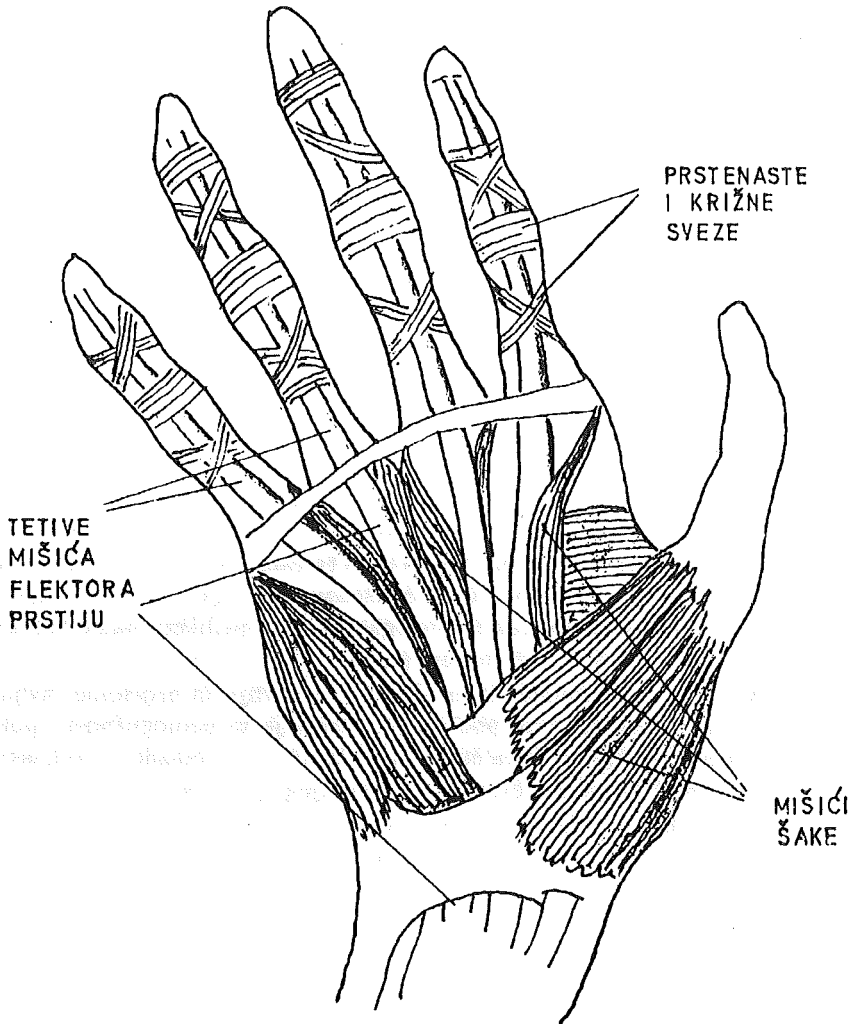
Slika 2: Glavni anatomske dijelovi ramena i ruke.

a također i sami zglobovi, njihove vezivne ovojnice i sveze (ligamenti), pogotovo pri pokretima koji su izvan uobičajene (fiziološke) gibljivosti zglobova (torzija, hiperekstenzija ili hiperfleksija).

Mjesta najvećeg opterećenja su hvatišta tetiva na vrhu ramena (a) i u unutrašnjoj srednjoj strani lakta (b).

Slika 3. pobliže prikazuje šaku i prste ruke. Mnogobrojni, vitki mišići šake veoma su dobro prokrvljeni i inervirani da bi se mogle vršiti najsuptilnije i najkompleksnije kretnje, na primjer sviranje klavira, pisanje, i sl, no njihov volumen i snaga nisu posebno veliki jer prirodno oni nemaju takvu funkciju kakvu im namjenjujemo u ekstremnom penjanju. Stoga je razumljivo da može doći do njihovog preopterećenja.

U stisku šake kakav se primjenjuje pri penjanju sudjeluju i mišići šake, koji pojačavaju i usmjeruju stisak i mišići podlaktice koji preko dugih tetiva (protežu se sve do vrhova prstiju) svijaju prste prema dlanu.



Glavni mišići i tetive šake.

Najviše pri tome trpe mišićna tetivna hvatišta u laktu te tetive na prolazu kroz tzv. karpalni tunel, vezivnu ovojnici u sredini korijena dlana.

Kod upotrebe najmanjih oprimaka dolazi do sasvim specifičnih opterećenja, koja nisu primjerena prirodnoj upotrebi čovječje ruke. Pri tome dolazi do jakog opterećenja, a i preopterećenja prstenastih i križnih sveza koje drže tetive mišića flektora pristiju uz kost prsta (Slika 4).

Ozljede pri ekstremnom penjanju

Ozljede koje mogu nastati pri takvim ekstremnim penjanjima mogu se razvrstati u akutne i kronične (overuse).

Akutne ozljede

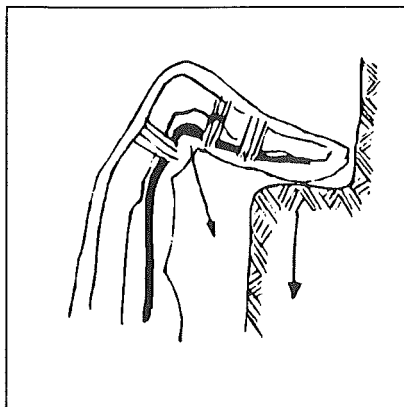
Takve ozljede obično nastaju naglim preopterećenjem pojedinih mišićno tetivnih sklopova i zglobova, na primjer zadržavanjem pri gubitku uporišta za noge, ili pak utjecajem prevelikih postranih sila razvlačenja, (napor ili pad) lomljenja ili torzije. Do toga može doći i preopterećenjem pojedinih sklopova željenom upotrebom (stisak, ovjes, privlačenje) kada obično pucaju mišići. Može doći i do iščašenja ili uganuća zglobova, loma kostiju, rana i trganja, čak i do otrgnuća prsta prilikom pada i ostanka u ovjesu na jednoj ruci ili samom prstu.

Ako se radi o traumatskom uganuću, iščašenju ili prijelomu javlja se bol, otok, crvenilo, krvni podljev, deformacija te nemogućnost upotrebe ozlijeđenog dijela. Prva se pomoć sastoji u imobilizaciji i odlasku k liječniku radi pregleda i eventualnog daljnjeg liječenja.

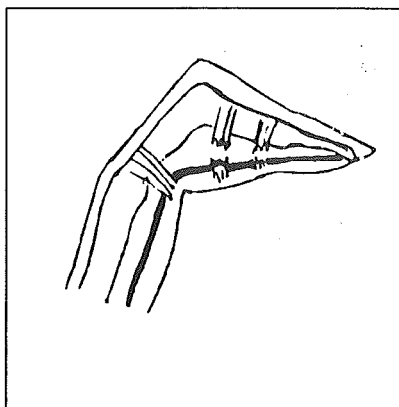
Kod puknuća mišića ili tetive posebno je upadljiva žestoka, paleća, jaka bol i krvni podljev uz promjenu izgleda ozlijeđenog dijela. Do odlaska liječniku tu je korisno primijeniti hladne, ledene obloge (vrećica s ledom).

Manja puknuća mišića (kad nije puknuo cijeli mišić) mogu i sama zacijeliti, a veća, kao i puknuća tetiva i sveza liječe se kirurški, šivanjem potrganih krajeva.

Specifična ozljeda koja nastaje na pr. pri zadržavanju na prstima pri padu ili pri maksimalnom opterećenju je puknuće prstenaste ili križne sveze na prstima ruke i nastanak tzv. "penjačkog prsta" s zadebljanjem zbog odmaknute tetive mišića fleksora prsta (Slika 5).



Slika 4: Opterećenje prsta pri korištenju sitnih oprimaka.



Slika 5: "Penjački prst".

Kronične ozljede i oštećenja

Ovakva oštećenja nastaju duljim opetovanim opterećivanjem ili preopterećivanjem mišića, tetiva i njihovih hvatišta pa i kosti. U toku takve penjačke aktivnosti dolazi do manjih tzv. mikroozljeda, sitnih natrgnuća tetiva ili manjih mišićnih snopova koji zacjeljuju stvaranjem veziva. S vremenom slabe i deformiraju se mišićna hvatišta, tetive i njihove ovojnice prestaju biti glatke i dr. Sve se to naziva degenerativnim promjenama. Takvo stanje često može biti podloga za lakše pucanje mišića ili tetiva pri jakim opterećenjima (vidi akutne ozljede), a i samo po sebi izaziva manje ili veće smetnje, najčešće u vidu boli, oticanja, nastanka kvržica i sl, a što može ometati ili posve onemogućiti penjanje.

Tipične za ekstremne penjače su boli u hvatištima nekih tetiva odnosno mišića:

- a) rameni zglobov
- b) sredina lakta (tzv" penjački lakat")
- c) sredina zapešća šake
- d) mjesto gdje tetive mišića podlakice prelaze na dlan

Ekstremne penjače mogu mučiti i bolovi na unutrašnjoj strani lakta, zatim bolovi i zadebljanja pokosnice na mjestima jačih opetovanih opterećenja.

Tipični su i bolovi, zadebljanja te deformiteti zglobova prstiju ruke slični kroničnom reumatoidnom artritisu (reumatoidnoj upali zglobova). I vanjskim izgledom i rendgenski penjačka šaka i prsti nakon 10 i više godina intenzivnog penjanja u težinama preko VI poprimaju osobine starčakog reumatizma. Najizloženiji je srednji prst.

Samopomoć i liječenje

Ovakve kronične dugotrajne smetnje nastale prekomjernom upotrebom najbolje je liječiti:

- a) toplinom (topli, suhi oblozi)
- b) poštedom i smajenjem intenziteta treninga i penjanja
- c) zvestranijim i raznovrsnijim treningom tj. drugačijom upotrebom šake
- d) strpljenjem (Naime, smetnje i bolovi često mogu potrajati mjesecima)
- e) za kratke periode, a po mom mišljenju sasvim izuzetno, na primjer za neko posebno važno natjecanje, bol se može otkloniti primjenom lijekova protiv bolova bilo preko usta (per os) ili lokalno na mjesto bola (blokade). Naime, treba znati da bol ima i obrambenu funkciju, a njenim arteficialnim otklanjanjem i daljnim opterećenjima može se omogućiti i veće, koji puta i nepopravljive ozljede, puknuće tetiva, mišića i sl.

