

# OŠ Gustava Šiliha Laporje



## **PLEZALIŠČA V OBČINI SLOVENSKA BISTRICA IN OKOLICI**

turizem

raziskovalna naloga

Avtorja: Neven Otorepec

Gašper Pušnik

Mentorica: Ines Jarh, prof.

Lektorica: Božena Brence, prof.

Laporje, 2015

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujema najini mentorici, gospe Ines Jarh, za pomoč in potrpežljivost pri snovanju raziskovalne naloge ter gospe Boženi Brence za lektoriranje naloge. Hvala tudi najinim staršem za podporo pri pisanju te raziskovalne naloge.

## **POVZETEK**

V zadnjem času postaja plezanje vedno bolj popularen šport, zato pa tudi v naravi najdemo veliko naravnih plezališč. Ali ljudje poznajo naravna plezališča v občini Slovenska Bistrica?

Najino zanimanje je vedno bolj raslo, zato sva se odločila, da narediva to raziskovalno nalogo. V občini Slovenska Bistrica in okolici imamo veliko naravnih plezališč, za katera boste izvedeli, če se bolj poglobite v njeno vsebino.

Zastavila sva si raziskovalna vprašanja, hipoteze in nanje dobila tudi odgovore. Upava, da bova s to raziskovalno nalogo ljudi spodbudila k športnemu plezanju in da se bodo občani občine Slovenska Bistrica in seveda tudi drugi seznanili s plezališči v svoji bližini.

V nalogi bova plezališča opisala, izpostavila njihovo kakovost, opremljenost, dostopnost in seveda podala svoje mnenje o urejenosti plezališč in smereh.

Ključne besede: plezanje, naravna plezališča, športno plezanje

## **ABSTRACT**

Climbing has recently become more and more popular, therefore we can find many natural climbing areas. Do residents know about the natural climbing areas in municipality of Slovenska Bistrica?

Our interest has grown from day to day, that is also the reason why we have decided to do a research paper about it. In municipality of Slovenska Bistrica there are a lot of climbing areas, which you will get to know if you read this research paper.

We asked ourselves research questions, made hypotheses and gained answers to these questions. We also hope to encourage people to go sport climbing and to inform residents about the existence of natural climbing areas in municipality of Slovenska Bistrica and its surroundings.

We will describe climbing areas, highlight its qualities, equipment, accessibility and of course, introduce our own opinions about these climbing areas and its directions.

Key words: climbing, natural climbing areas, sport climbing

## KAZALO

1	UVOD.....	7
2	TEORETIČNI DEL.....	8
2.1	Plezanje .....	8
2.2	Zgodovina plezanja .....	8
2.3	Oblike plezanja.....	9
2.4	Plezalne stene.....	9
2.5	Plezalna tekmovanja .....	10
2.6	Osebna oprema športnega plezalca .....	11
2.7	Plezalni vozli .....	14
2.8	Poškodbe pri športnem plezanju .....	18
2.9	Naravna plezališča .....	20
3	EMPIRIČNI DEL.....	25
3.1	Metodologija.....	25
3.1.1	Raziskovalni intervju .....	25
3.1.2	Terensko delo .....	25
3.1.3	Raziskovalna anketa .....	25
3.1.4	Postopek zbiranja podatkov .....	25
3.1.5	Obdelava podatkov .....	26
3.2	Rezultati.....	26
3.2.1	Intervju s trenerjem AK Slovenska Bistrica .....	26
3.2.2	Anketa .....	27
3.2.3	Obisk plezališč .....	27
4	RAZPRAVA .....	32
5	ZAKLJUČEK.....	33
6	VIRI IN LITERATURA.....	35
7	PRILOGE .....	37

## KAZALO SLIK

Slika 1: Svedrovec. ....	8
Slika 2: Naravni balvan. ....	9
Slika 3: Umetni balvan. ....	9
Slika 4: Umetna stena. ....	10
Slika 5: Naravna stena. ....	10
Slika 6: Plezalna čelada. ....	11
Slika 7: Plezalni pas. ....	11
Slika 8: Matičar. ....	11
Slika 9: Vponka. ....	11
Slika 10: Plezalni komplet. ....	12
Slika 11: Torba za vrv. ....	12
Slika 12: Plezalna vrv. ....	12
Slika 13: Plezalniki. ....	12
Slika 14: Magnezija. ....	13
Slika 15: Ploščica. ....	13
Slika 16: Reverso. ....	13
Slika 17: Osmica. ....	14
Slika 18: Gri-gri. ....	14
Slika 19: Razvezovanje vozlov s pomočjo vponke. ....	15
Slika 20: Vozel osmica. ....	15
Slika 21: Bičev voz. ....	16
Slika 22: Polbičev voz. ....	16
Slika 23: Vozel šestica. ....	16
Slika 24: Ambulantni voz. ....	17
Slika 25: Kavbojski voz. ....	17
Slika 26: Prusikov voz. ....	17
Slika 27: Za izdelavo podaljševalnega vozla moramo zvezati dva vozla z dvema ovojemama. . .....	18
Slika 28: Dokončan podaljševalni voz. ....	18
Slika 29: Poškodba krožnih vezi. ....	19
Slika 30: Plezanje v previsnih smereh je najpogostejši vzrok za poškodbe ramen. ....	20
Slika 31: Desni del stene. ....	21
Slika 32: Plezališče Boč. ....	21

Slika 33: Levi del stene. ....	21
Slika 34: Sektor A. ....	21
Slika 35: Sektor C. ....	21
Slika 36: Sektor E. ....	21
Slika 37: Sektor F. ....	22
Slika 38: sektor F. ....	22
Slika 39: Previsna stena Šeginovega potoka in jama Belojača. ....	22
Slika 40: Sektor A. ....	23
Slika 41: Sektor B. ....	23
Slika 42: Sektor C. ....	23
Slika 43: Sektor D. ....	23
Slika 44: Sektor F. ....	23
Slika 45: Sektor A. ....	23
Slika 46: Sektor B. ....	23
Slika 47: Sektor E. ....	23
Slika 48: Sektor E. ....	24
Slika 49: Sektor F. ....	24
Slika 50: Sektor G. ....	24
Slike od 51 do 53: Plezališče Boč v snegu. ....	28
Slike od 54 do 58: Različni sektorji plezališča Šoder graben. ....	29
Slike od 59 do 61: Plezanje v plezališču Buncove skale. ....	30
Sliki 62, 63: Plezališče Šeginov potok z jama Belojačo. ....	31

# 1 UVOD

Plezanje naju spremlja že od prvih razredov osnovne šole in naju navdihuje s svojo drugačnostjo, zanimivostjo in popolnim stikom z naravo v skali, gorah in na umetnih stenah. Naš planet nam je s svojim oblikovanjem ponudil prelepe gore, hribe in skale, ki jih lahko obiščemo za sprostitev ali pa nekaj naredimo za svoje zdravje. Ponudil nam je prelepe skale in naravne stene, ki so jih plezalci kmalu začeli izkoriščati in se ob njih sproščati, si nabrati adrenalin in premagovati znane meje človeštva. Številni plezalci so s svojim plezanjem in preplezanimi smermi dokazali nemogoče in predvsem to, da lahko človek doseže tisto, kar se skriva na robu njegove domišljije. Alpinizem dosega vedno boljše rezultate in prav zato sva se odločila, da se bova s plezanjem začela resno ukvarjati. Od takrat, ko sva se začela ukvarjati s plezanjem, naju spremljata adrenalin in želja po premikanju novih meja.

Ker na to temo še ni bilo podobnih raziskav, želiva z raziskovalno nalogo raziskati, ali prebivalci občine Slovenska Bistrica poznajo naravna plezališča v svoji okolici ter kaj menijo o dostopnosti ter opremljenosti plezališč.

Zastavila sva si raziskovalna vprašanja in hipoteze ter nanja dobila tudi odgovore. Nato sva zbirala literaturo in brskala po spletu, da bi pridobila nekaj osnovnih informacij o temi, ki jo bova raziskovala.

