

## **GORNIŠTVO, PLANINSTVO IN POHODNIŠTVO SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

*Gornišтво je ena močnejših dejavnosti, kjer se lahko slepi in slabovidni potrjujejo in dokazujejo sami sebi, da so zmožni marsikaj. Veliko je možnosti, ciljev,, ki jih gore dopuščajo posamezniku. Prav vsakdo si lahko izbere vrh, ki mu ustreza, katerega je sposoben premagati in mu je v tistem trenutku določeno zadoščenje.*

Čemu naj bi slepi hodili v hribe ali gore, se sprašuje marsikateri od nas, normalo videčih. Kaj imajo od tega, zakaj jim je to potrebno, kaj če se jim kaj zgodi, kako po koreninah, klinih ali skalah. Vsak od nas pomisli na to, da so na vrhu prikrajšani za razgled po okoliških hribih ali gorah. Ob tem pomišljanju pozabimo na vse tisto kar nam hribi resnično dajejo.

Slepi nikoli ne gredo sami v gore, ob njih je vedno spremljevalec, pa naj bo to izkušen gornik ali pa samo prijatelj, če ne kar zakonski partner. Tudi slepi naj bi vedeli kam gredo in s kom gredo. Vedno je treba tudi temu primerno izbrati cilj. Prav tako tudi spremljevalci razmišljajo podobno in vedo s kom gredo in kam gredo. Na spremljevalcu je odgovornost, kako slepemu predstaviti cilj oz. pot do vrha in mu svetovati ali je cilj ustrezen ali ne. Spremljevalec mora v obzir vzeti vse lastnosti, ki so pomembne za načrtovanje določenih vzponov, pa naj bo to pot v Julijce ali pa Škofjeloško - Polhograjsko pogorje.

Kako načrtujemo pot v hribe s slepimi ali slabovidnimi udeleženci!

1. Vedeti moramo kako težaven je vzpon, ga samostojno tudi prehoditi, preveriti teren in možne predele označiti za nevarne, ter nato udeležence tudi na njih pripraviti. Pot moramo dobro poznati, ker moramo ohraniti popolno zaupanje s strani slepega. Naše planinske poti so na začetku sicer označene, kot lahka, zahtevna ali zelo zahtevna pot, toda kljub vsemu se z odpravo, ki vključuje slepe in slabovidne na markacije ne moremo zanašati. Pot do vrha je potrebno dobro poznati.
2. Najprej preverimo oz. že poznamo telesno pripravljenost udeležencev. Če je vzpon zahteven je potrebno že pred tem narediti nekaj poizkusno pripravljanih vzponov, ki so po konfiguraciji podobni našem zastavljenem cilju, dokler ne dosežemo zahtevane pripravljenosti posameznikov. Vzpon je treba prilagoditi najmanj pripravljenemu pohodniku ali gorniku.
3. Udeležencem je potrebno vnaprej predložiti seznam opreme, ki jo bo potreboval. Opremo izbiramo glede na vremenske pogoje, na zahtevnost ture in pripravljenost udeležencev. Planinski čevlji (gojzarji ali gležnjaki) so za slepe in slabovidne obvezni, ker velikokrat nerodno stopijo na neravno površino, naj bo to kamen, korenina, kotanjica. Vemo pa, da je vsaka stopnja v neprimernem obuvalu lahko usodna za zvin gležnja.
4. Potrebno je vedeti koliko časa bomo hodili do vrha in nekako tudi načrtati čas povratka, torej celotni čas hoje. S slepimi se v hribe hodi nekoliko počasneje, kot so markirane poti, je nekoliko več postankov in posredovanja informacij iz okolice. Če je planinska pot markirana 2 uri normalne hoje, to pomeni za skupinico slepih in slabovidnih vsaj 3 ure trde hoje v kolikor je pot zahtevnejše narave.