Posebno je neugodan specifičan penjački deformiran srednji prst ruke za koji nema pravog lijeka već samo djelomična pomoć s namotom flastera oko tog dijela prsta pri penjanju.

Prevenција

Važno sredstvo izbjegavanja akutnih i kroničnih penjačkih ozljeda ruke je postupan, ispravan i stalan trening te što bolja opća fizička pripremljenost cijelog tijela, a ne samo ruku. Posebno je važna što bolja razgiba-

nost u kukovima, da bi se primjenom širokih raskoraka smanjila poluga i opterećenje ruku i prstiju.

Svuda gdje je moguće treba izbjegavati opterećenje prstiju kakvo pogoduje nastanku "penjačkog prsta"

Specijalna preventivna zaštita prstiju može se postići stavljanjem kružnih namotaja flastera oko prstiju, da se izbjegne opterećenje prstenastog ligamenta koji drži tetive fleksora prstiju uz kost. Zapešće se čuva grijanjem zgloba pomoću ne prečvrsto stegnutog zavoja.

Literatura

- [1] Rotman I., Pretiženi ruku pri sportovnim lezeni. U: Lekarske aspeky v horolezectvi, V. Horolezectvi a zdravi. Vybor horolezeckeho svazu ČUVVSTV Zdravotnicka komise, Dečín, 1987, str 133-146.
- [2] Bollen S., Patterns of soft tissue injuries in extreme climbers. U: Medical aspects in mountaineering. UIAA Medical Commission, ČSTV Medical commission, Prague, 1988, str 72-73
- [3] Stanek M. et al., Health complaints and finger deformities in Czechoslovak sport climbers. U: Medical aspects in mountaineering UIAA, ČSMA, Prague, 1988, str. 73-76.
- [4] Aleraj B., Epidemiological analysis of climbers injuries based on data from the rescue report register of Gorska služba spašavanja (Mountain rescue service) of the Mountaineering association of Croatia, Yugoslavia. U Medical aspects in mountaineering, UIAA, ČSMA, Prague, 1988, str 7-10

Napomena

Dr Steve Bollen (referenca 2.) iz Leedsa održao je predavanje na ovu temu 1989. u prostorijama Hrvatskog planinarskog saveza u Kozarčevoj.

Abstract

Free Climbing Injuries

New trends in free climbing bring more and more strain on arms and shoulder girdle and specially on fingers which have to maintain a firm grip on tiny holds. In such circumstances the variety of

injuries and complaints may occur. Typical for extreme climbers are: a painful shoulder, painful middle of elbow (climber's elbow) and the most specific, a lesion and deformity of middle finger called climbers finger, caused by the break of anular ligament – holder of flexor digitorum muscle tendon. After longer period (years) of extreme climbing arthrotic changes of fingers may occur. A risk of climbers' injuries can be lessened by proper training, including improvement of wide stretching in order to shorten a lever and decrease the load on arms and fingers. Circular plaster bandages around fingers while climbing may protect against a climbers finger risk. Pains due to chronic overuse may last for months, so they ask for planned rest and patience.

KVALITETNO – BRZO – JEFTINO

COPY * COL * IVEZIĆ

prijepis, umnožavanje
fotokopiranje color
uvez : spirala – termo

Đorđićeva 6, NON STOP
fax 421-022, tel 429-428

Planinarima 10 % popusta

TRENING SPORTSKOG PENJAČA II

Mišićne grupe u treningu snage

Prije nego li damo primjere vježbi za trening snage navest ćemo mišićne grupe koje se kod slobodnog penjanja više opterećuju od ostalih:

- mišići prstiju
- mišići šake i podlaktice
- mišići nadlaktice
- mišići ramenog pojasa.
- mišići prsiju
- trbušni mišići
- prednji gornji bedreni mišići
- stražnji mišići potkoljenice

U jednom funkcionalnom treningu snage trebale bi biti obuhvaćene navedene grupe mišića. Naglasak će, za penjače, ipak biti na mišićima šake, ruku i ramenog pojasa.

Vježbe za trening snage

Ruke i rameni pojas

- vješanje na daščici za prste
- vješanje na prečki ljestve
- vježbe stiska s gumenim prstenom ili trenažerom šake
- držanje diska utega za rub
- savijanje šake u zglobu, držeći dodatni uteg
- zgibovi s različitim prihvatom
- penjanje po mornarskim ljestvama
- vježbe na dasci s umecima
- zgibovi na jednoj ruci
- potezne vježbe

- sklekovi na ručama
- bench u širini ramena
- spuštanje bućica iza glave u ležećem položaju (na klupi)
- dizanje utega ispred tijela ili ležeći potrbuške na klupi
- podizanje kratkih utega (bućica) sa strane

Prsni mišići

- benč široki
- leptir s kratkim utezima

Trbušni mišići

- podizanje tijela sjedeći savijenih nogu na kosoj dasci
- viseći na švedskim ljestvama dizati ispružene noge

Leđni mišići

- dizanje gornjeg dijela tijela ležeći potrbuške

Prednji bedreni mišići

- polučučanj s utegom (sa zadržskom)
- nožna preša
- čučanj na jednoj nozi

Stražnja strana potkoljenice

- podizanje na nožnim prstima na stepenici, s dodatnom težinom
- podizanje na prstima jedne noge

Sprečavanje ozljeda

Upravo u treningu snage često, zbog neznanja i prevelikih ambicija, dolazi do neposrednih povreda ili do oštećenja zbog preopterećenja koja se primjećuju tek nakon nekog vremena.

Penjač mora kod treninga snage stalno imati na umu slijedeće upute ako ne želi postati stalni gost kod liječnika:

- zagrijati se prije svakog treninga
- prije treninga snage prste pojedinačno rastegnuti i zagrijati
- svaku novu vježbu početi opreznim doziranjem i tek nakon određene faze stabilizacije povećavati opterećenje
- bol u mišićima ili zglobovima može ukazivati na povredu. U tom slučaju vježbanje mora biti odmah prekinuto
- izbjegavati potpuno savijanje u laktu kod statičkog opterećenja s dodatnom težinom
- izbjegavati prejako savijanje u koljenima kod čučnjeva s dodatnim utegom
- kičmu kod svih opterećenja držati ravnom
- kod dinamičkog opterećenja disati mirno i duboko, kod statičkog opterećenja disati ravnomjerno. Treba izbjegavati zadržavanje daha
- u pauzama mišiće olabaviti i lagano rastegnuti

Značaj zagrijavanja

Mnoge povrede kod treninga i penjanja nastaju zbog nepotpunog, neadekvatnog ili nikakvog zagrijavanja. Rizik od povreda time se znatno povećava.

Osim izbjegavanja povreda navedimo još neke koristi od zagrijavanja:

- bolja koordinacija pokreta,
- priprema organizma za veće fizičke napore,
- uvećanje spremnosti za akciju.

Zagrijavanje treba prakticirati na početku svakog treninga i prije ulaska u smjer. Što se tiče intenziteta i trajanja zagrijavanja teško je dati univerzalni recept. Orijentacije radi može se preporučiti vrijeme zagrijavanja od 15 do 20 minuta, što vrijedi za sve sportove. U tom se vremenu kroz određen niz vježbi postiže lakše podizanje tjelesne i mišićne temperature, što je od velike važnosti. Odjeća treba biti prilagođena vanjskoj temperaturi i mora sprečavati ohlađivanje, s jedne strane, i pregrijavanje s druge strane. Važno je napomenuti da se puni efekt zagrijavanja zadržava do 5 minuta, a nakon 45 minuta više ga uopće nema. To znači da će se trebati ponovo zagrijavati ako između dva penjanja prođe toliko vremena da se izgubi efekt prvog zagrijavanja. O tome treba voditi računa. U praksi se pokazalo da bi jedan funkcionalni program zagrijavanja, kako za trening, tako i za penjanje, trebao izgledati ovako:

- počinje se postepenim ubrzavanjem rada srca, krvotoka i disanja kroz lakše opterećivanje cijelog tijela, npr. trčanjem.
- slijedi priprema muskulature, zglobova s tetivama i ligamentima na opterećenje. To se postiže kroz gimnastičke vježbe, npr. rastezanje i stretching.
- završetak zagrijavanja sastoji se u izvođenju trening vježbi s lakšim opterećenjem, ili penjanjem jednog lakšeg smjera ili dijela smjera prije težeg penjačkog uspona.

Treba još spomenuti da program zagrijavanja mora biti oblikovan individualno. Nemoguće je dati recept koji bi jednako vrijedio za sve penjače. To se u prvom redu odnosi na izbor vježbi i na vremenski opseg zagrijavanja.

Razvijanje izdržljivosti

Izdržljivost je sposobnost razvijanja mišićne energije u aerobnim uvjetima kroz duže vrijeme.¹ To znači da se proces sagorijevanja u mišićima odvija uz prisutnost kisika dobivenog putem respiratornog aparata. Vježbe koje ćemo opisati imaju za cilj da:

- povećaju zalihu goriva u mišićima (glikogena);
- povise prag nakon kojeg mliječna kiselina sprečava pravilan rad mišića;
- povise nivo tehnike u svijetlu N.U.E.²
- podignu psihološku toleranciju na bol;
- dovedu penjača do njegovih krajnjih mogućnosti.

Do teškoće V^+/VI^- izdržljivost rijetko kad predstavlja bitan faktor u svladavanju smjeri. Međutim, smjer teškoće VI^+ već zahtijeva kontinuirani napor. Opisani tip vježbi odnosi se dakle na penjače koji penju VI^+ i više.

Vježbe se mogu ostvariti na blokovima ili u stijeni (top rope) prema gornjoj tabeli.

Odaberite mjesto koje omogućava da napravite kompletnu seriju i napravite 2 do 4 serije u zavisnosti o stupnju utreniranosti. Nakon toga podignite intenzitet rada odabirući teži i zahtjevniji smjer.