V nalogi bova plezališča opisala, izpostavila njihovo kakovost, opremljenost ter dostopnost. Sama se bova odpravila na plezališča in jih tudi preizkusila. Svoje mnenje o urejenosti plezališč in smereh bova navedla v empiričnem delu te raziskovalne naloge. Ob tem bova izdelala še brošuro, ki bo služila večji prepoznavnosti teh plezališč med tukajšnjimi prebivalci in kot promocija plezalnega kluba AK Slovenska Bistrica.

Izvedla bova intervju z najinim trenerjem in sestavila anketo o plezališčih v občini Slovenska Bistrica

Najini raziskovalni vprašanja sta bili:

- **Ali so plezališča v občini Slovenska Bistrica in okolici dovolj opremljena in dostopna?**
- **Ali so prebivalci in občani v okolici plezališč seznanjeni z njihovim obstojem?**

Zastavila sva si naslednje hipoteze.

- **Plezališča so delno opremljena, izstopajo nekatere smeri in sektorji.**
- **Najslabše opremljeno plezališče je Šoder graben.**
- **Večina prebivalcev ne pozna plezališč v svoji okolici.**
- **Plezališča poznajo samo prebivalci vasi in mest ob plezališčih oziroma aktivni plezalci.**

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Plezanje

Plezanje je šport, pri katerem je v delovanju veliko mišic celotnega telesa. Spada med adrenalinske športe, delimo pa ga na več vrst. Mnogi plezanje uvrščajo pod eno panogo – alpinizem, vendar alpinizem zajema tudi hojo in smučanje po neoznačenih poteh in gorah. Plezanje sva začela trenirati leta 2009 in hitro napredovala. Razlog da sva izbrala plezanje pa je bil to, da sva želela nekaj drugačnega, bolj adrenalinskega, zanimivega, posebnega.

### 2.2 Zgodovina plezanja

Prva panoga plezanja je bila prosto plezanje, začela se je v Yosemiteški dolini v USA okoli leta 1950. Bistvo prostega plezanja je bilo premagovanje sten z lastnim telesom, kajti takrat še niso poznali varovalnih pripomočkov. Zaradi prevelike težavnosti pa je prišlo tudi do prvih poškodb in celo smrtnih primerov. V smeri z večjo težavnostjo so se podali le redki. Do leta 1970 plezanje po svetu ni bilo poznano, v poznih letih 20. stoletja pa se je razširilo še v Evropo. Plezalci so tuhtali, kako bi lahko plezalne stene opremili za boljšo varnost in domislili so se svedrovcev, tj. kovinske zanke, ki jih so največkrat vbili v razpoke in z malo sreče je zdržala velike napore, vendar so jo vremenske spremembe s časom oslabile. S tem so plezanje naredili varnejše in plezali so težje smeri. Po tem se športno plezanje razlikuje od prostega. Športno plezanje je oblika plezanja na varen način oz. na varovanih smereh.

Prva slovenska plezalca sta Iztok Tomazin in Borut Bergant, ki sta odpotovala v ZDA in se naučila osnovnih oblik in tehnik plezanja. Slovenija je kmalu za tem doživela vzpon v svetovni vrh, ko je leta 1992 Tadej Slabe preplezal smer z oceno 8c+, potem so se v ta šport hitro vpletle tudi ženske. (Močnik, 2007)



Slika 1: Svedrovec. (Vir: Golob, 2004)



## 2.3 Oblike plezanja

Plezanje torej delimo na prosto in športno plezanje. A športni plezalci so si ob plezanju zadali tudi pravila:

- **Flash** je oblika plezanja, pri kateri plezalec prepleza smer v prvem poskusu ob pregledu smeri in gledanju drugega plezalca na smeri.
- **Pogled** je oblika plezanja, pri kateri plezalec prepleza smer v prvem poskusu, brez kakršnih koli informacij o smeri ali ogleda le-te.
- **Rdeča pika** je oblika športnega plezanja, pri kateri plezalec po več poskusih smer le prepleza.

Pri plezalcih največ šteje pogled, nato flash, na koncu pa je rdeča pika, saj plezalec prepleza smer v prvem poskusu in ne pozna oprimkov, smeri in gibov, ki jih bo naredil med plezanjem, torej mora med plezanjem "uporabljati možgane".

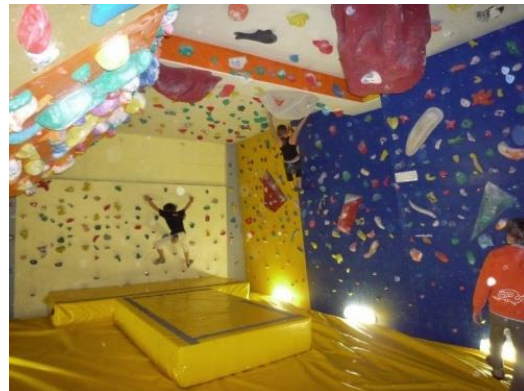
## 2.4 Plezalne stene

Pri plezanju se srečujemo z različnimi plezalnimi stenami

1. Balvani (naravni ali umetni)  
so plezalne stene, pri katerih ne uporabljamo posebnih varovalnih pripomočkov, saj so visoki le do 4 metre in potrebujemo samo blazine ter vrečko z magnezijem.



Slika 2: Naravni balvan. (Vir: M. Valič, 2007)

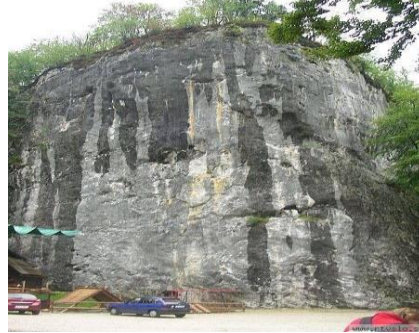


Slika 3: Umetni balvan.  
(Vir: [www.zunaj.si](http://www.zunaj.si) ..., 2009)

2. Stene (naravne ali umetne)  
morajo biti opremljene in zavarovane, saj so naravne lahko dolge tudi po več 1000 metrov.



Slika 4: Umetna stena.  
(Vir: [www.zunaj.si](http://www.zunaj.si) ..., 2010)



Slika 5: Naravna stena. (Vir: [rtvslo.si](http://rtvslo.si), 2007)

## 2.5 Plezalna tekmovanja

Tako kot pri vsakem športu se prirejajo tudi tekmovanja in prvenstva v športnem plezanju za dekleta in dečke. Na tekmovanjih lahko tekmujejo vsi športni plezalci posamezno ali v skupinah. Na mladinskih tekmovanjih so tekmovalci razporejeni po kategorijah glede na njihovo starost. Tekmovalci največkrat tekmujejo v treh disciplinah.

**TEŽAVNOST** je tekmovalna disciplina, pri kateri se upošteva višina preplezane smeri oz. število oprimkov. Plezalci plezajo zavarovani z vrvjo, ki je napeljana od vrha, ali pa si vrv vpenjajo sami; takrat je zmagovalec tisti, ki vpne zadnji komplet v smeri. Pri tej disciplini se velikokrat pojavi tako imenovano super-finale, ki odloči pravega zmagovalca. Tekmovalci lahko svoje sotekmovalce med plezanjem opazujejo, medtem ko so v super-finalu obrnjeni stran.

**BALVANI** je tekmovalna disciplina, pri kateri tekmovalci dobijo ocenjevalno polo in z njo hodijo od ene do druge smeri, ki so sestavljene iz le nekaj gibov oz. oprimkov ter imajo določen vrh in cono, tj. polovico. Tekmovalcem sodniki na polo vpišejo število poskusov in osvojeni vrh ali cono. Če tekmovalec v npr. petem poskusu ne osvoji ne cone in ne vrha, smeri nima priznane. Kdor prepleza največ smeri v najmanj poskusih, je zmagovalec.

