

## **Klasični gorniški napotki (za kopno polovico leta)**

### **1 Gorniško znanje**

Za hojo in plezanje v gorah obiskovalec rabi védenje o gibanju in ravnanju v gorah ter o značilnostih gorske pokrajine. Osnovno znanje, veščine in navade si lahko pridobi na organiziranem vodenem izletu ali turi, s sodelovanjem na gorniški šoli ali tečaju, in s samoizobraževanjem (gorniški učbeniki, priročniki, revije, svetovni splet) (Peršolja 2001a, 18; Peršolja 2001b, 26; Peršolja 2009).

Na različnih vrstah gorniškega usposabljanja se nauči upoštevanje in ohranjanje naučenega v praksi. Aktivnosti v gorah izvaja postopoma (začne z lažjimi izleti) ter z vajo in le ustrezno usposobljen in opremljen. Tveganje je sestavni del gorništva, zato ga skuša obvladovati.

### **2 Izbira cilja in poti**

Ustrezna izbira gorniškega cilja in planinske poti je odločitev, ki – ob kakovostni pripravi celotnega izleta/ture – odločilno pripomore k varni izpeljavi. Pri izbiri – ob ustrezni napovedi vremena – upošteva svoje znanje in izkušnje, telesno pripravljenost, vzdržljivost in opremo. Temu prilagodi željo po premagovanju naporov.

Informacije o poti zbere iz vodnika gorske skupine in gorniškega zemljevida, o izletu/turi se pogovori z nekom, ki je pot prehodil pred kratkim. Upošteva nasvete strokovnjakov, razmere na poti in dosledno spoštuje morebitno zaporo poti! Pomembno je, da svoje sposobnosti oceni realno in da jih ne precenjuje. V časovnem poteku izleta/ture načrtuje nekaj rezerve, ki pride prav ob nepričakovanih zapletih.

### **3 Oprema**

Ob oblačilih, ki jih imamo na sebi, so najpomembnejši del osebne gorniške opreme gozjarji in nahrbtnik.

V nahrbtniku so poleg malice, pijače in osebnih dokumentov vedno rokavice, kapa, vetrovka, zaščitna krema, sončna

## **Klasični gorniški napotki v luči podnebnih sprememb (za podaljšano kopno polovico leta)**

### **1 Gorniško znanje**

Znanje o gorah je nujni sopotnik vsakega obiskovalca. Tako kot varnost tudi podnebne spremembe vplivajo na številna področja življenja. Že desetletja jih ugotavljajo mednarodni znanstveni izsledki, poročila strokovnjakov različnih strok, pripovedi domačinov in osebna opažanja. Gorništvo mora prispevati svoj delež k zmanjševanju emisij toplogrednih plinov (Podnebna ... 2010).

Podnebni skepticizem naj zamenja ugotovitev, da se bo trend podnebnih sprememb nadaljeval. V prihodnje lahko pričakujemo pogostejše in močnejše skrajne vremenske dogodke. Ekstremi vedno predstavljajo nevarnost za naravo, družbo in posameznika.

### **2 Izbira cilja in poti**

Gorništvo je naravi prijazna dejavnost, vendar vključuje visoko stopnjo mobilnosti (vožnja z avtomobili in letali), ki je eden od dejavnikov emisij toplogrednih plinov.

Uporablja naj javni prevoz (zlasti vlak) in zmanjšuje prevožene potovalne razdalje z osebnim avtomobilom. Kjer javni promet ni na voljo, zavestno izvaja souporabo vozila (dovoljenega števila potnikov) in način prilagojene vožnje s samoomejevanjem hitrosti in izboljšanjem izkoristka motorja vozila (»eco-drive«).

Od skrbnika planinske poti naj terja njeno kakovostno vzdrževanje z izhodišča v dolini oziroma postaje javnega prevoza ter dostopno informacijo o usklajenem in gorništvu prilagojenem (vsaj v obdobju počitnic in ob koncu tedna) voznem redu.