¹ Analogon izdržljivosti u fizici je impuls, a snage sila.

² Najmanjeg utroška energije

	R(ad)	O(dmor)	R	O	R	O	R	Pauza
Prva serija	2'	5'	2'	3'	2'	2'	2'	15' do 20'
Druga serija	2'	5'	2'	3'	2'	2'	2'	15' do 20'

Serijske vježbe za izdržljivost

Dobro je s vremena na vrijeme promijeniti mjesto radi bolje motiviranosti.

Bilo bi interesantno i korisno, kad se ovlada ovim načinom vježbe, učiniti isto penjući se prvi ako je smjer dobro opremljen.

Taktika

Taktika je jednako važna kao i sve ostale komponente "sportskih sposobnosti penjača". Jedini način da se taktika penjanja usavrši je penjati što više. I gledati druge kako penju. Posebno je stimulativno penjati u grupi, bodriti i komentirati penjanje svojih kolega.

O nekim vježbama (ili sličnim) koje ovdje preporučamo kao vježbe za usavršavanje taktike penjanja već je bilo govora u ranijim poglavljima. Smatrali smo da nije na odmet istaknuti još jednom njihovu važnost u kontekstu finaliziranja svega onoga što smo do sada naučili o penjanju.

Položaj najmanjeg utroška energije³

Cilj ovih vježbi je da penjaču sugeriraju način kako može napredovati od stila penjanja "na mahove" do nivoa gdje će biti u stanju rasporediti svoje snage i povezati cijelu smjer. Da bi to postigao prvo mora poboljšati prihvatanje informacija, ubrzati sposobnost njihove interpretacije i organizirati se prije početka uspona.

Kod penjanja na pogled izvor informacija je sužen pa treba napredovati od jednog položaja N.U.E. do drugog položaja N.U.E. ne samo zbog toga da bi se odmorili i povratili snagu već i da bi se informirali i naslutili rješenje za dalje napredovanje.

³ Skraćeno N.U.E.

Upute za vježbu

Tražiti položaj N.U.E. U podnožju stijene ili u laganim smjerima:

- svaka dva koraka pokušajte pustiti hvatišta za ruke ili ih odteretite što je moguće više;
- pronaći što više položaja, u zadanom dijelu smjera, gdje je moguće pustiti obje ruke;
- nakon prolaska svakog teškog detalja, odteretiti hvatišta za ruke, opteretiti uporišta za noge i duboko disati.

Poboljšati prihvat informacija. Na ovom nivou penjač je još uvijek orijentiran na hvatišta za ruke, i to uglavnom na ona koja se nalaze blizu vertikalne napredovanja. Da bi uočio i oslonce za noge i hvatišta za ruke daleko od osi napredovanja treba vježbati, na blokovima i u podnožju stijene, slijedeće vježbe:

- koristiti hvatišta označena kredom. Na posjećenijim vježbalištima hvatišta su već obilježena magnezijevim karbonatom od ranijeg korištenja, što olakšava izbor;
- ne koristiti unaprijed označena hvatišta.

Razviti sposobnost interpretacije. Vidjeti hvatišta je jedno, a znati koje koristiti i na koji način je drugo. Tim više što neka hvatišta nisu a priori značajna zbog njihove veličine i orijentacije. Ta sposobnost je u direktnoj vezi s iskustvom. Da bi je razvili treba penjati što više, u različitim stilovima i na raznim penjalištima. Ali, ako želite napredovati, ne smijete se zadovoljiti time da pojednostavljujete probleme time da prihvaćate nečija uputstva ili da postavljate "top rope" bez ijednog pokušaja penjanja na pogled.

Još nešto, da bi kod penjača razvili osjećaj i sposobnost predviđanja može mu se sugerirati da:

- kredom označi hvatišta koja misli koristiti (na blokovima);
- u određenom dijelu smjeri unaprijed odredi broj postavljanja nogu;
- verbalizira plan savladavanja smjeri;
- za svaki položaj N.U.E. označiti uporišta za noge koja bi mogla biti korisna;
- ocijeniti svako uspješno završeno penjanje na pogled.

Poboljšati sposobnost reorganizacije. Kad se vaš plan pokaže neostvarivim, dva su moguća nastavka: odpenjati do položaja N.U.E.i bolje se informirati ili se odmah prilagoditi.

Za uvježbavanje prilagođavanja, preporučamo vježbe na bloku ili u podnožju stijene slijedećeg tipa:

- zabraniti penjaču korištenje hvatišta u trenutku kad ga nastoji zgrabiti i koristiti;
- u određenom dijelu smjeri zabraniti korištenje novog hvatišta nakon svakog uspješnog pokušaja.

Brzo odlučivati. Kronično neodlučni mogu vježbati slijedeće:

- podizati se odmah nakon postavljanja noge na oslonac;
- ne zaustavljati se duže od tri sekunde;
- mjeriti vrijeme.

Primjena

Pokušati primijeniti sve ovo za vrijeme pokušaja savladavanja smjera na pogled.

Literatura

[GIPo] Glowacz, Pohl, Richtig Freiklettern, BLV Sportpraxis, München, Wien, Zürich, 1989.

[Vi] T. Viens, L'escalade – partager une passion, éd. amphora s. a., Paris 1987.

Abstract

Training of a Free Climber

Successful free climbing requires regular training, but with due caution because of possible injuries. Special attention must be paid to warming up before training. Training should be varied, that is one should develop strength, endurance and tactics, which is as important as the other components of the climbers abilities. The authors explain and elaborate all these aspects of training.

Lavoslav Čaklović

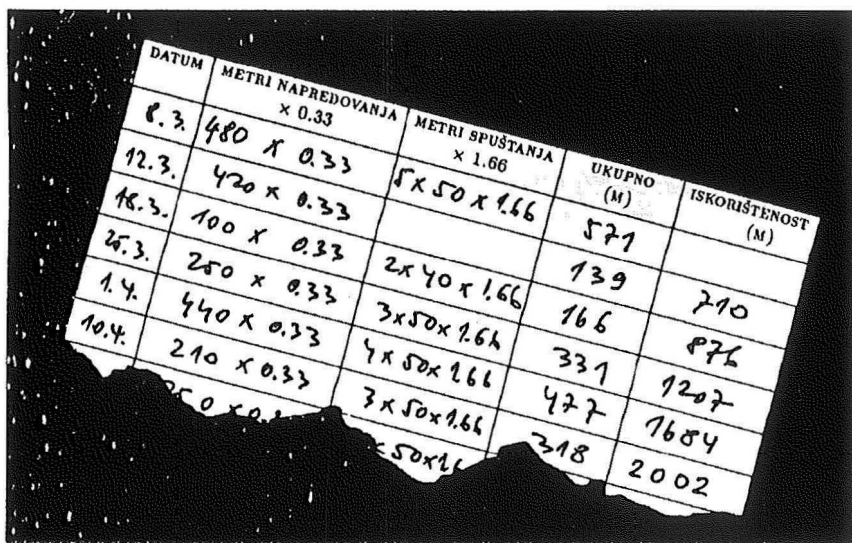
KOLIKO DUGO "ŽIVI" UŽE?

Efektivna duljina iskorištenosti užeta

Uže stari bez obzira da li ga koristili ili čuvali u ormaru. Ovdje ćemo se pozabaviti starenjem užeta uzrokovanim njegovom potrebom, tj. trošenjem.

Iz iskustva nam je jasno da uže upotrebom gubi svoja dinamička svojstva. Brzina trošenja ovisi o mnogim faktorima: učestalosti njegovog korištenja, načinu napredovanja (tehnički ili slobodno), tipu stijene, održavanju, materijalu od kojeg je izrađeno, načinu pletenja, klimatskim uvjetima... Zbog svega toga teško je dati precizniji odgovor na pitanje postavljeno u naslovu.

Konstatacija da se uže troši više ako ga koristimo za spuštanje (abseil) ili na sportskom penjalištu nego za vrijeme samog napredovanja (bez padova naravno) je točna. Ispitivanja poznatog proizvođača



DATUM	METRI NAPREDOVANJA x 0.33	METRI SPUŠTANJA x 1.66	UKUPNO (M)	ISKORIŠTENOST (M)
8.3.	480 x 0.33		577	
12.3.	420 x 0.33	5 x 50 x 1.66		
18.3.	100 x 0.33		139	790
25.3.	250 x 0.33	2 x 40 x 1.66	166	876
1.4.	440 x 0.33	3 x 50 x 1.66	331	1207
10.4.	210 x 0.33	4 x 50 x 1.66	477	1684
	250 x 0.33	3 x 50 x 1.66	318	2002
	250 x 0.33	1 x 50 x 1.66		

Karton iskorištenosti užeta

penjačkih užeta "EDELRID" su pokazala da je bolje iskazati vijek trajanja užeta u metrima nego u terminima vremena.

U dnevniku korištenja užeta važno je zapisati efektivnu duljinu iskorištenosti užeta. Ona se dobije tako da se metri u napredovanju pomnože s 0.33, metri kod spuštanja s 1.66 i ti brojevi zatim zbroje. Ti se podaci redovito unose u tabelu (vidi skicu) iz koje se u svakom trenutku može očitati efektivna duljina iskorištenosti užeta.