**HITROSTNO PLEZANJE** je tekmovalna disciplina, v kateri tekmujejo odrasli plezalci. Na enako sestavljenih smereh se pomerita po dva plezalca. Na znak se začneta poganjati z nogami in rokami. Tisti, ki se prvi dotakne gumba na vrhu, se kvalificira v naslednji krog, kjer se pomeri z naslednjim plezalcem.

## 2.6 Osebna oprema športnega plezalca

Tako kot ostali športniki, mora tudi plezalec imeti svojo opremo za zagotovitev varnosti in pomoč pri plezanju.

**Plezalna čelada** mora imeti športni plezalec v nahrbtniku predvsem v naravnih plezališčih, saj ga trdna plastika in ojačitev lahko rešita pred kamenjem, ki se kruši s plezalne stene in vrha. Čelade imajo ob robu tudi priročno držalo za naglavno svetilko. **Pozor!** V čelado nikoli ne vrtajte lukenj ali je hujše poškodujte, saj je to lahko za vas usodno!



Slika 6: Plezalna čelada. (Vir: gornik.si, 2015)



Slika 7: Plezalni pas.

(Vir: promontana.si, 2015)

**Plezalni pas** je lahko eno- ali dvodelni pas. Pri športnem plezanju se uporablja enodelni, pritrdimo si ga okoli pasu in nog. Kupimo ga v različnih velikostih, sestavljen je iz manevrske zanke, pasu in nožnih obročev. Okoli pasu imamo veliko zank, na katere lahko obesimo oponke in komplete.

**Z vponkami, matiçarji in kompleti**, se je športno plezanje praktično začelo, kajti plezalci so morali svedrovce povezati z vrvjo, zato so izumili matiçarje, zanke, v katere lahko napeljemo vrv in jih zapnemo z matico. Vponke se pri športnem plezanju ne uporabljajo več, saj so nezanesljive in so, lahko bi rekli, predhodnice matiçarjev. Uporabljajo se za prenašanje manjših naporov. Komplet sestavlja komplet dveh vponk in močnega trakca; namenjen je lažjemu in hitrejšemu vpenjanju vrvi k svedrovcem. Ena vponka je ukrivljena, vanjo vpnemo vrv, druga pa je ravna, to pa vpnemo v svedrovec.



Slika 8: Matičar. (Vir: okogora.com, 2013)



Slika 9: Vponka. (Vir: okogora.com, 2013)



Slika 10: Plezalni komplet. (Vir: projekti.gimvic.org, 2012)

**Plezalna vrv** je pletena iz sintetičnih vlaken in je različnih debelin. Dolga je po več metrov. Vrv je elastična, da zagotovi čim lažji in mehkejši padec. Vrv zdrži velike napore, vendar jo je treba po vsakem plezanju treba pregledati. Vrv je sestavljena iz plašča in sredice. Če je karkoli od naštetega pretrgano ali poškodovano, je vrv treba zamenjati.



Slika 11: Torba za vrv. (Vir: kibuba.com, 2015) Slika 12: Plezalna vrv. (Vir: sportna ..., 2015)

**Plezalniki** so plezalna obutev brez ojačitve ali z njo. Profesionalni plezalci imajo plezalnike manjše za 2, 3 številke, da utrdijo stop v kljukasto obliko. Plezalniki imajo gumijast podplat za boljši oprijem in so narejeni iz umetnih vlaken, usnja ... pri nakupu plezalnikov se ne smemo zanašati na velikost plezalnikov, ampak na udobje in položaj stopala.



Slika 13: Plezalniki. (Vir: iglusport.si, 2015)

**Magnezija** je tekstilna vrečka, ki si jo z majhnim pasom nadanemo okoli pasu, napolnijo jo z magnezijem v prahu in pri plezanju nudi zelo dober oprijem in odpravlja znoj. Po vsaki uporabi tekočega magnezija ali magnezija v prahu si dobro umijmo roke.



Slika 14: Magnezija. (Vir: pranatrgovina.si, 2015)

**Varovalni pripomočki** so pripomočki za varovanje plezalca. Med njih štejemo osmice, reverso in ploščice ter posebne matičarje, vendar nimajo samozatezne sposobnosti, zato moramo pri varovanju vedno gledati plezalca in ne smemo umakniti roke z vrvi. Vrv skozi njih napeljemo po navodilih, ki je narisano. Osmica ima značilno obliko številke 8 in se pri športnem plezanju ne uporablja več tako pogosto, reverso pa velikokrat zamenjamo za ploščico in obratno; ločimo ju po tem, da ima reverso aluminijasto zanko, ploščica pa namesto nje žico. Za varovanje z matičarjem mora biti matičar posebne vrste, z njim pa varujemo tako, da nanj z vrvjo naredimo poseben vozel, in sicer polbičev vozel.



Slika 15: Ploščica. (Vir: annapurna.si, 2015) Slika 16: Reverso. (Vir: hillanddaleoutdoors, 2015)



Slika 17: Osmica. (Vir: iglusport.si, 2015)

**Gri-gri** je ena najboljših in najbolj razširjenih varovalnih naprav na svetu. Iznašlo ga je podjetje PETZL, ki se ukvarja s proizvodnjo plezalnih pripomočkov in opreme. Priporočajo ga svetovni plezalci in hvalijo njegovo tehnologijo. Gri-gri uporabljamo povsem enostavno, samo vstavimo vrv, in ko plezalec pade, gri-gri vse naredi sam, mi samo hitro primemo za spodnji konec vrvi in vrv se ne premika. Če ga želimo spustiti, samo potegnemo za ročico in nastavimo hitrost padanja.



Slika 18: Gri-gri. (Vir: hikersparadise.com, 2015)

## 2.7 Plezalni vozli

Vozli nam pri športnem plezanju, alpinizmu, pohodništvu, navtiki itd. zelo olajšajo delo in bi se brez njih težko navezali na pas, objekte itn. Vozli so pravzaprav del našega življenja. Kje je odrasel človek, ki si ne bi znal zavezati čevljev? Vozli so sestavni del pri športnem plezanju, poznamo pa jih več vrst, ki jih delimo po uporabnosti. Vozli so imena dobili po namenu oziroma kam se pritrdijo, nekateri pa po svojem izgledu.

Izdelava nekaterih vozlov zahteva več vaje in natančnosti. Razvezovanje nekaterih vozlov je lahko prava muka, zato si pri tem lahko pomagamo z vponko (kot kaže slika) ali pa zanke rahljamo s pomočjo koničastega predmeta. Napačno izdelani vozli že izgledajo nenavadno, zato se moramo potruditi in jih popraviti, ker lahko napačno izdelani povzročijo večje poškodbe.

V nadaljevanju bova pokazala slike najpomembnejših dokončanih vozlov, za izdelavo pa lahko pobrsate po spletu ali pa poiščete kakšno knjigo o alpinizmu ali plezanju.



Slika 19: Razvezovanje vozlov s pomočjo vponke. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

**Osmica** je osnovni vozle pri športnem plezanju. Vozel večkrat zamenjamo za napravo za spuščanje po vrvi. Osmica je vozle z nezategljivo zanko. Poznamo več vrst osmic.

- Vpleteno osmico največkrat uporabljamo za navezovanje vrvi na plezalni pas. Vpletamo jo na zaprte zanke, izdelavo le-te pa lahko vadimo kar na palici.
- Osmica, katero navežemo na pas s pomočjo maticarjev, izgleda popolnoma enako, le da je izdelava in način pritrditve različni.
- Poznamo tudi osmico kot končni vozle, ki ne izgleda enako kot njeni soimenjakinji in z njo lahko povežemo dve vrvi različnih debelin ali jo naredimo na koncu vrvi pri spuščanju, da vrv ne zdrkne skozi varovalni pripomoček.



Slika 20: Vozle osmica. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

**Bičev vozle** najpogosteje uporabljamo za pritrditev vrvi v sidrišče pri plezanju smeri z več raztežaji. Je izredno drseč in ga za pritrditve ne smemo uporabljati samega, zato pa lahko na sidrišču vedno izmenjujemo razdaljo med nami in sidriščem. Uporabljamo ga tudi za samovarovanje pri spuščanju po vrvi. Vozle lahko zvežemo na vponko ali vpletamo na palico, rinčko itd.