### **3 Oprema**

Pri izboru osebne gorniške opreme je treba dati prednost kakovosti pred cenenostjo. Oprema naj bo lahka, omogoča naj čim boljšo toplotno prilagodljivost.

Možnost hitrih temperaturnih sprememb zahteva, da imamo v nahrbtniku stalno

očala, rezervna oblačila, kompas, ustrezen zemljevid, zavitek prve pomoči z zaščitno (astronavtsko) folijo, (železna) rezerva hrane, piščalka, bivak vreča, vžigalice, sveča, baterijska svetilka in mobilni telefon s polno baterijo. Smotno naložen nahrbtnik poveča hitrost gibanja in zadovoljstvo na izletu/turi.

Opremo je treba znati pravilno uporabljati!

Zložljiv dežnik je učinkovit pripomoček za zaščito pred dežjem, hkrati pa jasen in nedvoumen mejnik zahtevnosti razmer oz. varnosti. Dokler ga lahko uporablja, je gibanje varno. Če roke potrebuje za oprijemanje ali mu veter dežnik že puli iz rok, je to znak, da se nemudoma obrne in/ali poišče zavetje.

#### 4 Planinske poti

V Sloveniji so vse planinske poti glede na njihovo tehnično zahtevnost razdeljene v lahke, zahtevne in zelo zahtevne. Na to opozarjajo opisi v vodnikih gorskih skupin, oznake na izhodiščih planinskih poti ter izrisi na gorniških zemljevidih.

Razvrstitev ne upošteva (časovne) dolžine poti ter hodilnega napora, ki je povezan s strmino, sestavo tal in poraščenostjo površja. Na porabljeni čas bistveno vplivata kondicija in veščost v gibanju.

Tehnično zahtevnost poti upošteva pri načrtovanju in izvedbi izleta/ture! Izogiba se bližnjic, spoštuje naravo in se obnaša kot njen varuh.

#### 5 Sohodec

Za izlet/turo si izbere primerne tovariša, saj je samohodstvo bolj tvegano in že ob manjših poškodbah lahko usodno.

Če so na izletu/turi otroci in/ali mladostniki, potem je odrasla oseba njihov vodnik in ne obratno. Otrokom in mladostnikom je treba podrediti cilj in vse dejavnosti na izletu/turi.

Če je na poti večja, številčnejša skupina, poskrbi za stalen nadzor in štetje članov skupine.

shranjeno ustrezno zaščitno opremo (kapa, rokavice, vetrovka). Poskrbi za zaščito pred soncem (zaščitna krema z ustreznim faktorjem, čepica s ščitkom) in ob povečanem znojenju za menjavo nogavic.

#### 4 Planinske poti

Planinske poti so zaradi neurejenega sistema njihovega rednega vzdrževanja, pomemben dejavnik tveganja za varnost v gorah. Množičen obisk in mediji ustvarjajo varljivo vzdušje enostavnosti gorništva in lažne varnosti.

Kot davkoplačevalec sodeluje pri sofinanciranju gorniške infrastrukture. Zato od države in planinske organizacije upravičeno pričakuje, da bosta v skladu s strokovnimi spoznanji, aktivno in kakovostno soupravljali s povečanim obiskom ter zagotavljali kakovostno množičnost.

Izbor planinske poti je treba opraviti še posebej skrbno in premišljeno. Ob kombinaciji nagnjenih tal, močnega naliva, plitve prsti in silovitega vetra se uhojena pot hitro spremeni v sosledje težav, ki lahko v primeru napačnih odločitev privedejo do nesreče.

#### 5 Sohodec

Sotovariši na izletu/turi so tudi živali in rastline, ki so jim gore edini dom. Oboji se selijo, z naraščanjem temperature se povečuje število njihovih selitev. (Endemične) vrste, ki imajo rade nizke temperature in višje lege (med 1500 in 2000 m) se nimajo kam umakniti, saj višje preprosto ne gre. Opazne so prebegle invazivne rastline, katerih prvotna domovina je izven alpskih rastišč.