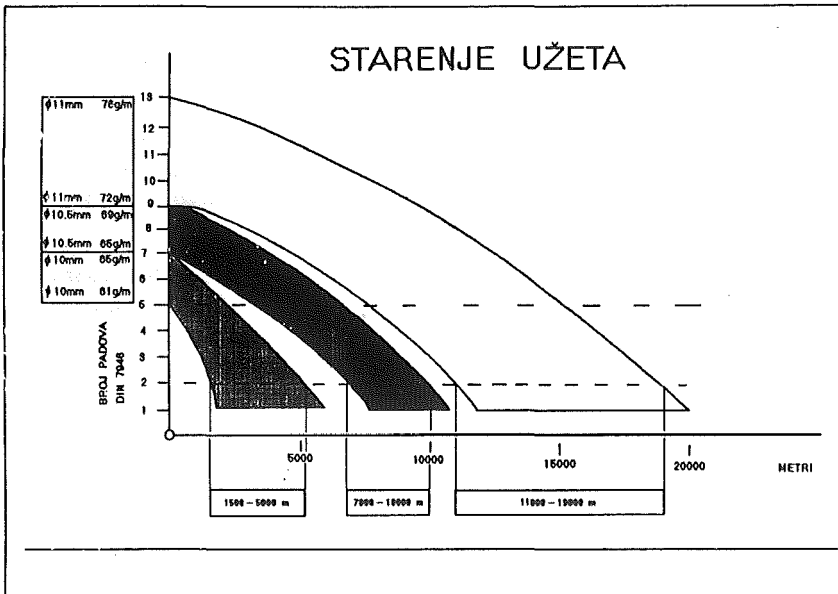
U tabeli "Vijek trajanja užeta" možemo očitati kolika je maksimalna efektivna duljina užeta ovisno o dijametru užeta i broju padova. Tako na primjer, za uže Φ 10 mm i gustoće 76 g/m koje je pretrpjelo dva pada prema normi DIN 7946⁴) maksimalna efektivna duljina iznosi 5000 m. Iz tabele je također vidljivo da novo uže (Φ 11 mm) koje je pretrpjelo 13 padova (faktora pada 1.76) možemo slobodno otpisati. Primijetite da maksimalna efektivna duljina užeta (tj. vijek trajanja) bitno ovisi o gustoći užeta.

dijametar	tip užeta	efektivna duljina (vijek trajanja)
10 mm	jednostruko	1500–5000 m
10.5 mm	jednostruko	7000–10000 m
11 mm	jednostruko	11000–19000 m
2×8.5 mm	dvostruko	17000–25000 m

Koliko traje uže sportskog penjača?

Pretpostavimo da penjač koristi uže Φ 11 mm i svaki dan ispenje smjer visine 15 metara (bez pada) deset puta. Prema gornjem, efektivna duljina užeta je 300 m/dan ili 9000 m/mjesec što znači da nakon 2 mjeseca treba kupiti novo uže.

⁴Pad prema normi DIN 7946 je slijedeći:
masa u padu = 80 kg;
visina pada = 5 m;
faktor pada 1.76.



Vijek trajanja užeta

Abstract

The Lifetime of a Rope

Climbing rope loses its dynamic properties through continuous usage, and the speed of its wear depends on the frequency of use, maintenance, the material, climatic conditions, etc. The tests made by EDELRID revealed that the lifetime of a rope is better expressed through meters than through units of time. The author describes which factors must be taken into account when calculating the lifetime of a rope. According to such a calculation, a tree climber who regularly trains should buy a new rope every 2 months.

Slaven Dobrović

22. ZAGREBAČKA SPELEOLOŠKA SKOLA '92.

PDS "Velebit" organizirao je i ove godine tradicionalnu zagrebačku speleološku školu unatoč ratu koji je zadesio Hrvatsku. Zbog ratnih prilika uobičajeni početak škole pomaknut je za mjesec dana, a izostali su i redoviti posjeti poznatim speleološkim lokacijama u Lici i Kordunu. Međutim, može se konstatirati da su zamjenske lokacije u Samoborskom gorju, Žumberku, Gorskom kotaru i Medvednici omogućile očuvanje kvalitete prethodnih škola. Škola je trajala od 8.4. do 20.5. i obuhvaćala 16 predavanja u prostorijama društva u Radićevoj 23 i 6 izleta na kojima su, osim predavanja, izvedene praktične vježbe. Jednodnevni izleti održani su na Zakičnici i Gorskom zrcalu, dok su dvodnevni bili na Oštrcu, Golubinjaku (Lokve) i Žumberku (posjet jami "Pečenjevka", -105m). Od 29 upisanih polaznika 23 je steklo diplomu i naziv "speleolog-pripravnik". Značajno je da su svi polaznici škole članovi PDS "Velebit" i da se većina njih aktivno uključila u rad odsjeka. Komisija za speleologiju HPS pomogla je školu u vidu poklona (planinarsko-speleološka literatura). Osim ove pomoći, škola je financirana isključivo prikupljenom upisninom. Iako su na taj način prikupljena sredstva znatno manja od stvarnih troškova, škola je održana prvenstveno zahvaljujući entuzijazmu sudionika.

Izleti:

Veternica, Zakičnica — posjet spilji do Limuna i vježba orijentacije, čvorovi (12.4.); Oštrc — abseil, prusiciranje, descender, osiguravanje, bivakiranje (25, 26. 4.); Lokve-Golubinjak — sidrište, Dad tehnika, topografsko snimanje speleoloških objekata, bivakiranje (2, 3. 5.); Zrcalo — Dad tehnika (10. 5.); Žumberak-jame Pečenjevke — top. snimanje, puštanje 100 met., završni ispit (15, 16. 5.).

Instruktori i demonstratori:

S. Dobrović (voditelj), A. Sutlović, D. Cucančić, D. Lacković, D. Šamec, Z. Stipetić, Č. Josipović, D. Troha, R. Erhardt, D. Kavčić, V. Ungar, S. Rešetar, N. Kalac, M. Tortić, P. Mintas, J. Munić.

Abstract

The 22nd Zagreb Caving School

The Speleo-section of PDS Velebit has organized the 22nd Zagreb caving school keeping with tradition in spite of the war still going on in Croatia. The war had postponed the school beginning and kept us out of the attractive caving locations in Kordun and Lika regions. The school lasted from April 8th to May 20th and consisted of 16 lectures and 6 weekend trips with practice exercises. Of 29 people enlisted, 23 obtained the title of speleologist-trainee and received some technical literature gifts from the Caving commission of HPS. The school was self-financed through very symbolic entrance fees and relied on the enthusiasm of its participants and instructors.

The following article are the impressions of a young speleologist-trainee fresh from the school.

Tanja Bizjak-Alf

S ONU STRANU ŠKOLSKIH KLUPA

Eto. Očito, napisat ću nešto o ovogodišnjoj školi. Dvadesetdrugoj. Speleološkoj. Zagrebačkoj. Moguće reklam'cu, moguće recitaciju, a moguće i....

8. 4. 1992. Srijeda. MIOC. Oglas. Hmmm. Zanimljivo. Škola speleologije počinje. Joj, da. To je u vezi sa spiljama. Maju će te zanimat'. Moram joj javit'. Ali, to će sutra biti jučer. Ah, ništa. Otići ću. Sama. Pogledati.

Radićeva 23. Vrata lijevo. "PD 'Velebit'; pon, uto, sri; 19-21 h ". Uups. A tek je 18.30. Ipak.

Kuc, kuc! "Daa... " Unutra. Neki čovjek mete. Čudno.

"Dobar dan. Ja se ispričavam, al', jel' tu netko iz 'Velebita' ?... " "Daa.. !?" Susretljivost.

19 h. Radićeva 23 → 0. Javiti Maji. Brzo. Ovo je za nju. Kamenje, stijene, školjke, spilje. Oduvijek su je oduševljavale. Ići će. Vjerojatno,

glupo će joj biti ići samoj. Ako treba, idem s njom. K'o i obično. Zar da prijatelj prijatelja ostavi kao kuhanu tjesteninu (na cjedilu) ! ?

12. 4. 1992. Nedjelja. Ispred Veternice. Puuf! Nagla vrućina. Sparina. Ali. Sreća. Uzbudjenje. Doživljaj k'o iz avanturističkih filmova. A bilo je stvarno. Veranje. Podzemlje. Mrak. Rizik. Pa blato. Mnogo blata. Ispunjenje, uvijek prisutne, urodjene, dječje želje. Zabranjenje. Zabranjenog voća. (Mama: "Tanja! Van iz blata! Fuj to! To bekino!) Nešto novo. Fantastično.

18. 4. 1992. Subota. Farbam pisanice. Uvijek. Zabavljalo me to. Sada. Ljutim se. Zbog tih glupih ofarbanih 'nezrelih pilića' ja sam doma ovaj vikend. Ne na izletu. Bez veze. Glupo.

25-26. 4. 1992. Oštrc. Štrik, uže i ja. Spuštanje. Penjanje. Nekad samo na televiziji. Sada stvarnost. Prva logorska mi vatra. Sjed okolo. Alf u krilu. Nevjerojatno. Istinito. Spavanje u prirodi. Noću. Kukci okolo. Priroda okolo. Šumovi šume. Ali. Tko se boji mraka još !?

2. 5. 1992. Subota. Sedam sati. Sestra: "Tanja!!! Pa ti si još ovdje...!" Tanja: "Zijev." Pogled na taj nepobitni pokazivač prolaznosti. Ooh, ne. I što sad. Mama i tata na moru. Spiljari u vlaku već 40-tak minuta. Ja u krevetu.

Večer. Pucketanje. Pušem. Žeravice. Ljudi uokolo. Kolači. Mnogo kolača. Pjesme. Špiljarske. Čudnih riječi. Bilo je tužno platiti. Platiti naknadnu kartu. Autobusnu. Ali. Sada. Nije mi žao. Vrijedilo je. I više. Sreća.

10. 5. 1992. Nedjelja. Oko 22 h. 'Dvanaestica'. Sjedim. Još malo i hodat ću. Još stanica, dvije. Ponos. Konačno oslobođena. Okupator Nesigurnost, a moguće i strah, nestao! Protjeralo ga samopouzdanje. Spuštam se. Penjem se. Spitovi. Čvorovi. Uže. Nema frke, nema panike! Malo koncentracije. Šljem na glavi. I nema greške. Valjda. Ta tko se boji štrika još !?!

17. 5. 1992. Nedjelja. Rano poslijepodne. Žumberak.

"Pljes, pljes!", kažu ruke okupljenih. Slijedeći. Pomak za jednog u nizu. $4 \times ("PLJES!")^3$, kaže štrik. Zašto sam pri kraju reda? Postat ću očestitana prije ili kasnije. Pa zar nije bolje prije? Riješim se toga i bok. Ali ne. Do kasnije ima više vremena. I nade. A i "Čovjek je biće koje uživa odgodu." Citat je to citiran često sa strane mog idolnog profesora Nikolca. I to kao odgovor na: "Kada ćete... ?" Da li je ta dvorječna titula (speleolog pripravnik) vrijedna štrikanjanja (batinjanja štrikom). Ne znam. Oboje ću tek upoznati. Iskusiti. Jednom se veselim. Drugo neću valjda često.