Slika 21: Bičev voz. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

Izdelava **polbičevega vozla** se od izdelave svojega brata ne razlikuje preveč. Je zelo uporaben pri varovanju, kadar nimamo varovalnega pripomočka, saj vrv skozi matičarja (ki je potreben za varovanje) drsi brez problema, vendar voz ni samozatezno in moramo biti pri varovanju z njim zelo previdni. Voz povzroča veliko trenja in padec zaustavimo z malo moči. Voz največkrat vežemo.



Slika 22: Polbičev voz. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

Pod pojmom **vozel šestica** si predstavljate še en voz z zapleteno izdelavo, vendar sva prepričana, da ga poznate in znate izdelati, saj je to najpogostejši voz v našem življenju. Pri športnem plezanju pa ga najpogosteje uporabljamo za spajanje vrvi pri spustu. Ob obremenitvi pa se voz močno zategne in ga težko razvežemo. Poznamo ga tudi pod pojmom varovalni voz ali polvoz.



Slika 23: Vozel šestica. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

**Ambulantni voz** je zelo uporaben za zavezovanje dveh vrvi ali vrvic. Njegova slaba lastnost je, da se ob obremenitvah hitro razveže in je njegova uporaba pri varovanju, spuščanju itd. prepovedana. Ta lastnost pa je delno dobra, saj ga lahko tudi zategnjene s potegom ene vrvic razvežemo tudi pod velikimi obremenitvami.





Slika 24: Ambulantni vozle. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

**Kavbojski vozle** se pri prevezovanju uporablja za pritrnitev pomožne vrvice na popkovino pasu. V vsakdanjem življenju ga uporabljamo tudi za pritrjevanje predmetov na palice, v obročke ... Pri plezanju ga uporabljamo tudi za privezovanje zanke na predmet. Ob obremenitvi enega traku vozla ga lahko hitro razvežemo.



Slika 25: Kavbojski vozle. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

**Prusikov vozle** je vozle, ki nam je v pri spuščanju po vrvi zelo olajšal delo. Če je vozle neobremenjen, lepo drsi po vrvi, takoj ko pa postane obremenjen, pa ostane na vrvi in ne drsi v nobeno smer. Ime je dobil po avstrijskem alpinistu Karlu Prusiku. Vozle lahko vpletamo ali zvežemo na vrvi. Je zelo podoben kavbojskemu, a se, ko je pod obremenitvijo, težko razveže.



Slika 26: Prusikov vozle. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

**Podaljševalni vozle** služi povezovanju dveh vrvi različnih debelin. Lahko ga naredimo tudi iz koncev enake vrvi, da dobimo neskončno zanko. Največkrat se izdeluje z dvema ovojema, vendar je pri izdelavi tankih, gladkih vrvi priporočljiv vozle s tremi ovojmi. Pri izdelavi tega vozla moramo biti previdni, saj nepravilno narejeni vozli izgledajo zelo podobni. (Pollak, 2005)



Slika 27: Za izdelavo podaljševalnega vozla moramo zvezati dva vozla z dvema ovojemama.  
(Avtor: Neven Otorepec, 2015)



Slika 28: Dokončan podaljševalni vozel. (Avtor: Neven Otorepec, 2015)

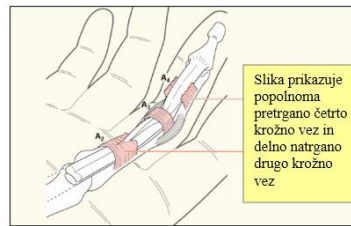
## 2.8 Poškodbe pri športnem plezanju

Vsak plezalec si želi napredka, če pa treningi in počitek niso pravilno uravnoteženi, se začnejo pojavljati poškodbe. Veliko plezalcev le-te prezre, zato morajo kasneje počivati veliko več časa, kot če bi kratek čas počivali pri manjših poškodbah. Zdravljenje kroničnih poškodb pa traja več časa, zato je pri plezalcu potrebne več zagretosti in potrpežljivosti za zdravljenje.

Ločimo dve vrsti poškodb.

- **Akutne poškodbe** se zgodijo v enem trenutku. Vzrok teh je lahko prevelika sila, ki je mišice, kite ali vezi ne morejo prenašati. Če nam noga nepričakovano zdrsne in celo težo zadržimo na eni roki; zaradi tega si lahko izpahnemo ramo, natrgamo vezi, kite ali mišice.
- **Kronične poškodbe** nastajajo dalj časa in jih ne opazimo dovolj hitro. Gre za posledico pogostih, ponavljajočih gibov. Te poškodbe nastanejo, ko se nakopičijo mikropoškodbe, ki nastanejo med treningom in se nimajo časa regenerirati.

## Najpogostejše poškodbe:



Slika 29: Poškodba krožnih vezi. (Vir: podsteno.si, 2008)

Tipične poškodbe plezalcev se nanašajo na zgornje okončine, ramena in hrbet poškodujejo pa si lahko tudi gležnje, stopala in prste.

### Poškodbe dlani in prstov

Najpogostejša poškodba prstov je natrganje ali pretrganje krožne vezi. Pri ekstremnih obremenitvah pa pogosto pride tudi do vnetja kit in njihovih ovojníc. Vnetje kitne ovojnice je najpogostejša kronična poškodba pri športnem plezanju. Je posledica pogostega plezanja z zaprtim prijemom, ponavljanja istih gibov, plezanja v utrujenosti, pa tudi plezanja po izrazito majhnih, okroglih oprimkih (stopkih). Zraven teh poškodb pa so pogoste poškodbe tudi preskakajoči prst, poškodbe členkov in poškodbe kože.

### Poškodbe komolcev:

- plezalski komolci (vnetje narastišč upogibalk komolca),
- golfski komolec (vnetje narastišč upogibalk prstov, zapestja in rotatorjev podlahti),
- teniški komolec (narastišč iztegovalk prstov in zapestja ter zunanjih rotatorjev podlahti).

Vse tri poškodbe imajo iste vzroke nastanka: prevelike in ponavljajoče obremenitve pri plezanju.

### Poškodbe ramen

Poškodbe ramen postajajo vedno bolj pogoste zaradi razvoja plezanja k vedno bolj previsnim smerem. Akutne poškodbe rame nastanejo zaradi padca ali zelo težkega, agresivnega giba. Najpogosteje pri plezanju pride do izpaha ramenskega sklepa v sprednjem delu, ker je sklepna ovojnica tam najtanjša.

### Sindromi pritiska na živec

Za delovanje roke so odgovorni trije živci. Vnetje kit v podlahti in komolcu pogosto spremljajo občutki mravljinčenja ali odmrlosti določenih delov roke.

## Poškodbe mišic

Otrdelost mišic se pri plezalcih najpogosteje pojavi na mišicah podlahti in ramenskega obroča, ki so posledica enostranskih obremenitev.

Pomembno je, da pred nepornim treningom in po njem mišico dobro ogrejemo in raztegnemo, saj s tem pospešimo odstranjevanje strupenih snovi iz mišic.

Do natrganja ali pretrganja mišičnih vlaken ponavadi pride pri nepričakovanih padcih in zdrsih (npr. če se med padanjem želimo ujeti za oprimek).

## Poškodbe hrbtenice

Najpogostejši vzroki bolečin.