Obiskovalec gora, zlasti član planinske organizacije, še posebej pa planinski funkcionar in oskrbnik planinske kočje, je usposobljen, informiran in ozaveščen (tudi s primeri dobre prakse v tujini). Problematika podnebnih sprememb je vključena v predmetnik gorniškega usposabljanja ter uredniško zasnovo knjižnih vodnikov in gorniških revij.

## 6 Varnost v gorah

V gorah obiskovalca ogrožajo naravni procesi, predvsem pa njegova tvegana ravnanja. Napotki veljajo kot priporočilo. V praksi je dopustno ravnanje, ki je v danem trenutku varno, ki ustrezno deluje/odgovarja na okoliščine, ki ga obvlada in s katerim ne ogroža drugega.

Vzroki nesreč so povezani z neustrezno pripravo na odhod in izbiro prezahtevnega cilja, pomanjkljivo ter neustrezno osebno in tehnično opremo ter pomanjkanjem znanja o pravilni uporabi opreme.

Pogosta je neusposobljenost in neobvladovanje prvin gibanja, nepoznavanje splošnih značilnosti gorskega sveta, konkretne poti in površja. Podcenjevanje trenutnih razmer v gorah, povezane s padavinami in temperaturnimi značilnostmi, je lahko usodno.

Najpogostejše nevarnosti so zdrs, padec, padajoče kamenje, strela, snežni plaz in podhladitev ter bolezni in bolezenska stanja, ki jih (ne vede) prinese s seboj v gore.

Poslušaj svoje občutke in se nanje pravočasno odziva.

### 7 Pred odhodom

Tik pred odhodom mora preveriti najnovejšo kratkoročno vremensko napoved za gorsko območje, ki ga namerava obiskati.

Svojci naj natančno vedo, kam je namenjen in kdaj se namerava vrniti, da bodo, če ga v dogovorjenem času ne bo domov, znali pravočasno ustrezno ukrepati.

Uporablja označena parkirišča in poravna parkirano. Koncept umirjanja prometa in za promet zaprte gorske doline razume kot pomemben del lastnega gorništvja.

Starejši ali oseba s kronično in srčno boleznijo se o obliki in zahtevnosti gorniške dejavnosti predhodno posvetuje z osebnim zdravnikom. Vsekakor velja, da se izogiba vročemu in soparnemu poletnemu vremenu.

## 6 Varnost v gorah

Alpe se vsako leto s hitrostjo okoli pol milimetra pomikajo proti severu, v višino pa zrastejo od enega do dveh milimetrov. Vendar to ne pomeni, da so kaj višje. Voda, veter, zmrzal in reke s seboj odnesejo prav toliko gradiva.

Stalno mehansko preperevanje kamnin (zaradi pogostejših temperaturnih prehodov nad in pod ledišče), spiranje tal (ob kratkotrajnih, a obilnih nalivih s točo in neurjih z močnim vetrom) ter premeščanje površinskega gradiva (z usadi, plazovi, v grapah in na meliščih) so intenzivnejši.

Na (planinskih) poteh je več kamenja in drobirja, zato je nošenje čelade priporočljivo tudi na poteh, ki niso plezalne in so bile v preteklosti varne pred padajočim kamenjem.

Tveganje se povečuje pri vseh oblikah gorništvja. Dosedanja gorniška praksa in gorsko vodništvo se spreminjata.

### 7 Pred odhodom

To, da se gornik v gore odpravi zgodaj zjutraj, je treba uresničevati dosledno. Kadar se na izlet odpravi kasneje, sredi dopoldneva ali še kasneje (v tem primeru je lahko vmesni cilj kvečjemu planinska kočica na gozdni meji), je treba izbirati planinske poti, ki pretežno vodijo po hladnejšem gozdu ali severni, senčni strani gore in poti z manjšim do zmernim hodilnim naporom.

Ob načrtovanju poti je dobro raziskati možnost obnove zaloge pitne vode pri izvirih ob poti. Naporom se izogiba ob vročih dneh, kronični bolnik pa tudi v toplih dneh. Pozoren je na UV indeks.