Kasno poslijepodne. Knežija. Ruksak potvrđuje gravitaciju. Osjećam $m \cdot g$ na leđima. No ipak. Skakućem. Mladi poletarac, kao. Poletila bih, kao. Škola speleologije. Nešto najljepše što mi se u životu moglo dogoditi. "Summerhill" se može sakriti. Jer, ovo je škola snova. Škola samo jedne mane. Nije vječna. Šteta. Sve što je lijepo kratko traje. Ili, brzo prođe.....

Ana Čop

BICIKLISTIČKO-SPELEOLOŠKI IZLET NA ČIĆARIJU

U subotu 11. siječnja, rano ujutro, našli smo se na kolodvoru spremni za izlet. Cilj su nam bile jame u Račjoj Vasi na Čićariji, Istra. Naš izlet nastao je kao posljedica izleta prethodnog vikenda na IPP kada su te jame pronađene. U vlak su se ukrkali Robi, Vida, Patak, Pavle, AnaČ. Dovezli smo se do Buzeta, složili stvari i krenuli. Dan je bio topao, sunčan i bez vjetra. Vozli smo se uzbrdo, uživajući u prirodi i privikavajući se na uzbrdicu. Nakon sat i pol vožnje naišli smo na pivo i informacije. Grupa lovaca iz Bresta ispričala nam je, a kasnije i pokazala dvije jame "u kojima nitko do sada nije bio" malo niže od sela.

Ulaz manje zatvoren je prevelikom kamenom, a veća je jama širokog prostranog ulaza koji koso vodi u mrak. Odlučili smo tu ostati, dodrdnali se na biciklima do jame, iskoristili popodnevno sunce za sunčanje i oko pet krenuli u jamu. Nakon prolaska kroz sivu dvoranu punu nabacanih gromada po kojima se teško hoda silazimo u potpuno drugačije prostore. Jama se stalno koso spušta, vrlo je široka, prostrana i jednostavna. Štrikovi nam nisu trebali osim na tri mjesta. Povremeno se osiguravamo. Jama djeluje žuto, a ukrasi kojih je jako puno potpuno su bijeli. Pri

BICIKLISTIČKO SPELEOLOŠKI IZLET NA ČIĆARIJU Velebiten

spuštanju koristimo se malim opremcima koji se nastali nakapavanjem sa stropa kao stepenicama. Hodamo znatizeljni napred, a jame stalno ima. Na kraju blatno spuštanje i tu je kraj. Nakon malo razgledavanja dna, počinje povratak. Pribor za crtanje je zaboravljen, a i na dnu smo pronašli potpise istraživača pa je ne crtamo. Procijenili smo jamu na 150- 200 metara dubine. Polako izlazimo, sretni zbog naše lijepe jame.

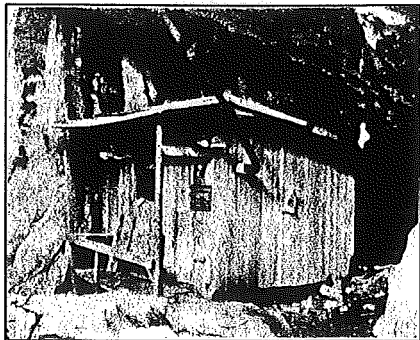
Vani je već mrak i vlažno je. Nabrzaka se pakiramo i idemo u Brest gdje smo noć proveli u napuštenoj kući u sijenu. U nedjelju oko podneva nastavljamo. Nakon kratkog vremena vožnja uzbrdo prelazi u vožnju nizbrdo i jurimo dolje prema Lupoglavu. Stali smo kod jame u Rašporu, u Račjoj Vasi i u nekoliko mjesta na putu raspitujući se za jame. Kako naš vlak ne stoji nigdje do Buzeta, jurimo tamo, ali željeznička stanica je puno više od grada te dok se po mraku penjemo uzbrdicom ispratimo svjetla našeg vlaka. Nakon čekanja, nekoliko presjedanja i nadoplata stižemo u Zagreb u sredini noći.

Abstract

A Speleo-biking Trip to Čićarija

In January a group of 5 cavers decided to explore some caves in Istra, much explored but still very attractive area. Two pits have been found, but only one has been entered because the other had a very narrow entrance. The pit turned out to be very interesting because of its steep incline requiring almost no use of rope. The following day was spent in cycling and making inquiries about the pits in that area.

40 GODINA RATKOVOG SKLONIŠTA NA SAMARSKIM STIJENAMA



Staro Ratkovo sklonište

“Ratko bi ovdje bio presretan.” Ratka Čapeka tada više nije bilo među nama. Svoj mladi život završio je u julijskom Špiku. A nema više ni Ivica Sirotića – Straška, koji mi je ovo pripovijedao. Ideja o izgradnji skloništa, kojeg su graditelji kasnije nazvali “Ratkovim”, rodila se istog trena.

U to vrijeme od Ogulina do Jasenka hodalo se 23 km, pa Begovom stazom još 13 km. Na mjestu gdje je označeno da je postojala skrivena ratna bolnica, stajala je u stvari šumarska kuća. Domaći ljudi su s nje već dobrobrano bili poskidali upotrebljivu stolariju, a velebitašima je preostala građa poslužila za izgradnju skloništa. Sklonište je izgrađeno za 8 dana, po kiši i hladnoći. U to vrijeme nastala je pjesma “Čekić i pila i greda od sto kila” i postala himnom velebitaša. Sklonište su napravili oni, čije ime danas treba s poštovnjem izreći: Željko Cernić, Nikola Šimunović, Ivica Sirotić, Nada Kraušl, Ivica Gjetvaj, Višnja Boltar, Tefko Saračević, Boško Frölich, Ive Bujan, Vlado Matz, Đurasek, Haraminčić, Zebić i Matija Mance. Nikola Šimunović – Šime, tada student medicine zapisao je tom prilikom u svoj dnevnik: “Ako želiš uspjeti, moraš biti fanatik!” I zbilja je trebao fanatizam za provedbu toga graditeljskog pothvata.

Bilo je to doba osvajanja Anapurne, prvog himalajskog vrha iznad 8000 m, doba Maurice Herzoga u zagrebačkom Radničkom domu, i graditelji skloništa nazvali su stjenoviti vrh iznad skloništa Šerpas tornjem – kota 1245 m. Tada su još samo nosači u Himalaji — šerpasi graditelje podsjećali na njihove napore pri nošenju tereta.

Od tada, se mnogo toga promijenilo. “Velebit” je nizaio uspjehe, ispejnane smjerove, ekspedicije. Ratkovo sklonište je samovalo, od Ogulina ili od Delnica, odasvud je trebalo pješaćiti barem 7 sati. U okruženju izezetne ljepote prirode, u skloništu su generacije sveučilištaraca doživljavali divne i nezaboravne trenutke.

22. veljače 1982. godine, prilikom organiziranja “memorijalne priredbe” sklonište je uništeno požarom. “Velebit” se našao u tužnoj situaciji. Kao i uvijek u neprilici, velebitaši su ispoljili svoju snagu. Ovi ovdje u domovini, i oni raseljeni po cijelom svijetu, odlučili su obnoviti Ratkovo sklonište. Njih 250 dalo je prilog za izgradnju novog skloništa u novcu, a njih 135 prionulo je poslu. U ovom prikazu nemoguće je navesti tko je i što učinio da se sklonište obnovi.

Nastale su rasprave. Da li restaurirati staru daščaru s 8 skromnih ležajeva ili napraviti nešto veće i bolje. Bilo je i prijedloga da se izgraditi objekt s 35 ležajeva!!! Krenulo je tek s prijedlogom arh. Nenada Paulića i njegovom vizijom novog skloništa:

SAMARKE STIJENE ZAHTIJEVAJU NEŠTO VIŠE. JEDINSTVENO MJESTO STVORENO JE ZA GNIJEZDO. IZ ŠPILJE NADIRE POLUKRUGLA GRUDA, JEDNOM STRANOM SE UVUKLA, A DRUGOM OVJEŠENA NAD VRTAĆU... IDEJA: VIŠE SUNCA, ZRAKA I VIDIKA. UNUTRAŠNJOST: KRUG OKO VATRE!

Nije bilo jednostavno izgraditi nepravilnu šesterostranu “grudu” – ali smo je ipak napravili.

Vrijeme je u jesen 1982. godine bilo okrutno prema graditeljima. Snjegovi su rano zabijelili brda. 21. i 22. XI. 1982. po smrzavici smo pokrili krov i zatvorili sve zidne površine. Tada sam zapisao: “Ovo je presudno, ili uspjeti, ili propasti.” Jer da nismo kuću tada zatvorili, snjegovi i smrzavice bi ju rastočili. Što smo više kislili i mrznuli se, to smo upornije nosili i gradili. Još i danas se sjećam kolona nosača koji su promoćeni i promrznuti neumorno nosili. Bio je to krasan doživljaj zajedništva i taj napor se mogao napraviti samo sa zanosom i snažnom voljom, kako je Šime rekao prije 30 godina: *s fanatizmom*. I Šime je bio ponovno među graditeljima.

U 34 dolaska 135 graditelja tijekom 558 dana rada odnosno tijekom 4800 sati rada, prenijelo je i ugradilo oko 15 tona materijala. Do 27. studenog 1982. godine, graditelji su bivakirali 243 noći. Devet mjeseci nakon paleža i točno 30 godina nakon prve izgradnje sklonište je obnovljeno: "Izgrađen je dom s 12 ležajeva, opremljen cisternom s pumpom, donesen je štednjak, u kuću je doneseno neophodno pokućstvo i oprema za udobno bivanje."

Obnovljeno Ratkovo sklonište živi svoju desetu godinu. Do rata, godišnje je oko 800 posjetitelja posjećivalo sklonište. Sada, u ratu, sklonište samuje – ali smo sretni da je preživjelo. Nikada u svom vijeku nije bilo zaključano! Ogromna većina posjetitelja odnosi se s poštovanjem i s pažnjom prema ovom osebnom domu u stijeni u kojem su boravak i noćenje oduvijek besplatni.