5. Vsaj nekdo, ki ni odšel z nami mora poznati načrt naše poti in približen čas, ki smo ga namenili porabiti za pot v hribe. To pa predvsem iz varnostnih razlogov ker je v primeru nesreč lahko GRS precej bolj učinkovita če ve kje iskati.
6. Pohodnike je potrebno pripraviti tudi na hojo v skupini, na določeno mero potrpežljivosti, pomoči drug drugemu in preprečiti tekmovanja med seboj ali kakšne borbe za prestiž, ker te tovrstni podvigi kaj hitro lahko pripeljejo do kakšne nesreče. Predvsem je treba paziti na slabovidne udeležence, ki običajno hodijo sami brez spremljevalca in ne znajo preceniti nevarnosti oz. jih ostanek vida, ki ga imajo lahko tudi varljivo zavede. Obvezno je potrebno hoditi v skupini, kljub zelo različnim sposobnostim tovrstnih skupin.
7. Od vsega začetka naprej naj bo jasno kdo je vodja skupine in da so njegova navodila pomembna za spremljevalce in udeležence, ter jih je potrebno upoštevati.
8. pomembno je poznavanje vremenskih razmer za tisti dan. Če gremo v hribe za več dni je potrebno poznati vremensko napoved, za več dni vnaprej.
9. Če gre skupina v hribe za več dni, je potreben tudi dogovor z oskrbniki planinskih koč v katerih imamo namen prespati oz. pojediti toplo enolončnico ob prihodu v kočo.
10. Navsezadnje moramo poznati tudi zdravstveno stanje udeležencev, kar je pri slepih in slabovidnih pogostoma tudi obstranska težava. Predvsem smo pozorni na srčna obolenja, visok očesni pritisk, odstopne mrežnic, vrtoglavice, pravkar prestane daljše bolezni, ...

Pot slepega v hribe ali gore lahko primerjamo z zgodbo Martine, ki se je odpravila v snegu proti vrhu ... »Novozapadli sneg. Udira se krepko čez kolena. Noge dvigujem kolikor morem visoko in jih poskušam postaviti čim višje. Tudi roki zakopljem v sneg in se potegnem naprej. Močno sopiham, pot mi v potokih lije s čela. Nov korak, in še eden in še eden. Udira se mi znova in znova, nobena stopnja ni dovolj trdna ni sigurna, vsakič znova iščem novo stopnjo. Misel mi stalno uhaja proti vrhu. Je še daleč? ... Na vrhu nas doseže sreča, deviški razgled, bela opojnost... in mrk: človek v trenutku pozabi, koliko napora in moči je vložil v vzpon « Seveda ne nameravam razlagati o različnih vidikih smisla gorništva, ki jih ljudje iščejo. Sam osebno mislim, da se pri slepih in slabovidnih pojavi neka močna želja, neko hrepenenje po dosežku s katerim lahko občuti neko zadovoljstvo, si pridobi izkušnjo s katero se lahko poistoveti s preostalim svetom, ki je do takrat vsaj za en dosežek za vedno odmaknjen. Kaj nekdo od slepih na vrhu občuti vam težko opišem, ker je to tudi zelo odvisno od zahtevnosti poti. Vsekakor se pojavijo pozitivna občutja, kot so svoboda, zadovoljstvo, veselje in odrešitev. Kmalu zatem se pojavi tudi občutek utrujenosti in skrb kako nazaj, kako po poti navzdol.

Tudi Športno društvo slepih in slabovidnih iz Škofje Loke vsako leto pripravi tridnevno gorniško turo, kjer imajo mladi slepi in slabovidni možnost sprejeti izziv slovenskih gora. S ŠDSS so bili mladi slepi in slabovidni že 2x na Triglavu in okoliških vrhovih, Veliko smo se sprehajali po vrhovih Škofjeloškega pogorja in Predgorju julijskih Alp. Nekajkrat nas je pot vodila tudi na ostala slovenska gorovja in planine. Predvsem smo z mladimi slepimi obiskovali planinski svet, kjer so poti lepše, hoja enostavnejša, cilji lažje osvojljivi, občutki pa zelo podobni. Poti ki so označene kot lahke, tudi ne zahtevajo spremstva 1:1, ampak so lahko spremljevalci nekoliko razredčeni, ter jim na poti pomagajo slabovidni udeleženci.

V letošnjem letu smo se z ŠDSS odločili obiskati primorske vrhove. Iz Ljubljane smo odšli v petek 3.8. ob 15h. Močna burja in napovedano slabo vreme na primorskem, sta nam je že prvi dan spremenila načrte in smo namesto na Snežnik, odšli na Blegoš, kjer smo kasneje tudi prenočili. Koča na Blegošu je nekoliko pod vrhom, tako da smo morali do kočice sestopiti z

vrha. Vreme ni bilo nič kaj prijazno, kajti tudi na Blegošu je zapihalo nekaj primorske burje. V takem vremenu je bivačiranje v koči nekaj najlepšega, kar se lahko človeku zgodi. Po dobri enolončnici, vročem čaju in domačem flancatu se lahko pričnejo družabne igre. V planinskih kočah se običajno hodi na spanje nekoliko prej, kot običajno, ker se naslednje jutro gre zgodaj na pot.