### 8 Začetek izleta/ture

Sodoben je pojav, ko obiskovalec želi gorniško aktivnost opraviti še pred jutranjim odhodom v službo. Vrnitev z gore res da poteka v zgodnjem jutru, vzpon pa poteka še v trdi temi in v času svita, ko so gozdne živali prehransko zelo aktivne. Zaradi vznemirjenja živali tak način obiska gora ni primeren.

## 8 Začetek izleta/ture

Izlet/turo začne dovolj zgodaj in se izogne poletnim nevihtam, zgodnjemu mraku jeseni ali naglici ob vrnitvi v dolino.

Ko zagleda prvo markacijo se spomni: to je znak za prepovedan promet, ki velja v primeru, da je na izlet/turo slabo pripravljen. Sicer je markacija zvesta spremljevalka vsakega obiskovalca gora.

Ob prvem koraku je nujen odgovor na vprašanje: se vremenska napoved ujema z dejanskim stanjem?

Začetek hoje naj bo počasen, da se telo ogreje. Hodi zanesljivo, udobno in ekonomično. V splošnem velja, da je vedno treba stopati na celo stopalo oziroma peta–prsti. Najprej hodi z očmi, zatem z mislimi in šele nato z nogami!

Treba je biti pozoren na dihanje, zlasti na izdih!

Hodi z enakomernim ritmom, ki ga je treba odkriti in vzdrževati tudi v večji skupini. Osnovni tempo, pa tudi druge taktične prvine izleta/ture (počitek, trajanje hoje ...) določa hodilna zmožnost najšibkejšega v skupini.

## 9 Med izletom/turo

Varnost določa izbiro poti. Dobro označena planinska pot je le sredstvo in možnost za doseg želenega cilja. Zato obiskovalec pozna osnove orientiranja. Če zaide s poti, se vrne na mesto, kjer jo je zapustil. Bolje se je kadarkoli obrniti v dolino kot brezglavo vztrajati.

Ohraniti mora svojo moč. Po poti opazuje dogajanje okrog sebe. Med izletom/turo stalno spremlja razvoj vremena in mu prilagaja potek. Če se razvijejo nevihtni oblaki se nemudoma umakne z grebena in drugih izpostavljenih mest, saj vanje pogosto udarijo strele. V planinskih kočah in na vrhovih se ne pozabi vpisati v vpisno knjigo.

S hojo so tesno povezani pojmi tišina, opazovanje, doživljanje. Vse dogajanje okrog sebe in v sebi opazuje s pozornostjo. In se odziva, ko in če je to

Zaveda se, da aktivni slog vrhunskega gorništva – hitro, lahko, varno – doseže šele po nekaj letih intenzivnega ukvarjanja. Tu bližnjic ni, če so, lahko vodijo k nesreči ...

## 9 Med izletom/turo

Ves čas ohranja varnostno razdaljo (tri do štiri korake). Ta mu omogoča dober vpogled na pot in vzdrževanje lastnega tempa tudi v koloni hodcev.

Kadar vremenska napoved ne vsebuje stabilne atmosfere, temveč v določeni meri dopušča tudi drugačen razvoj vremena, potem je še posebej pozoren in stalno spremlja dejanski razvoj vremena (tudi s pomočjo radarske slike padavin ter panoramskih spletnih kamer v bližini) in temu prilagaja potek izleta/ture.

Vpliv podnebnih sprememb na varen potek izleta/ture se kaže v zanesljivosti koraka, ki je posledica obvladljivega trenja oziroma kakovosti stika podplata gozdarja s podlago/tlemi.

Kadar je temperatura (skalnatih) tal nižja od temperature zraka in tudi nižja od rosišča, se predvsem v jasnih, hladnih nočeh, iz vlažnega zraka izloča voda. Pot je vlažna, celo mokra, skale postanejo nevarno spolzke ali celo pomrznjene (k temu lahko prispeva tudi pršenje iz megle).

Ko se v gore odpravi dan po prehodu hladne fronte upošteva, da so lahko tla (zaradi večje količine padavin) razmočena bolj in dlje časa, kot pričakuje glede na sestavo tal.