Evo kakve dojmove čitamo u upisnim knjigama – nadam se da mi objavljuvanje autori neće zamjeriti: "Došli smo posjetiti mjesto na kojem je za vječnost ugrađen dio našeg života. I kao uvijek, nije nam žao što smo ovdje. Kako postajemo stariji ovo mjesto kao da postaje sve mlađe i ljepše – ipak postoji besmrtnost." — (24. 7. 88. – Pajo Jurčić – Calgary – Canada).

ili:

"Ovdje bi trebalo dovesti (prebaciti helikopterom!?) neke nadležne drugove, koji su se uhljebili u raznim SIZ-ovima i korporacijama, odborima i.t.d. pa im pokazati da se bez puno mudrih riječi, ali sa velikim trudom i s ljubavi, te pravim planinarskim entuzijazmom može stvoriti iz ničeg ovakovo prekrasno sklonište kao što je ovo. Nedajte velebitaši da ta kategorija umjesto vas pobere ordenje zasluga za" — (5. 8. 1983. – članovi PD Risnjak – Zagreb)

ili:

"Nakon dugog niza godina vratio sam se na Samarske (i Bijele) Stijene iz tuđine, da u domovini okrijepim dušu i obnovim uspomene iz đačkih dana. Doveo sam i sedmogodišnjeg sina u nadi da će posjet ovim draguljima prirode usaditi iskru ljubavi prema domovini, koju su mu otac i majka napustili. Prizor Ratkovog skloništa je mom sinu bio dokaz da su ona priče o kućici u stijeni nad provalijom bile istinite. Kaže da sada zna, da mu tata ne laže! – žao mi je da nisam mogao pomoći kod izgradnje (obnovljenog) skloništa. Vratit ćemo se opet!" — (28. 7. 1984. Srećko i Tomislav Kereković – Philadelphia – U.S.A.)

Mnogo, vrlo mnogo dojmova izražava zadovoljstvo i sreću, a to je najviše što smo mogli postići. Nabrojati sve pohvale ličilo bi na podilaženje samima sebi – ali usprkos skromnosti – nije sramota priznati da je ugodno čuti riječi pohvale i priznanja.

Abstract

Ratkovo sklonište in Samarske stijene - 40th anniversary

Ratkovo sklonište, a beautiful shelter in Samarske stijene has reached its 40th year in care of PDS "VELEBIT". The author recollects the first builders' exhilaration by the site, and their plans to build a shelter under the imposing, overtowering rock (later called Sherpas Tower). The hut was built in ten days of the cold October 1952. and was named Ratkovo sklonište in memory of Ratko Čapek whose young life ended in Špič in Julian Alps.

A gross carelessness of unknown visitors turned the hut to ashes in February 1982, so the new generation of "Velebit"'s members built the new, more beautiful shelter on the same place.

Nowdays more than 800 mountaineers visit the shelter each year to spend some time in the rocky paradise of Samarske stijene.

Vesna Klanac

IZAZOVI

Novi smjer u Koglu

Miha Kajzelj i Miha Vreča ispenjali su u Koglu prvenstvenu smjer AMONIT. Smjer predstavlja veoma teško slobodno penjanje u velikoj stijeni, sa konačnom ocijenom *ED-*, *VIII - /VII+*, sa mjestima teskoće *VIII-*, *VIII-*, *VII+*, *VI+*, *VII*, *VII+*, *VII+*. Smjer ide između Kamniške i Spominke Kramarjeve a u gornjem dijelu između Češnovarjeve i Srakarjeve te direktne varijante Kramarjeve. Ključna mjesta su opremljena sa 15 klinova i tri spita. Ponavljačima treba oko 7 do 9 sati za smjer, a obavezno trebaju ponijeti četiri jeseničana, četiri deblja klina, te komplet frendova i čokova. Smjer ima uređenu absajl pistu za slijedeće dužine užeta: 50m, 40m, 20m, 40m, 50m.

Solo uspon teške tehničke smijeri u Šitama

Janko Oprešnik (AO Impol), solo je ispenjao smjer Vroči Živci (VII, A4, 300m, 8 dužina) u sjevernoj stijeni Šita. Smjer ide između Zajede Šit i smjeri Ful Norčkov, i predstavlja jednu od najkompleksnijih smjeri u Sloveniji, jer predstavlja veoma tešku kombinaciju slobodnog i tehničkog penjanja. Prvi su smjer ispenjali Silvo Karo i Matjaž Ravhekar. Oprešnik je smjer ispenjao za 11 sati, a osobito su mu se dvije dužine učinile teške: ploča u petom cugu (VII), jer je teško napraviti osiguranje, i sedmi cug sa stropom (A4). Treba napomenuti da je alpinistu u drugoj dužini (VII-), ispala bajla, pa je morao sići i penjati izpočetka.

Abstract

Challenges

The New Climbing Route in Kogel

Miha Kajzelj and Miha Vreča have climbed a new route in Kogel and named it AMONIT. It is a very difficult free climbing route graded ED-, VIII-/VII+. They've left some bolts and pitons in the route, but it is necessary to carry some more pitons, friends and nuts. The route has a rigged abseil way down.

Solo Ascent of the Difficult Technical Route in Šite

Janko Oprešnik has climbed the route Vroči živci (Hot Nerves) in the north wall of Šite. It is graded VII, A4 and is 300m long. The route is a very complex combination of free and technical climbing.

Irma Vrbnjak

VODIČ PO VELEBITU

za nove članove

koji ništa ne razumiju i one koji su već
duže ovdje, ali se još uvijek nisu snašli

PROSTORIJE Postoje dvije. U prvoj prostoriji se nalazimo, pričavamo tračeve s izleta, pije se piva i puši. U drugoj prostoriji se održavaju sastanci, pije se piva i puši. Razlike između ove dvije prostorije su te što u drugoj piše "ZABRANJENO PUŠENJE" i u njoj se održavaju projekcije dijapozitiva. Postoje dva dia-projektora, no nijedan nije ispravan, što projekcije čini uzbuđljivim i to na opće veselje prisutnih.

PREDSJEDNIK Mršav i ćelav, uvijek namršten. Ništa ga nemojte pitati, a ako mu nešto i govorite, to uopće nije bitno jer vas on i onako ne sluša. Izgleda kao da ima jako puno posla, no vrlo je vjerojatno da će te ga sresti u gradu kako gleda izloge s rukama u džepovima.

DOPREDSJEDNIK Na prvi pogled sušta suprotnost predsjedniku: uvijek je nasmiješen, pažljiv i tapše vas po ramenu, ali on baš kao i predsjednik ne sluša što mu govorite. Isto se pravi da ima jako puno posla.

UPRAVA Tabu tema.

ČINOVNICE Postoje dvije: jedna s dugom, druga s kratkom kosom. Zlatokosa radi srijedom, a plišani medo utorkom i četvrtkom. One imaju jako puno posla i zato im nemojte dosađivati.

PROČELNIK Svaki odsjek ima pročelnika. To su obično dobroćudni naivci koje svi vole. Oni vode sastanke i pokušavaju nešto napraviti, ali se uvijek javljaju neki članovi odsjeka koji imaju glupe ideje, nemoguće za ostvariti. S vremenom pročelnici postaju nervozni i netrpeljivi.

ČLANOVI Razlikujemo više podvrsta članova. Ova je podjela ista u svakom odsjeku.

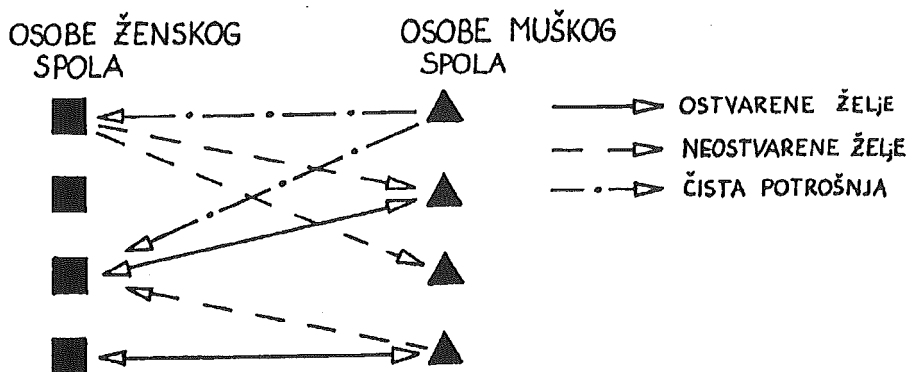
MLADI ČLANOVI-to su oni s kojima se vi družite. Uvijek se nađe netko s kim možete ići na izlet. S godinama prestajete biti izbirljivi.

STARIJI ČLANOVI-oni su svugdje bili, sve su prošli i jedva su se spasili i to samo zahvaljujući svojoj vještini i spretnosti. Kada bi njihove

priče preveli u ribičke, onda bi ti šarani imali tri metra.

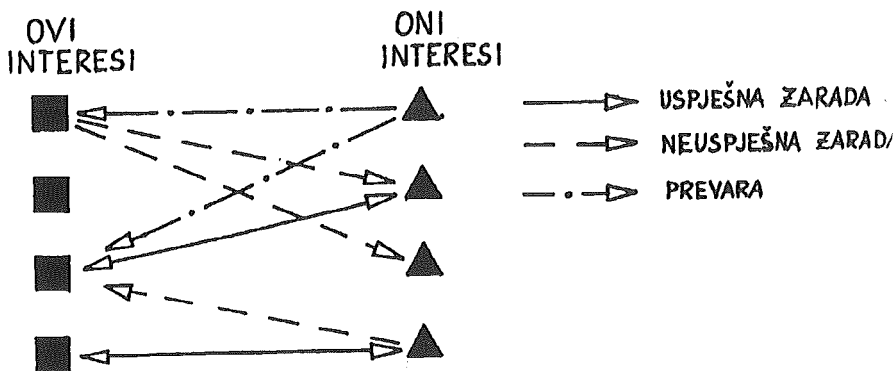
JOŠ STARIJI ČLANOVI-oni se sjećaju malog Hanibala kada je planirao put u Alpe. Ako idete s njima na izlet, u toku putovanja čuti ćete njihove nevjerojatne doživljaje. U povratku ćete iste te doživljaje ponovo čuti samo drugim redoslijedom.