- **Zakrčenje mišic** zaradi skrajšanih prsni mišic in močnih notranjih rotatorjev rame.
- **Zanemarjanje vaj za trebušne in hrbtne mišice**, ki veliko pripomorejo k boljšim dosežkom in pri preprečevanju poškodb.
- **Nepravilna drža**: tudi pri vsakdanjih opravilih moramo paziti na pokončno držo. (Golob, 2012)



Slika 30: Plezanje v previsnih smereh je najpogostejši vzrok za poškodbe ramen.  
(Vir: liza-novak.blogspot.com, 2012)

## 2.9 Naravna plezališča

Naravna plezališča so s statusom športnega objekta neplačljivi objekti, katerih dostop je dovoljen za vse vrste obiskovalcev. Plezališča morajo plezalcem zagotoviti varno plezanje brez tveganja. Plezalec si mora za plezanje seveda zagotoviti izpravno opremo, vendar je sama dejavnost neplačljiva. (Golob, 2012)

## Naravna plezališča v občini Slovenska Bistrica in okolici

**Boč** je dobro urejeno plezališče, ki poleg kvalitetne skale nudi tudi zelo raznovrstno plezanje v delno previsni in navpični legi. Plezališče se nahaja blizu vrha Boč na nadmorski višini 650 metrov. Od parkirišča do vznožja stene je le nekaj metrov, zato je dostop možen tudi z manjšimi otroki in ni pretirano zahteven.

### Podatki:

20 smeri na višini od 2 do 25 metrov

Težavnost: 4a do 7c+

Koordinate: **15° 37' 55" E 46° 17' 1" N**



Slika 31: Desni del stene.



Slika 32: Plezališče Boč.



Slika 33: Levi del stene.

(Viri slik: plezanje.net, 2007)

**Buncove skale** je zelo dobro urejeno in nama najljubše plezališče v okolici Slovenske Bistrice, zaradi ne prevelike težavnosti, lahkega dostopa in veliko smeri v navpičnem in previsnem položaju. Plezališče šteje veliko sektorjev na različnih lokacijah. Največji je sektor A, do katerega je možno priti tudi z avtomobilom, vendar je teren primeren le za terenska vozila. Plezališče izstopa zaradi svoje, za slovenska plezališča netipične, kamnine – gnajsa, ki nekoliko spominja na granit.

### Podatki:

54 smeri

Težavnost: 4b do 7c

Koordinate: **15° 33' 18" E 46° 27' 8" N**



Slika 34: Sektor A.



Slika 35: Sektor C.



Slika 36: Sektor E.



Slika 37: Sektor F.



Slika 38: sektor F.

(Viri slik: plezanje.net, 2007)

**Šeginov potok** je značilno poletno plezališče blizu plezališča Šoder graben, ki zaradi svoje previsnosti nudi plezanje tudi ob dežju. Dostop od parkirišča nam vzame le nekaj minut. Plezališče je previsno in prevladujejo težje smeri. Zaradi hladnega zraka, ki izhaja iz jame Belojače, nas lahko pošteno zazebe. Na skali se ob vlažnih dnevih nabere kondenz, zato je plezanje praktično nemogoče. Posebnost plezališča je, da področje plezališča in jame spada med naravne znamenitosti občine Slovenska Bistrica, zato moramo tam biti zelo previdni, na kratko - plezališče moramo pustiti takšno, kot je bilo ob prihodu, še posebej jamo in njeno okolico ob vhodu. Med februarjem in majem je tam plezanje **prepovedano** zaradi gnezdenja krokarja.

**Podatki:**

10 smeri

Težavnost: 5b do 8a+

Koordinate: **15° 39' 25" E 46° 17' 58" N**



Slika 39: Previsna stena Šeginovega potoka in jama Belojača.  
(Vir: plezanje.net, 2007)

**Šoder graben** je plezališče, ki se nahaja blizu naselja Makole in šteje več sektorjev. Zaradi svoje senčnosti je idealno poletno plezališče. Nahaja se na nadmorski višini 350 m, a kljub previsnosti se ob dežju sektorji dobro namočijo, zato se dolgo sušijo. Dostop je nekoliko zahtevnejši zaradi kamenja in mokrih skal. Sektor ob slapu je ob deževnih dneh nekoliko vlažen.

**Podatki:**

35 smeri

Težavnost: 4a do 7c

Koordinate: **15° 39' 25" E 46° 17' 32" N**



Slika 40: Sektor A.



Slika 41: Sektor B.



Slika 42: Sektor C.



Slika 43: Sektor D.



Slika 44: Sektor F.

(Viri slik: plezanje.net, 2007)

**Čreta** je eno večjih plezališč na Štajerskem. Predstavila jo bova, ker sva tudi tam že plezala in se nama plezališče zdi zelo dobro opremljeno in je lahko dostopno. Plezališče sodi med boljša plezalna odkritja zadnjih let. Leta 2009 je Albin Simonič začel opremljati del Stare Črete, danes pa se je težišče prestavilo v opremljanje Nove Črete, kjer je še večji potencial za nove smeri. Plezališče se lepo vidi z avtoceste. Na Čreti plezajo tudi tuji plezalci, saj lahko prespijo v planinskem domu na Čreti. (SIDARTA, 2012)

#### Podatki:

141 smeri

Težavnost: 2 do 8b+

Koordinate: **P1- Nova Čreta 14° 57' 30" E 46° 16' 33" N**

**P2- Stara Čreta 14° 57' 10" E 46° 16' 23" N**



Slika 45: Sektor A.



Slika 46: Sektor B.



Slika 47: Sektor E.



Slika 48: Sektor E.



Slika 49: Sektor F.  
(Viri slik: plezanje.net, 2007)



Slika 50: Sektor G.



## **3 EMPIRIČNI DEL**

### **3.1 Metodologija**

V raziskavi sva uporabila metodo raziskovalnega intervjuja, terenskega dela in anketiranja, metodo analize in sinteze ter delo s knjižnimi in spletnimi viri.

#### **3.1.1 Raziskovalni intervju**

Raziskovalni intervju sva izvedla v ustni obliki v mesecu januarju pri informatorju, ki sva ga izbrala glede na strokovno področje. Intervjuvan je bil g. Matic Leva, trener AK Slovenska Bistrica.

#### **3.1.2 Terensko delo**

Terensko delo sva izvedla z obiskom samih plezališč, da bi se sama prepričala kako so opremljena, urejena in dostopna ter jih v praksi preizkusila. Ob tem sva ves čas imela v mislih najine hipoteze ter razmišljala sva o pomankljivostih in možnih izboljšavah, odpravi letih.

#### **3.1.3 Raziskovalna anketa**

Anketni vprašalnik je izpolnilo 49 anketirancev, ki so bodisi najini sošolci, prijatelji, znanci, sorodniki, učitelji bodisi znanci zgoraj naštetih. Anketiranje je poteklo v večini preko spleta v mesecu januarju 2012. Vprašalnik je vseboval 6 vprašanj. Prebivalce naše občine sva anketirala, da bi izvedela, koliko poznajo plezališča v občini Slovenska Bistrica in njeni okolici.

#### **3.1.4 Postopek zbiranja podatkov**

Podatke sva zbirala po kvalitativni tehniki z anonimnim anketnim vprašalnikom, sestavljenim iz vprašanj zaprtega in odprtega tipa.

### **3.1.5 Obdelava podatkov**

Podatke sva obdelala s pomočjo spletnih aplikacij, programa Microsoft Excel ter delno tudi ročno. Sledila je kvalitativna analiza.

## **3.2 Rezultati**

Z anketnim vprašalnikom sva dobila od prebivačev občine presenetljive rezultate o poznavanju teh plezališč. Predstavila jih bova v analizi in razpravi.

### **3.2.1 Intervju s trenerjem AK Slovenska Bistrica**

Izvedla sva intervju z najinim trenerjem Alpinističnega kluba Slovenska Bistrica Maticem Levo. Matic Leva je izkušen športni plezalec z licenco inštruktorja športnega plezanja in je prvi plezalec v AK Slovenska Bistrica, ki ima tudi licenco glavnega sodnika na plezalnih tekmah. V sezonah od 2001 do 2008 je tekmoval na tekmovanju za športne plezalce Vzhodna liga, od leta 2002 do 2008 na državnih tekmovanjih in v letih 2011, 2012 ter 2015 na mednarodnem tekmovanju IRCC. Na vseh je dosegel zelo dobre rezultate. Sestavila sva nekaj kratkih vprašanj in na njih dobila naslednje odgovore.