Po koncu neurja, ki ga je spremljal močan veter, je lahko prehod oviran zaradi odlomljenih vej ali podrtih dreves. V krošnjah lahko še nekaj časa obtičijo odlomljene veje, kar predstavlja potencialno nevarnost. Presenetijo ga lahko usadi, (manjše) splazitve tal ob grapah in usekih ter sveže odložen kamninski drob na (izpostavljenih stenskih) poteh.

Če kdaj, potem zdaj velja staro reklo, da v naravi ni nič stalnega, razen spreminjanja.

potrebno. Ostale obiskovalce na poti pozdravlja, si izmenja vtise in izkušnje. Čuječnost in spoštljivost sta del vrednot vsakega obiskovalca gora.

### **10 Počitek in prehrana**

Na vsako uro hoje si, tudi zaradi popuščenja, preusmeritve koncentracije in pozornosti, privoščiš kratek počitek. Izbere ga na kraju, ki je varen in udoben. Telo naj se ob tem ne ohladi.

Redna malica in pogosto pitje preprečujeta izčrpanost in dehidracijo. Na izletu/turi pije kar se da pogosto (vendar ne alkoholnih pijač!) in je hranljivo mešanico lahko prebavljive hrane.

Postanek v koči izkoristi za topel obrok, ki obnovi moč, in za pogovor z oskrbnikom. Če želi v koči prenočiti, se predhodno pozanima glede odprtosti koče in rezervira prenočišče.

Koča naj bo v največji možni meri energetske samozadostna, s trajnostnim oskrbovanjem in nepotrošniškim poslovanjem. Skromnost in raven udobja sta jasno razvidna, izpolnjevanje zavez je preverljivo z rednim poročanjem na spletni strani koče.

Poskrbi, da vse, kar prinese s seboj v gore, odnese v dolino. Odpadke razvrsti in odloži v za to pripravljene smetnjake.

### **11 Zelo zahtevna plezalna pot**

Zelo zahtevne plezalne ture, pri kateri hojo zamenja ali dopolni plezanje, se loti samo primerno izurjen, izkušen, opremljen in spočit.

Za tovrstne vzpone potrebuje dodatno tehnično opremo: čelado, plezalni pas ter samovarovalni sestav. Opremo si lahko izposodi v trgovini z gorniško opremo. Priporočljivo je, da se nanjo sprva odpravi z ustrezno usposobljenim vodnikom.

Pri plezanju uporablja pravilo treh opor. Nameščena kovinska pomagala (gre za napredovala, oprijemala in stopala, ne pa za varovala!) vedno preveri, preden jih obremeni! Ne zaupa jim svojega življenja, ne da bi preveril njihovo stanje.

### **10 Počitek in prehrana**

Med enodneвно hojo, bolj kot hrani, pozornost namenja brezalkoholni pijači (tako priporočeni količini kot vrsti napitka). Zato, če je le možno, hrano in pijačo kupuje v planinski koči, v zameno pa pričakuje odgovoren odnos lastnika planinske koče.

Od upravljavca koče posebno pozornost pričakuje glede preverjanja in načrtovanja preskrbe s pitno vodo ter, kjer ni na voljo tekoče pitne vode, cenovno dostopno ustekleničeno vodo.

Počitek nameni tudi kakovostnemu, poglobljenemu doživljanju gora.

### **11 Zelo zahtevna plezalna pot**

Čas, ki ga za vzpon potrebuje s samovarovalnim sestavom, močno presega običajno časovnico (pogosto za množenec 1,5). Hitrost gibanja je tesno povezana z varnostjo (zlasti zaradi vremenskih razmer in gneče).

Zaveda se, da kovinska pomagala (klini, stopi, skobe in žične vrvi) ne omogočajo ves čas pravilne in učinkovite rabe osebne tehnične opreme. Opazna je slaba praksa neustrezne rabe osebne tehnične opreme: varuje se nedosledno, bolj po občutku, posamezne odseke hodi/pleza (samo)nevarovan.

Zato spremeni dosedanja slog gibanja: izboljša lastno raven plezanja, napredovala (žične vrvne ograje in klini) premišljeno uporablja kot pomožna varovala, sam pa skuša ob doslednem (samo)varovanju dejansko plezati in uživati v gibanju.