ODNOSI U ODSJEKU Pažljivo proučite sliku 1.



Ako su vam svađe nerazumljive i objašnjenja za njih glupa, sva imena sudionika upišite pored točkica i sve postaje jasnije. Čak i ako se svađaju samo muškarci, sigurno je zbog neke žene. Vrlo je vjerojatno da joj se od njih ne sviđa nijedan.

Na slici 2 prikazan je drugi mogući razlog nesuglasica u odsjeku. Da biste razumjeli svađe ponovo upišite imena sudionika pored točkica i dakako sve postaje kristalno jasno.



ODNOSI IZMEĐU ODSJEKA Jedno pravilo: uvijek tvrdite da su oni drugi odsjeci u krizi i pred raspadom.

ODNOSI S DRUGIM DRUŠTVIMA Četiri pravila:

- ne podnosite ih (naročito Maticu),
- govorite o njima sve najgore,
- zeznite ih, inače će oni vas (posebno Željezničar)
- posuđujte od njih opremu i nastojte im je vratiti što kasnije.

VAŠI ODNOSI S DRUGIM ČLANOVIMA Četiri pravila:

- što manje znaju bolje je,
- o svojim ljubavima ne pričajte, ali to je svejedno jer oni sve saznaju,
- najviše se cijeni fer bezobrazluk,
- ako nemate putra na glavi, izmisliće ga.

MOTIVI Ovdje ste došli da biste boravili u prirodi, što će se i ostvariti, no ako se želite razviti u snažne zdrave osobe dobre kondicije, onda griješite. Vjerojatnije je da ćete kroz vrijeme imati povrede kičme, kuka,

koljena ili zgloba; 50% članova ne vidi na jedno oko, druga polovica ne vidi na oba. Postaćete ovisnik: jedan vikend bez izleta i život postaje nepodnošljiv.

OPREMA U početku nemate ništa, čak vas i priče o ruksacima, gojzericama, vrećama, šarenim špagama, biciklima, šatorima, skijama i svim ostalim glupostima plaše. Nevjerojatno, ali kroz neko vrijeme vaša soba bit će puna opreme i sve to uz zabrinuti pogled vaših roditelja.

PREHRANA Postoje različiti pokreti. Neki jedu samo bilje, drugi samo mesne doručke. Obično se raspravlja što je zdravije, bolje i od čega se dulje živi. Pusta teorija; u praksi, na izletu, sve što stavite na stol pojest će. Savjet: ako mislite da ste debeli i da ćete s ovim sportom smršaviti, najbolje je da odmah odustanete. Pravilo prehrane po Pješaku: "Nosite barem žlicu i bit ćete siti."

ŠTO MOŽETE KUPITI Karata i stručnih knjiga nema za kupiti. Ako želite posuditi opremu, vjerojatno je je već netko uzeo. Ali zato možete kupiti pivu, tu je izbor vrlo širok, ponekad ima i sokova. Vina, ako ima, onda su tu crno i bijelo. Hrane nema.

NEŠTO ŠTO NE SPADA NIGDJE, A DOGAĐA SE

ako vas netko zezne, smijte se,
ako vi nekog zeznete, pravite se važni,
nema nesretnih ljubavi, doći će netko drugi,
uz logorsku vatru i kobasice uvijek je najljepše,
najljepše šume, stijene i špilje podijelite s nekim,
na izletu si najveći neprijatelji padaju u zagrljaj,
više se cijeni kad psujete, nego kad plaćete, ali sve je dozvoljeno,
imajte na umu da vam je ovo samo hobi.

Posvećeno Bugi

Abstract

A Guide Through Velebit (for new members, understanding nothing, and the older ones still not quite comprehending)

A humorous guide to Velebit's VIPs⁵ and other fauna, relationships between sections and sexes and explaining basics of the clubs social life (some useful tips included as bonus).

ZA OLUJNIH ZIMSKIH VEČERI

Za olujnih zimskih večeri,
Kad zvjezdama zastrt je sjaj,
Kraj ognjišta topla sjećam se ja
Na divni planinski kraj.
Kraj ognjišta topla sjećam se ja
Na divni planinski kraj.

Sad zbogom brijegovi i stijene oko nas,
opet ćemo se vratiti i posjetiti vas.
Opet ćemo se vratiti i posjetiti vas.
I vratit ćemo se opet mi
Kad grane sunca sjaj
Kad doline se zazelene
I dođe mjesec maj.

REFREN

Kad sunašce greben preskoči
I obasja čitavi kraj,
Na užu se navezujem,
U stijeni je moj raj.

⁵Very Important Persons

⁵Iz "Velebitaške pjesmarice" (autori: E. Armano i B. Aleraj) koja je upravo izašla.

I pjeva pjesmu kladivo
U stijeni zvoni klin,
A uže klizi nečujno
Kroz čvrsti karabin.

ALPINISTIČKA KITICA

REFRAIN

Kad sunce za obzor zađe
I magle se podignu tad
Napuštamo olujne vrhove
I vječnog snijega kraj.

PLANINARSKA KITICA

REFRAIN

Duboko su ljestvice
Spuštamo se za tren
Pojavi se čarobne
Kamene sige sjen.

ŠPILJARSKA KITICA

REFRAIN

A ponekad odem sa tugom
U gore i planine te,
Da mrtvoga druga iznesemo
I nastavim njegove sne.

GSS KITICA

REFRAIN

Kad prijatelj gubi visinu
i ostane visit' na klinu
a šupak se stisne na blendu 22,
hej tad uživam ja.

REFRAIN.

PENJAČKI

hororskop



Sami ste stvorili svoje okruženje. Dobijate upravo što ste zaslužili. Kako možete prezirati život koji ste sami sebi odabrali? Tko ga može promijeniti nego vi? Povucite se u osamu planine! Priroda će vam pomoći da razbistrite um.



Činjenica je da volite domaću i ležernu atmosferu. Međutim, sa opuštanjem ne treba pretjerivati. Pripremite se za nailazeće oštre treninge. Provijerite štrik! I ne zaboravite: *Nihil agenti dies dies longus est.*



Imate puno razloga za slavlje. Puni ste vitalnosti. Uživajte u vrtlogu događaja i danima sreće! Pri tome ne zaboravite: sićušna promjena danas dovodi do dramatično različitog sutra.



Bije vas glas da odlično pripremate kulinarske poslastice. Ovo je pravo vrijeme da dokažete svoje umijeće, jer ljubav živi i od hrane (ponajviše na penjalištu!). Ako ste u blizini Golubinjaka možete se isprobati i na žabljim specijalitetima!



Pazite na svoj temperament i obuzdajte se na vrijeme. Samo tako sve ide kao po loju. U međuljudskim odnosima budite diplomat. (Vaša pronicljivost si to može priuštiti!) A u smjeri, slobodno držite vuka za uši.



U ovom mjesecu napokon izlazite iz svoje ljuštore i nepotrebne skromnosti. Čuvajte se nezgodnih izjava i nespretnih postupaka. Ali kad kažete "a" recite i "b"! Na izlete odlazite malo češće. Neće vam škoditi!



Zvijezde su u ovom mjesecu dosta neodlučne, ali to ne utiče mnogo na vas. Vi ste sasvim zadovoljni sretnim sticajem okolnosti koje su vam brzo otvorile neslućene perspektive. Sada sve zavisi od vas. Promijenite trening!



Sklapa se mozaik ranijih događaja i daje vam podstrek za nove poduhvate. Pazite da ne pretjerate, iako imate višak energije u svakom pogledu. Prije penjanja obavezno dobro provjerite sidrište! *Quod dubitas, ne feceris!*



Puni ste energije i aktivnosti. Usmjerite svoj bioenergetski potencijal na sređivanje preostalih poslova. Tako oslobođeni rutinskih tričarija, uživajte u pogledu sa vrha ispenjane stje-
ne.



Dokažite da ne sjedite na dvije stolice. Nekome to veoma smeta. Ovo je vrijeme u kome se cijeni dosljednost. Shvatite napokon, sve je u šarmu. Pripazite i na izgled! Vedre i vesele boje dobro će utjecati na vaše raspoloženje.



Svaki čovjek u sebi nosi i raj i pakao. Kod vas je upravo prevladao raj! Sunce! Zrak! Planine! A boginja sreće postarala se i za prijatna ljubavna iznenađenja na penjalištu. Uživajte punim plućima!



Sada ili nikada! Iskoristite šansu koja vam se nudi i obavite ponuđeni posao. Već prvi rezultati premašuju sva očekivanja. Neprijatne situacije rješavajte brzo i silovito! I ako ikako možete nabavite nove karabinere.

Horoskop sastavila: Iva Kolić

Damir Lacković

SPELEOLOŠKA EKSPEDICIJA "PICOS DE EUROPA '92"

Speleološki odsjek PDS Velebit organizirao je speleološku ekspediciju s ciljem istraživanja jama u jednom od speleološki najperspektivnijih masiva svijeta - Picos de Europa, u Španjolskoj. Ekspedicija je trajala od 25. srpnja do 23. kolovoza 1992. godine.

U planini Cornion (zapadni dio masiva Picos de Europa) speleolozi su nastavili istraživanje jame YA1 koje je započeto 1986. godine na ekspediciji Komisije za speleologiju PSH. Tada dostignuta dubina jame od 120 metara sada je povećana na 403 metra, a pronađen je i drugi ulaz obilježen s HR2, čime ove dvije jame sada čine sistem s najvećom dubinom u tom dijelu planine. Dubina od 405 metara ujedno je i rekordna dubina koju su hrvatski speleolozi istražili na svim dosadašnjim speleološkim ekspedicijama izvan domovine. Ova značajna jama nazvana je Pozo (jama) Chizidi, po imenu udoline u kojoj su smještena oba ulaza.

U sastavu ekspedicije bili su: Darko Bakšić, Ivana Bešker, Irena Horvat, Neven Kalac, Dubravko Kavčić, Damir Lacković (vođa), Ana Sutlović, Darko Troha, Suzana Štiglić i Vedran Vračar.