#### **1. Koliko članov šteje AKSB?**

*Približno 120.*

#### **2. Ali število plezalcev v zadnjih letih narašča ali pada?**

*Število narašča.*

#### **3. Kako skrbite za promocijo kluba v občini Slovenska Bistrica in okolici?**

*V lokalnih časopisih objavljamo novice s tekem in redno posodabljam spletno stran kluba. Vse novice so objavljene v Panorami, Bistriških novicah in na spletni strani alphut.net. O vsakoletnih tekmah za Državno prvenstvo in Vzhodno ligo poročata Kabelska televizija Slovenska Bistrica in Radio SI.*

#### **4. Iz katerih občin prihajajo člani kluba?**

*Največ jih je iz občin Slovenska Bistrica, Poljčane, Makole in Oplotnica, nekateri pa so tudi iz drugih občin v okolici Slovenske Bistrice.*

#### **5. Kaj menite o urejenosti plezališč v občini in katero se vam zdi najbolj urejeno?**

*Občina Slovenska Bistrica ima dvoje aktivnih plezališč, Buncove skale in Boč. Dostopa in vznožji sten so urejeni, saj za čiščenje podrašč skrbimo člani Alpinističnega kluba. V bližini obeh sta urejeni tudi parkirišči za manjše število avtomobilov. V sosednjih občinah sta plezališči Šoder graben in Šeginov potok, za kateri skrbimo člani kluba in ju pogosto obiskujemo.*

Iz intervjuja je lepo razvidno, da je med mladimi in tudi starejšimi veliko zanimanja za športno plezanje, saj se število plezalcev v klubu hitro večja. Klub organizira treninge za otroke in mlade in večina se udeleži tekmovanj ter dosega briljantne rezultate. AKSB je eden izmed uspešnejših klubov v Sloveniji. Objave rezultatov po tekmovanjih, svojih odpravah ter fotografije najdemo na njihovi spletni strani [alphut.net](http://alphut.net), za promocijo pa skrbijo z objavo v lokalnih novicah. Bistriški plezalci na teh plezališčih redno plezajo ob lepem vremenu. Nekajkrat na leto organizirajo tudi piknik pri plezalni steni (največkrat pri Buncovih skalah). Med poletnimi počitnicami organizirajo treninge na teh plezališčih in včasih grede tudi na kakšna večja plezališča v Sloveniji.

Člani kluba imajo za opremljanje in vzdrževanje teh plezališč in njihove okolice (dostop, vznožje) poseben pomen, saj vsako leto čistijo in urejajo okolico ter samo steno. Dostop je vedno urejen in stena nikoli ni prašna a o opremljenosti in dostopu teh plezališč bova več povedala v opisu plezališč.

### **3.2.2 Anketa**

Sestavila sva spletno anketo s kratkimi vprašanji o seznanjenosti prebivalcev s plezališči v naši občini in njeni okolici. Poslala sva jo najinim znancem in prijateljem, ki živijo v občini Slovenska Bistrica in okolici. Zanimalo naju je, ali poznajo plezališča v občini Slovenska Bistrica in okolica.

Nekatera spoznanja želiva izpostaviti. Zanimivo je dejstvo, da je nekaj več (53 %) tistih, ki poznajo omenjena plezališča, vendar velik delež le-teh, dve tretjini, sploh ne zna plezati. Iz tega sledi, da so prebivalci precej dobro obveščeni, glede na to, da jih dve tretjini ne znata plezati. Prav tako so zelo dobro obveščeni o obstoju plezalnega kluba, več kot 80 % anketirancev ga pozna. To pomeni, da sam klub zelo dobro obvešča prebivalce občine Slovenska Bistrica.

Vendar se ob teh rezultatih poraja pomislek, ali so realni in reprezentativni, saj je vzorec 49-tih anketirancev najbrž premajhen. Ker sva anketirala velik delež prebivalstva v okolici Laporja, ki leži nedaleč od navedenih plezališč, bi lahko sklepala, da prebivalci tega dela občine omenjena plezališča precej dobro poznajo. Obstaja verjetnost, da pa na ravni celotne občine rezultati ne bi bili enaki.

### **3.2.3 Obisk plezališč**

Plezališča, ki sva jih naštela, sva tudi obiskala in nekatere smeri tudi preplezala. O smereh in plezališčih sva podala svoje mnenje in pri vsakem opisala dostopnost do plezališča, opremljenost plezališč in oprimkov, slabosti oz. pomanjkljivosti plezališča ter podala svoje rešitve za odpravo teh pomanjkljivosti. Plezališč, kot so Boč, Šoder graben in Šeginov potok, zaradi zimske idile nisva mogla preizkusiti s plezanjem in se fotografirati, vendar sva v teh plezališčih plezala že v poletnem času.

## BOČ

Dostopnost do plezališča ni težavna, saj lahko z avtomobilom parkiraš ob steni; zato majhni otroci niso težava. Dostop je mogoč iz smeri Makol in Rogaške Slatine ter od planinskega doma na Boču. Cesta do plezališča je večji del asfaltirana, samo zadnji del je makadamska. Stena je od "parkirišča" oddaljena le okoli 50 metrov.

Plezališče je dobro opremljeno. Klini so lepljenci in svedrovci, sidrišča so dobro urejena, vendar tu in tam tudi naletiš na rinčke (obročke na vrhu smeri), zato je potrebno prevezovanje.

Pomanjkljivost tega plezališča je zelo strm teren na desni strani stene. Plezališče je zelo nevarno zaradi izravnanih dreves nad plezališčem. Te pomanjkljivosti bi lahko odpravili tako, da bi na levi strani zgradili stopnice za lažji dostop, odstranili izravnana drevesa na vrhu plezališča ter odstranili rinčke in jih zamenjali s sidriščem z dvema vponkama, da bi zagotovili varnejše plezanje.



Slike od 51 do 53: Plezališče Boč v snegu. (Avtor: Gašper Pušnik, 2015)

## ŠODER GRABEN

Dostopnost do plezališča ni težavna. Z avtomobilom parkiraš ob glavni cesti na levi strani. Tam sta dve parkirišči; na zgornjem (bližnjem) ni več dovoljeno parkirati zaradi dogovora z lastnikom parcele, na kateri leži plezališče, ker lastnik po cesti spravlja les in so mu avtomobili v napoto. Ko parkiraš na spodnjem parkirišču pot nadaljuješ peš in hodiš okoli deset minut do prvih sektorjev. Prehod do sektorja D je možen tudi preko votline pri sektorju B.

Plezališe je dobro opremljeno. Glede na vrsto so klini lepjenci in svedrovci, sidrišča so dobro urejena, vendar tu in tam tudi naletiš na rinčke, zato je potrebno prevezovanje.

Pomanjkljivost tega plezališča je slaba lastnost kamnine, da je zelo krhka, zato je med plezanjem velika verjetnost, da se stena okruši. Sektor Pri slapu je večino časa vlažen in ni primeren za plezanje. Stena je velikokrat prašna, zato je zaželeno krtača za skalo. Zemlja je velikokrat razmočena in hoja po njej ni prijetna. V nekaterih delih sektorja A se je na skali nabral mah.

Plezališče bi lahko izboljšali z boljšimi rinčkami, oziroma lahko bi jih odstranili in jih nadomestili s sidriščem z dvema vponkama, pri nekaterih sektorjih bi lahko obnovili oprimke in samo steno. Lahko bi naredili ali začrtali boljši dostop do drugih sektorjev od sektorja A, saj je med vzpenjanjem (ker ležijo v višji legi) potrebno večkrat prečkati potok in je pot komaj vidna, zato priporočava posebno planinsko obutev.