### **12 Vrh**

Podnebne spremembe podaljšujejo (poletno) gorniško sezono. Obisk se povečuje, ker vedno več obiskovalcev išče zmernejše podnebje, saj je vročina na obali ali v nižinah pogosto neznosna. Gorništvo ni več sezonska, temveč celoletna dejavnost, pogosto celo način življenja. Gorniška usposobljenost omogoča večjo izbiro in boljšo prilagodljivost obiska.

Na poti skrbno pazi, da ne proži kamenja.

### 12 Vrh

Na bližino vrha opozarja veter. Ob počasnem približevanju vrh postaja vse bolj domač. Krepak stisk roke nadomesti odvečne besede, preveva ga občutek svobode.

Sedi na vrhu gore in opazuje svet pod seboj. Ta razgled so užili že številni pred njim. Razkriva se od pradavnine in se leto za letom barva v odtenke sonca. Vzpon je poseben zato, ker je sebi priznal, da ima gore rad in da je srečen v njih.

Ko je na vrhu, je pred njim še vsaj polovica poti. Cilj izleta/ture je varna vrnitev domov in ne (razgledna) osvojitve vrha (tega se zaveda že ob izbiri cilja). Vrh gore je samo vmesni in ne končni cilj.

### 13 Sestop

Zaveda se, da najpogostejši opis gorskih nesreč vsebuje naslednja dejstva: zdrs ali padec, na planinski poti, ob sestopu, v zgodnjem popoldanskem času. Sočasno delovanje številnih dejavnikov lahko povzame beseda: utrujenost.

Če je le mogoče, izbere za vzpon težjo, za sestop (ki je tudi hitrejši) na vhodišče lažjo pot, predvsem pa ne hiti.

Nošenje čelade je smiselno razširiti tudi na dele spusta, kjer je velika verjetnost padca/zdrsa. Vse več je namreč poškodb glave.

Prilagodi dolžino zložljivih palic in preveri, da so čvrsto privite. Zložljive palice so koristne, saj razbremenjujejo kolena in kolke, hkrati pa zaposlijo tudi mišice ramenskega obroča.

Vhodišče v dolini je treba doseči pravočasno.

### 14 Preprečevanje in pomoč ob nesreči

Ko začuti znake utrujenosti ali izčrpanosti, se ustavi za daljši počitek. Če mu grozi nesreča, hrani moči in si poišče zavetje. Obrne se ob pravem času!

Dolžnost vsakega obiskovalca gora je, da ob nesreči pomaga v okviru svojega

Pokrajina, ki jo opazuje, je rezultat nepretrganega več tisočletnega delovanja človeka: požiganja, izsekavanja, rudarjenja in sodobnega načina življenja. Planine so nastale zaradi (intenzivne) paše konj, ovac in živine, številne vidne sledi so posledica hoje in vožnje množice obiskovalcev v zadnjih desetletjih. Živina proizvaja velike količine metana, ki je močan toplogredni plin. Avtomobili, traktorji in štirikolesa, trošijo fosilna goriva.

Raba tal nam pove, da so hranila v visokogorju zaradi paše izčrpana, tudi zaradi obiskovalcev so tla zbita in izgubljajo rodovitnost. Gozd je zato eden najpomembnejših dejavnikov blaženja podnebnih sprememb.

### 13 Sestop

V toplotno obremenjenih delih poletja se še dodatno poveča obisk gora. Območja in vrhovi, ki so že običajno deležni povečanega obiska, postajajo preobremenjeni. Zato je treba izbirati manj obljudena območja in manj obiskane poti.

Tisti, ki sestopa, daje prednost tistemu, ki se vzpenja.

Če v gore ne hodi celo leto, potem na prvih spomladanskih izletih zložljive palice pusti doma. Tako se noge (spet in spat) privadijo svojemu delu in je korak zanesljivejši in varnejši. Zmerna in premišljena uporaba palic omogoča gorniške užitke še v pozno starost.