Mi smo kočo zapustili po zajtrku, okrog 6.30 zjutraj. S kombiji smo se odpeljali v smeri proti Nanosu. Približno dve uri pod vrhom smo parkirali na zato označenem mestu, vreme je bilo lepo in po dolgi vožnji smo že težko čakali, da ponovno pretegnemo noge. Vzpon do vrha se je kar zavlekel, tako da nismo imeli več veliko časa za počitek. Pojedli smo vse kar smo prinesli v svojih nahrbtnikih, odšli v kočo po žig za v knjižico Slovenske transverzale. Ogledali smo si še velik RTV oddajnik, ki ga premore Nanos, se razgledali po primorski in medtem opazili tudi Snežnik, katerega vrh je bil danes naš cilj.

S kombiji smo se ponovno prepeljali do vznožja Snežnika - Sviščakov. V nahrbtnike smo stlačili vse potrebno za prenočevanje in jutranji zajtrk. Pot ki nas je čakala je bila od obeh vrhov, ki smo jih osvojili najtežja. Do vrha je bilo približno tri ure hoda po koreninah, ozkih skalnatih poteh med borovci, kar je za slepe dokaj zahtevno opravilo. Na vrh smo prišli močno utrujeni.

Pot v hribe izgleda tako, da se na zahtevnejših ali ožjih predelih poti slepi prime spremljevalca zadaj za nahrbtnik in hodi za njim dokaj varno. Spremljevalec slepega sproti informira o okolici, ovirah na poti, večjih stopnjah in podobno. Pot navzdol poteka zelo podobno. Največja razlika je v tem, da se po poti navzgor zelo hitro začuti dodatna teža na nahrbtniku in takrat spremljevalec ve, da je nekdo za njim že malo utrujen. Potreben je kratek odmor, dodatna motivacija in prepričevanje k uspehu. Mi videči se dodatno motiviramo, ko opazimo vrh gore in nas noge same ponesejo, prav tako pa je potrebno slepemu približati vrh na tako jasen način, da se mu zgodi podobno. Pot navzdol je v tem pogledu nošenja bremen v toliko lažja ker se slepi zadaj opre na tebe z vrha in ga samo zadržiš le toliko, da on najde sigurno stopnjo.

Koča na Snežniku je bila popolno nasprotje od koče na Blegošu, kjer se bohotijo z elektriko, vodo, dovozno potjo in dokaj bogatimi kapacitetami. Koča na Snežniku, pa je prava gorska koča, brez elektrike, s straniščem na štrbunk, kjer smo se vsi umivali iz ene posode, ker je primanjkovalo vode, kjer so skupinska ležišča urejena tako, da smo si pognili pene kar po tleh. Večina nas je bila kar prijetno presenečenih nad tem pristnim gorniškimi vzdušjem, ki nas je navdal s posebnimi toplimi občutki. V obeh dveh kočah smo bili zelo lepo sprejeti in se še enkrat zahvaljujemo oskrbnikom, ker so nas gostili pod streho.

V nedeljo smo se po zajtrku odpravili navzdol proti Sviščakom, in nato naprej proti Ljubljani, kjer smo se sprostili v vodnem mestu Atlantis in se okrepčali v piceriji Jurman. Cilj je bil dosežen v nedeljo ob 16h, ko so se udeleženci ture z različnimi prevoznimi sredstvi odpravili proti domu.

Zahvalil bi se Zavodu za slepo in slabovidno mladino, ki nam je v pomoč ponudil kombi, s katerim smo se lahko prepeljali od začetka do konca. Zahvalil bi se tudi vodji ture Igorju Miklavčiču, ki nas je varno in suvereno prepeljal od začetka do konca. Zahvalil bi se tudi vsem ostalim udeležencem in spremljevalcem, ki ste si vzeli čas in se podali z nami na pot.

Predsednik ŠDSS: Gregor Habjan, prof.spec.švz