Slike od 54 do 58: Različni sektorji plezališča Šoder graben. (Avtor: Gašper Pušnik, 2015)

## BUNCOVE SKALE

Buncove skale se nahajajo v mirni sooseski Šmartnega Pohorja in do parkirišča lahko pridemo po makadamski cesti iz smeri Šmartnega Pohorja ali Zgornje Polskave. Parkirišča se nahajajo na različnih lokacijah, odvisno od sektorja, v katerem želimo plezati. Paziti moramo, kje parkiramo, saj so nekatera parkirišča na privatnih zemljiščih. Dostop do vznožja glavnega sektorja A je mogoč samo s terenskim vozilom ali peš, saj je na poti veliko kamenja in manjših skal, ki štrlijo iz zemlje. Ker pelje cesta ob potoku, je na njej velikokrat blato in polno manjših luž. Med hojo pa lahko uživamo v pogledu na nekaj zapuščenih mlinov, ki stojijo ob

potoku. Ob vznožju sektorja A teče potok, v katerem si lahko ohladimo pijačo in umijemo roke.

Če sledimo cesti od leve strani in pri križišču zavijemo desno je dostop možen tudi do višjih sektorjev.

Smeri so zelo lepo opremljene in oprimki so lepo narejeni, saj se stena ne kruši pogosto. Večina smeri je opremljena z lepljenci, le nekatere stare smeri še sestavljajo svedrovci. Lepljenci so v smereh dovolj skupaj za plezanje brez skrbi. V previsu so oprimki zanesljivi in se ne lomijo zaradi posebne kamnine gnajsa.

Sektor F so pred nekaj leti opustili, saj ni bil več primeren za plezanje; danes je še vedno primeren za plezanje, vendar so nekatere smeri poraščene z mahom. Od smeri iztopajo nekatere smeri s slabšim varovanjem ali pa se stena nekoliko kruši.

Dostop do višjih sektorjev je zahteven in je zanj priporočljiva planinska obutev, zato bi za varnejšo dostopnost lahko uredili pot in odstranili zaraščene dele. Pri sektorju F bi lahko odstranili mah, da bi zagotovili lažje plezanje.



Slike od 59 do 61: Plezanje v plezališču Buncove skale. (Avtor: Domen Otorepec, 2015)

## ŠEGINOV POTOK

Plezališče se nahaja nedaleč od plezališča Šoder graben in od parkirišča hodimo 3–5 minut. Dostop ni zahteven le nekaj metrov po makadamu. K steni pridemo po kratki poti, ki pelje tudi v jamo Belojačo.

Stena je lepo opremljena, večje težavnosti in ima večji razmak med lepljenci. Je nekoliko nagnjena in že skoraj previsna, zato je tam možnost plezanja tudi v deževnih dneh. Na steni poteka še veliko projektov (nove smeri, ki še niso zaključene), ki so označeni z rdečo pentljo na začetku stene.

Na steni se ob vlažnih dnevih nabira kondenz in takrat plezanje ni primerno. Nekatere smeri imajo na vrhu rinčko in se je zato na vrhu treba prevezati. Lepljenci so dovolj skupaj, da bi

nam zagotovili varnejše plezanje, vendar če se z vpenjanjem obiramo in se dolgo ne vpnemo vanj, lahko pristanemo na tleh, saj so tla (kot je vidno na sliki) nekoliko vzporedna z steno.

Ker so lepljenci precej oddaljeni drug od drugega, bi smerem dodala še nekaj lepljencev, drugače je pa plezališče lepo urejeno, saj leži na privatnem zemljišču in lastnik lepo skrbi zanj.



Sliki 62, 63: Plezališče Šeginov potok z jamo Belojačo. (Avtor: Gašper Pušnik, 2015)

## ČRETA

To plezališče je eno največjih v Sloveniji in se nahaja nedaleč od doma na Čreti, kjer lahko plezalci tudi prespijo. Do različnih sektorjev vodijo različne poti, vendar do vseh pridemo peš. Za boljšo orientacijo sledimo markacijam ali pa sledimo zemljevidom. Nekatere poti so slabše označene. Vznožja sten so lepo urejena in primerna za kakšne manjše piknike.

Smeri so daljše in krajše. Plezališče je priljubljeno zaradi različnih težavnosti in možnosti plezanja v ravnini in na previsu. Veliko je novih smeri, opremljenih z lepljenci, oprimki so čisti in stena je vedno suha, saj se hitro suši. V nekaterih smereh si med plezanjem lahko pomagamo z naravo tj. drevesi, koreninami itd.

Pomanjkljivosti pri tem plezališču skorajda ni, mogoče pa so poti za dostop do nekaterih sektorjev slabše označene in se lahko brez kakršnih koli napotkov ali zemljevida izgubimo. Zato bi bilo zaželeno poti označiti z markiranjem.

## 4 RAZPRAVA

Ob koncu raziskovalne naloge sva s svojim delom zadovoljna, ter upava, da bo plezanje kot šport postalo še bolj popularno in se bo obiskanost plezališč v občini Slovenska Bistrica povečala, saj se v naši občini skriva veliko kvalitetnih plezališč, ki med prebivalci oz. občani še nimajo velikega pomena.

Na to temo bi se morda lahko raziskalo še, kako plezanje vpliva na živali iz okolice, npr. ptice, ki gnezdijo v skali, ali divjad, ki se zaradi zvoka oddalji od plezališč, sicer pa sva midva raziskovala kar široko.

V nadaljevanju bova ovrednotila hipoteze in odgovorila na raziskovalni vprašanji.

Raziskovalni vprašanji

- Najino **prvo** raziskovalno vprašanje je: **Ali so plezališča v občini Slovenska Bistrica in okolici dovolj opremljena in dostopna?**

Vsa plezališča, ki sva jih omenila v najini raziskovalni nalogi, so lahko dostopna, le nekateri sektorji Šoder grabna in Buncolih skal so težko dostopni ali nedostopni za družine ali plezalce z majhnimi otroki in je za dostop priporočljiva obutev z boljšim profilom. Opremljenost teh plezališč je zelo dobra, izstopajo samo nekateri sektorji in smeri.

- Najino **drugo** raziskovalno vprašanje je: **Ali so prebivalci in občani v okolici plezališč seznanjeni z njihovim obstojem?**

Med raziskovanjem, ali prebivalci sploh poznajo ta plezališča, sva bila presenečena, saj je iz ankete razvidno, da več kot polovica vprašanih pozna predstavljena plezališča.

Na podlagi raziskovalnih vprašanj sva si zastavila naslednje hipoteze:

- Najina **prva** hipoteza je: **Plezališča so delno opremljena, izstopajo nekatere smeri in sektorji.**

To hipotezo sva **potrdila**, saj so plezališča zelo dobro urejena in res izstopajo le nekatere smeri in sektorji v Buncovih skalah in Šoder grabnu, kjer je stena v slabšem stanju, smeri pa opremljene z nestabilnimi svedrovci, vendar je teh zelo malo.

- **Druga** hipoteza je: **Najslabše opremljeno plezališče je Šoder graben.**

Vsa plezališča v naši občini so zelo dobro urejena in člani kluba ter prebivalci zelo dobro opravljajo svojo nalogo, vendar sva tudi to hipotezo **potrdila**, saj je nekaj smeri še v obdelavi, na nekaterih delih stene se je nabral mah ali pa je na skali veliko praha.

- **Tretja** hipoteza je: **Večina prebivalcev ne pozna plezališč v svoji okolici.**

Hipotezo, da večina prebivalcev ne pozna plezališč v svoji okolici, sva **ovrgla**, saj sva z anketo dobila odgovor, da temu ni tako; prebivalci poznajo plezališča in so o njihovem obstoju dobro obveščeni, vendar tukaj izstopa dejstvo, da jih kar dve tretjini ne pleza.

- **Četrta** in tudi zadnja hipoteza je: **Plezališča poznajo samo prebivalci vasi in mest ob plezališčih oziroma aktivni plezalci.**



Hipotezo sva samo **delno potrdila**, saj plezališča res poznajo aktivni plezalci in člani AK Slovenska Bistrica in večina prebivalcev iz okolice, vendar sva anketirala najine prijatelje in znance, večino iz Slovenske Bistrice in Laporja ter malo prebivalcev iz drugih vasi in mest oziroma v anketi nisva eksplicitno iskala kraja bivanja anketirancev.