S spuščanjem se še dodatno povečuje toplotna obremenitev. Običajno se lahko učinkovito ohlaja z izhlapevanjem potu s kože. Ko je z znojem omočena več kot polovica površine telesa, je toplotno že močno obremenjen. Ko znoj prekriva celotno površino telesa, se telo začne pregrevati, kar ima lahko zdravstvene posledice.

### 14 Preprečevanje in pomoč ob nesreči

Klasičnim vzrokom gorskih nesreč se pridružujejo številni, povezani s popolno neukostjo pohodnika, njegovo malomarnostjo in celo objestnostjo. Povečuje se število nesreč v katere so

znanja, izkušenj in možnosti. Poškodovanega najprej zavaruje pred nadaljnjimi poškodbami in mu dá prvo pomoč. Zaščiti ga pred mrazom, vetrom in vlago. Ne pozabi na lastno varnost!

O nesreči čim prej obvesti gorsko reševalno službo (center za obveščanje – klic v sili 112). Sporočilo o nesreči vsebuje: KJE se je zgodila nesreča, KAKŠNE poškodbe ima ponesrečeni in KDO posreduje sporočilo. Dodatne informacije (KAJ in KAKO se je zgodilo, KDO se je ponesrečil, KOLIKO je ponesrečenih, KDAJ se je zgodila nesreča, KAKO je oskrbljen ponesrečenec, KAKŠNO je vreme?) bo kasneje zbral vodja reševanja.

### 15 Doživljanje gora

Na varnem v dolini, predvsem pa doma, shranjuje in vrednoti vtise. Bogata gorniška dediščina ustvarjalnosti (proza, poezija, fotografija, slika, glasba ...) in izraznosti (pisanje, branje, poslušanje, pripovedovanje, petje, poustvarjanje ...) izlet/turo spremeni v poglobljen in spoštljiv odnos.

Podoživljanje in vizualizacija sta veščini, ki ustvarita razpoloženje, ko hodec navidezno ne ve več, ali spominsko ubira korake po poti, ali ga dejansko vodi kar površje samo. Ko pri tem uspe povezati sporočila več pokrajinskih prvin, je rezultat tudi boljša vodljivost in izbor ustrežnejše hodilne različice na prihodnjem izletu/turi.

Takrat preprosto doživetje prerase v vrhunsko gorništvo, hoja pa postane zhoja: hoja z zgodbo.

vpleteni tuji državljani, ki slovenskih gora ne poznajo.

Na ostale obiskovalce vpliva predvsem z dobrim zgledom. V primeru, da obnašanje in ukrepanje drugih oceni kot neustrezno, jih na to spoštljivo opozori in če je treba tudi pomaga.

### 15 Doživljanje gora

Če mu izlet/tura dopušča sproščenost in uživanje v gibanju, ni odveč, če med hojo razmislek nameni neposrednemu vplivu podnebnih sprememb na razvoj gorskih ekosistemov in naravnih pokrajin, ter zavzemanju za aktivno sodelovanje strokovnih organizacij pri umeščanju javnih in zasebnih infrastrukturnih projektov v gorska območja.

Glavna ovira udejanjenja je sindrom spremenljivega izhodišča: za vsako generacijo je stanje pokrajine, kakršnega je spoznal v otroštvu, normalno. Vendar se žal ne zaveda, da je tisto, kar je dojeto kot normalno, pravzaprav stanje izčrpanosti (v primeru planin) ali neustreznega razvoja/upravljanja (planinske poti).

Trend preživljanja zelenih, aktivnih, zdravih počitnic v gorah (tako poleti kot pozimi) in težnja po digitalni promociji »z objavo lepih fotografij, z močno personaliziranim doživetjem in razmišljanjem izven okvirjev, z naravo, kulturnimi motivi, pa tudi živalmi in prebivalstvom«, potrebuje celovit premislek.

Primarna vrnitev narave v stanje, kjer je zmožna sama vzdrževati lastne procese obnavljanja in uspešno vključevanje človeka v naravo sta zato ena izmed temeljnih nalog gorništva v prihodnje.