

## KAJ POTREBUJEMO ZA GIBANJE V GORAH POZIMI

Večini je hoja v gore pozimi že poznana in ste se vsaj delno z njo že srečali vsaj na lažjih izletih. Drugi ste v zimskih razmerah še pravi začetniki in vas je hoje pozimi kar malce strah oziroma ne veste, kako bi se zadeve lotili. Lažji izleti so primerni za vsakogar, če le ni kakšnih drugih fizioloških zadržkov. Takšni izleti v našem programu so Rogla-Osankarica, Gora Oljka, Paški Kozjak, pohod po Trški poti okoli Šoštanja in Sveti Križ. Za te izlete rabite predvsem delno nepremočljiva, primerno topla in lahka oblačila, da se lahko normalno gibate, oblačila, da se preoblečete, planinske čevlje s še dobro narebrenim podplatom, gamaše, pohodne palice, sončna očala, tople napitke v termovki in malico, ki naj bo pozimi energijsko bolj polnovredna. Pri oblačilih ne pozabite na kapo in rokavice, ki ne ščitijo roke samo pred mrazom, ampak tudi pred praskami pri lažjih zdrsih. Planinske čevlje je dobro doma zaščititi z vodoodbojnimi impregnacijskimi sredstvi, da nam ne premočijo in nam mrzle noge ne pokvarijo celega izleta. Za gamaše ni potrebno odšteti velikega premoženja. Bistveno pri lažjih izletih je, da preprečijo, da se nam sneg ne vsipa v čevlje. Enako velja za palice in očala. Glejte predvsem na funkcionalnost. Kar se tiče napitkov, odsvetujemo žganje in ostale alkoholne pijače in priporočam vroč čaj. Vse napitke (tudi sokove) si spravite v termovko, saj lahko v navadnih steklenicah tekočina zamrzne oziroma je zelo hladna za uživanje. Hrana naj bo pripravljena tako, da jo boste lahko uživali tudi, če ne boste imeli na razpolago mize in suhega prostora. Od sadja so zelo primerna jabolka (za uživanje jih lahko pogrejemo tudi kar v žepu) banane in pa vse suho sadje.

Od ostale opreme priporočam na takšnih izletih nastavek za pod čevelj, ki preprečuje zdrse na poledeneli podlagi, baterijsko svetilko in prvo pomoč.

Zahtevnejši izleti so zahtevnejši tudi, kar se tiče potrebne zimske opreme. Poleg opreme, ki sem jo opisal pri lažjih zimskih izletih, so za zahteven izlet nujno potrebni še cepin, dereze in čelada. Tudi baterijska svetilka in prva pomoč, ki jo pri lažjih izletih samo priporočam, pri zahtevnem izletu sodita v nahrbtnik. Večjo pozornost moramo usmeriti tudi na po navadi daljši čas hoje in temu primerno moramo prilagoditi rezervna oblačila, količino hrane in pijače. Planinski čevlji za hojo z derezami morajo imeti trd podplat (model starega gojzarja, ojačenega na podplatu z debelim usnjem in vibram podplatom ali novejši modeli, ki imajo vstavljene razne plastične oziroma kovinske vložke v podplatu). Primerne so dereze, ki imajo par zob tudi na prednjem delu oziroma pod prsti in na peti. Pri cepinu moramo biti pazljivi predvsem na njegovo funkcionalnost in paziti moramo, da so še vsi deli cepina celi in varni ter da zob časa ni načel njihove trdnosti. Neobvezne priporočene opreme je še malce več kot pri lažjih izletih, vsa pa je namenjena varnosti oziroma reševanju izpod plazov. Med to opremo štejemo lavinsko žolno, snežno lopato, krplje, lavinsko sondo, alu folijo in grelne blazinice.

Zahteven izlet je v našem programu izlet na Savinjsko sedlo.

Vse informacije v zvezi z opremo vam bomo z veseljem posredovali vodniki PD Šoštanj in pa trgovine s tehnično planinsko opremo. Vodniki PD Šoštanj bomo na izletih zahtevali omenjeno obvezno opremo, saj je le-ta nujna za varno izvedbo izleta. Pri oglaševanju posameznih izletov vedno ni navedena vsa potrebna oprema, ki jo morate imeti, navedeno je samo, za kakšno zahtevnost rabite opremo, ali pa je navedena samo tehnična oprema.

Z nami, solo, v družinskem krogu ali v družbi prijateljev vam želim obilo prijetnih zimskih lažjih ali težjih izletov in ne pozabite na potrebno opremo.

Matej Kortnik