Najino raziskavo bi lahko izboljšala tako, da bi raziskovalno nalogo delala v poletnem času, saj nekaterih smeri nisva mogla plezati zaradi snega, ki se je zadržal na steni, in sva lahko plezala le v zgodnji pomladi. Tako bi lahko podala natančnejše podatke o smereh in opremljenosti vsakega sektorja plezališč.

Upava, da se bo v prihodnje športno plezanje bolj prepoznavno oziroma se bo z njim ukvarjalo več ljudi. Morda bi lahko anketo, ki sva jo razposlala prebivalcem in prijateljem, izvedla še enkrat čez nekaj let in primerjala rezultate ter ugotovila, ali so prebivalci še bolj seznanjeni s tem športom in kako dobro poznajo plezališča v svoji občini in okolici. Anketo bi morala izvesti na širši lokalni ravni, z naključno izbranimi ljudmi, da bi bili rezultati bolj reprezentivni.

## 5 ZAKLJUČEK

Ob koncu najine raziskovalne naloge sva z raziskovanjem prišla do zanimivih ugotovitev in rezultatov, kajti raziskala sva, kako dobro prebivalci naše občine in okolice poznajo plezališča, in predstavila plezališča. Izpostavila sva njihov opis tj. dostopnost, opremljenost, pomanjkljivosti in predlagala optimalne rešitve za boljšo varnost in dostop ter izdelala brošuro s kratkim opisom in označeno lego plezališč na zemljevidu ter nekaj podatki o Alpinističnem klubu Slovenska Bistrica, ki ima veliko vlogo pri obstoju in urejenosti plezališč.

Z intervijujem sva dobila nekaj podatkov o AK Slovenska Bistrica, njihovih treningih ter kako skrbijo promocijo kluba, te podatke sva vključila v brošuro, ki sva jo izdelala z namenom, da pripomoreva k promociji plezanja.

Izvedla sva tudi spletno anketo in jo razposlala najinim prijateljem, znancem in sorodnikom, ki živijo v občini Slovenska Bistrica z namenom, da izveva, koliko prebivalcev pozna plezališča in koliko jih pleza ter koliko vprašanih pozna Alpinistični klub Slovenska Bistrica. Nad odgovori sva bila presenečena, saj več kot polovica vprašanih plezališča pozna, vendar jih pleza le peščica.

Izdelala sva tudi brošuro, v kateri sva na zemljevidu naše občine s pomočjo programa geopedia vsako plezališče označila na zemljevidu in ga podrobneje opisala; opis zajema dostopnost in splošne informacije o plezališču.

Z najino raziskovalno nalogo bi si plezalci lahko pomagali pri odpravah na plezališča tako, da bi izvedeli, kje ležijo, iz katerih smeri lahko pridemo do njih, v katerem letnem času lahko plezamo, kakšen je dostop do različnih sektorjev ...

Upava, da bo plezanje s to raziskovalno nalogo in brošuro, ki sva jo izdala postalo bolj popularen šport in da bova z opisi plezalcem zagotovila večjo varnost pri plezanju, saj je, kot vsi pravimo, človek neprecenljiva stvar in lahko podira meje nemogočega, kar dokazujemo tudi s plezanjem.

## 6 VIRI IN LITERATURA

Alpiročnik. Vozli. Rašica, Alpinistični odsek Rašica. 2014. Dostop:

<http://alpirocnik.rasica.org/index.php/Vozli> (20. 12. 2014)

Čufar, M. Gradivo za trenerje športnega plezanja, Poškodbe v športnem plezanju, njihovo zdravljenje in preventiva. Mojstrana: 2008. Dostop:

[http://www.podsteno.si/images/userimages/poskodbe\\_v\\_sportnem\\_plezanju.pdf](http://www.podsteno.si/images/userimages/poskodbe_v_sportnem_plezanju.pdf) (12. 12. 2014)

Golob, M. Diplomsko delo, Opremljanje naravnih plezališč. Ljubljana: 2004. Dostop:

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22035110GolobMiha.pdf> (20. 12. 2015)

Klofutar, J. Gradivo za prireditev naziva, Športni plezalec. Dostop:

[http://www.podsteno.si/images/userimages/tecaj\\_sportni\\_plezalec.pdf](http://www.podsteno.si/images/userimages/tecaj_sportni_plezalec.pdf) (3. 1. 2014)

Močnik, G. Raziskovalna naloga, Moj hobi plezanje. 2007. Dostop:

[http://www.dijaski.net/gradivo/spo\\_ref\\_plezanje\\_01?r=1](http://www.dijaski.net/gradivo/spo_ref_plezanje_01?r=1) (12. 12. 2015)

Pollak, B. Osnove gibanja v gorah in planinah. Kamnik: samozaložba, 2005.

Športnoplezalni vodnik Slovenija. Ljubljana: Sidarta, 2012.

### Viri slik:

<http://annapurna.si/collections/varovalne-naprave/products/varovalna-ploscica-atc-guide-black-diamond>. (12. 12. 2014)

[http://liza-novak.blogspot.com/2012\\_10\\_01\\_archive.html](http://liza-novak.blogspot.com/2012_10_01_archive.html). (13. 12. 2014)

<https://www.google.com/search?hl=sl&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=667&q=svedrovci&oq=svedrov&gs>. (7. 12. 2014)

<http://www.gornik.si/plezalna-celada-half-dome-p-398.html>. (10. 12. 2014)

<http://www.hikersparadise.co.za/228/belay%20device%20petzl%20grigri%20.aspx>. (13. 12. 2014)

<http://www.hillanddaleoutdoors.co.uk/productDetail.php?productId=219&brand=28>. (12. 12. 2014)

[http://www.iglusport.si/?mod=store&action=viewProduct&action\\_id=3800&language=sl](http://www.iglusport.si/?mod=store&action=viewProduct&action_id=3800&language=sl). (12. 12. 2014)

<http://www.kibuba.com/Vrvi/Vrece-za-vrv?pID=7252>. (10. 12. 2014)

<http://www.mihavalic.net/blog/?p=219>. (10. 12. 2014)

<http://www.okogora.com/index.php/home/?doc=38>. (10. 12. 2014)

<http://www.plezanje.net/climbing/db/showCrag.asp?crag=572>. (15. 12. 2014)

<http://www.plezanje.net/climbing/db/showCrag.asp?crag=576> (15. 12. 2014)

<http://www.plezanje.net/climbing/db/showCrag.asp?crag=633>. (15. 12. 2014)

<http://www.plezanje.net/climbing/db/showCrag.asp?crag=635>. (15. 12. 2014)

<http://www.plezanje.net/climbing/db/showCrag.asp?crag=1211>. (10. 12. 2014)

<http://www.plezanje.net/climbing/index.asp>. (15. 12. 2014)

<http://www.pranatrgovina.si/vrecka-za-magnezij-s-pasom-za-plezanie-chalk-bag-prana>. (12. 12. 2014)

<http://www.promontana.si/jay-plezalni-pas.html>. (10. 12. 2014)

<http://www.sportnatrgovina.si/plezalna-vrv-50-m>. (10. 12. 2014)

<http://www.zunaj.si/plezanje-umetna-stena-bricalp-sveti-duh/>. (10. 12. 2014)

## 7 PRILOGE

### Anketa

1. Ali veste, da se v občini Slovenska Bistrica oziroma v njeni okolici nahajajo naravna plezališča?

- A. Da.
- B. Ne.
- C. Drugo

2. Če DA, katera poznate?

3. Kako se vam zdi urejena omenjena plezališča?

- A. Dobro.
- B. Zadovoljivo.
- C. Lahko bi bilo boljše.
- D. Slabo.
- E. Zelo slabo.
- F. Drugo

4. Ali obiskujete omenjena plezališča?

- A. Da.
- B. Ne, ker ne znam plezati.
- C. Ne, ker so slabo urejena.
- D. Drugo

5. Ali veste, da obstaja plezalni klub v Sl. Bistrici?

- A. Da.
- B. Ne.
- C. Drugo

6. Če DA, ali ste vi ali kdo od vaših bližnjih vključeni v ta klub?