Osim vrlo značajnog istraživanja, naši speleolozi stupili su u kontakt sa španjolskim speleolozima te su obišli neke kulturne znamenitosti Španjolske. Kompletan izvještaj ekspedicije kao i predavanja uz dijapozitive biti će uskoro prezentirani javnosti.

Abstract

Caving Expedition Picos de Europa '92.

The Speleo-section of PDS Velebit of Zagreb has organized a caving expedition to Picos de Europa, one of the worlds most promising karst massifs. It lasted from July 25th to August 23rd 1992. The cavers have continued exploring the YA1 pit, which has been found and explored to the depth of 120m on a previous expedition to this area in 1986. A new entrance to the pit has been found and named HR2. The depth of 403m has been reached and there is still more. It has been named Pozo Chizidi and will probably be the objective of the next Velebit's expedition.



Ana u akciji

OGLEDALO-AKTIVNOST DRUŠTVA U PROLJETNOM PERIODU

10. 05.	Medvednica	grupni izlet	Gorsčica
	Sam. gorje	Saša (bic)	Anidol - Okić
16. 05.	Medvednica	Sandra, Zvonimir	Kameni Svati
	Medvednica	Tomo, Marinko (bic)	Laz - M. Bistrica
17. 05.	Medvednica	Dugi, Mirella, Dinko, Zrinka	K. zdenac - Hunjka - G. Zrcalo
	Hrv. Zagorje	grupni izlet	Krušljevec - Cevo - Grebengrad
23. 05.	Medvednica	Zrinka, Sandra	Monika, G. Zrcalo
24. 05.	Medvednica	Saša	Ttk po Sjemenu
	Sam. gorje	Danko	Oštrc - Plešivica - Okić
	Sam. gorje	grupni izlet	Okić
30. 05.	Medvednica	Učo	Hunjka - Punt.
30. - 31. 05.	Austrija	Krešo i Andreja	Barenschutzklam - Hoch Lantsch
	Sam. gorje	Saša	Okić
31. 05.	Hrv. Zag.	Učo	Hann - Pokojec

Speleološki odsjek

7. 3.	Medvednica	Jagoda, Andrea, Nenven A.	Hunjka... Grafičar
7. 8. 3.	Veternica	grupni izlet	istraživanje Zadnjeg kanala (37m)
8. 3.	Samoborsko gorje	Jagoda, Darko	Oštrc, Japetić, Smerovišće
8. 3.	Lipa	Guco	rovišće
11. 3.	Sijeme	Neven, Kabić	bicikli
14. 3.	Okić	Damir, Ana, Kabić	
14. 3.	Sijeme	Patak, Vida	
14. 15. 3.	Italija	Robi	turno skijanje
15. 3.	Sijeme	Irina, Ana	orijentacija
21. 3.	Pomikve	grupa	istraživanje jame
21. 22. 3.	Osp	Pavle, Tvrtko, Čuja	penjanje

Planinarski odsjek

22. 03.	Zasav. gorje	grupni izlet	Tbovlje - Kum
29. 03.	Medvednica	grupni izlet	Sijeme
29. 03.	Medvednica	Saša	
	Medvednica	Darjo	Sijeme - Grafičar
05. 04.	Sam. gorje	grupni izlet	Jaska - Japetić
	Sam. gorje	grupni izlet	Smerovišće - S. Dol - Japetić
	Sam. gorje	Zrinka, Davor	Oštrc
	Medvednica	Učo, Darko, Deda	G. Zrcalo
	Medvednica	Višnja i Danko	Hunjka
	Medvednica	Saša	Sijeme
08. 04.	Medvednica	Vedran, Pavle, Darko	
11. 04.	Medvednica	grupni izlet	G. Zrcalo
		Maja, Marko, Tomo, Vedran	Veternica - Glavica
	Medvednica	Zrinka	Puntjarka
12. 04.	Sam. gorje	Saša, Monika	Samobor - Okić
18. 04.	Medvednica	grupni izlet	
20. 04.	Medvednica	Tomo N, Deda, Bago	Puntjarka, H. 500
24. 04.	Medvednica	Lidija, Irma (bic)	Gračani - Sijeme
25. 04.	Medvednica	grupni izlet	Puntjarka
26. 04.	Medvednica	Lidija, Bago	Punt-Hunjka
26. 04.	Medvednica	Monika	K. Svati
26. 04.	Sam. gorje	grupni izlet	Galgovo - Smerovišće - Cer. Vir
	Sam. gorje	grupni izlet	Oštrc - Japetić
02-03. 05.	G. Kotar	Saša	Risnjak - Sobjeznik
			Platak - Zel. vir
02. 05.	Medvednica	grupni izlet	G. Čučerje - Lipa
03. 05.	Hrv.		Grebengrad
	Zagorje		
	Sam. gorje	Danko i Višnja	Japetić
	Medvednica	Miki i Carica	Puntjarka
	Sam. gorje	Monika	
	Medvednica	Dinko	Oštrc, Japetić
	Medvednica	grupni izlet	Sijeme
09. 05.	Medvednica	grupni izlet	Tomislavac
		Mrcina	Tomislavac

	Velebit	Slaven, Luka	6 jama
28. 3.	Pustodol	Kabič, Damir, Ana	
29. 3.	prema Mojvicama	grupa	
29. 3.	Međvadrnica	Jagoda	
4. 4.	Zrcalo	Uto, Jagoda, Darko	penjanje
4. 4.	Zelengrad	Otco, Branika	bicikli
4. 5. 4.	Zumberak,	grupa	kanjon Slapnice
5. 4.	Oštrc	Siniša	bic, penjanje
5. 4.	Okič	grupa	penjanje
11. 12. 4.	Ponikve	grupa	kopanje rupe
12. 4.	Veternica	spel. škola	
13-17. 4.	Istra, G.	Damir, Ana, Kabič,	V. draga, Učka, G.
		kotar	
13. 14. 5.	Zumberak	Čedo, Iva	
18. 4.	Dolina	Kabič, Suzi	Kameni slapovi,
	Pustodola		rudnik
19. 4.		Maja, Jagoda	Hunjka
22. 4.	Sljeme	Kabič	bicikli
25. 4.	Crna Mlaka	grupa	Lipovec
25, 26. 4.	Oštrc	speleološka škola	
29. 4.	Zrcalo	Pavle, Lovro, Tvrtko	penjanje
1. 5.	Lokve	grupaj	šetnja, penjanje
2. 3. 5.	Lokve	speleološka škola	
9. 5.	Sljeme	grupa	Hunjka...
10. 5.	Zrcalo	speleološka škola	
15, 16. 5.	Zumberak	speleološka škola	
16. 5.	Sljeme	Troha, Kabič	Hunjka...
17. 5.	Okuč	Tvrtko, Neven P.	penjanje
23, 24. 5.	Veternica	Livno	Busko blato, Cincar
24. 5.	Veternica	Siniša, Tompa, Plemac	do Fos. dvorane
24. 5.	Zrcalo	grupa	N. Veternica
29. 5.	Istra	Sanja, Robert	spel. penjanje
30. 5.	Tounj	grupa	Pincinova jama
30. 5.	Zumberak	Marijan, Dijana	do Vel. jezera
30. 5.	Veternica	Damir, Slaven, Robert	berba bilja
30. 5.	Sljeme	Slaven, Damir	vježba GSS-a
			GSS-čezurstvo

6. 7. 6.	Risanjak	grupa	pješačenje
7. 6.	Pokojec	grupa	penjanje
11. 6.	Veternica	Hrvoje B. Zvonimir L.	Velebitaški knual
11. 6.	Veternica	Damir, Kabič, Topsy	Plaža
13, 14. 6.	Zumberak	Tortiči, Svrčo, Čedo,	skupljanje bilja
		Jagoda	
14. 6.	Ravna gora,	Slaven, Damir, Ana,	GSS-čezurstvo,
	Kupljenovo	Kabič	padobran
18. 6.	Veternica	Robert Veren	Plaža
18. 6.	Zrcalo	grupa	vježba
20, 21. 6.	Lokve	grupa	Golubinjaku
21, 22. 6.	Sljeme	Neven, Svrčo	bicikli

Lipci uređnika

Nastavljajući tradiciju dosedobitnih brojeva i novi
telesiten je preko zamisljenom vremenom liniji
redovnosti. Ali nekoliko dana zatim je ne može
uzeti za ruku. Boje kod nego ruku. A prepreke
pred njim se telesiten po drugom put nekad u
svojim kretanjima, ali surmoj, povijesti, težnja, nekad
se nekad je novog glavnog uređnika. Neke, ove
vjeći prete su mnogo više kilometra de bi dođe
do toga, jednako kao i moje nekad u suprotnom
sujem - trhan za kretanje. Povijest se ponavlja,
a treći glavni uređnik neke o tome vodi računa.
Ujeren su da prepreke nije neprenosiva. Puno je
rada i truda uloženo da se, što je postalo vidi do
dosedobitnih brojeva, a da se ne bi nestavilo. Kako je
ovo mjesto predvidio i za koji svrhu ne sadrži telesitara
i aktualni trenutak telesita, ne mogu ne spomenuti i
daje vrlo kvalitetne priloge, koji i ovaj broj ome u
zanimljivim. Što se telesita tiče, dugo topleto je
prošlo, ali stari problemi ostaju. Drugo mi je što je
telesitem svojim prilozima doprineo jesensom budućem
stvari i novih stvari morenkul i "morenkul" dugbi.
A o nekim drugim "sudbonamim" pitanjima, opstanku
društva, članstvu u zajednici, sveduštstvu, ograničen
sredstvima od drugom nam gleda za uređnik pristanje, etc.,
što je sve izvanobolice stresove u nestaju nekad
izdvojene, a trebalo je biti napravljeno prije otkupnja
krajnjeg svijeta, nego mi suide govori. No to još
govori o krajnjem svijetu!? Novi je pred uređnik.
I ne krajem vode svima me suradnji i ponaci bez
boje telesitem ne bi mi imao suide, i do
redeni se, stonog ponovog druzenje

Sretno! p. Erdardt

