



Pri otrocih je zelo v redu, da že od majhnega nosijo svoj nahrbtnik, pa če je v njem samo kakšna igračka. Meta in Nace imata zdaj s seboj že pomembnejšo opremo. Foto: Arhiv družine Petek

Otroci v hribih razvijajo vztrajnost

Pred letošnjo poletno planinsko sezono so v Planinski zvezi Slovenije v središče pozornosti postavili obisk gora z otroki oziroma mladimi

Franja Žišt

Ni slabega vremena, je samo slaba oprema! je mogoče pogosto slišati med tistimi, ki radi preživljajo čas v naravi v vsakem vremenu. "Seveda, tudi mi se kar držimo tega pravila!" se v odgovor nasmehne Urška Petek, mama, ki s svojimi otroki zahaja v hribe. "Tudi danes, ko smo se vozili do kočice in so otroci spraševali, ali bomo hodili, sem jim odgovarjala, da kaj pa nam bo tale dež, saj imamo dosti dežnikov," z glasom, ki nav-

duši za planinsko avanturo, razlaga sogovornica. In takoj pristavi, da če je vreme res slabo, morajo biti starši tisti, ki so dovolj fleksibilni, da izberejo plan B, vremenu primernejši cilj. "Neki rezervni načrt. V redu, ta cilj nam danes ne bo uspel, a to ni pomembno, če bi otroke in sebe spravljali v nevarnost. Najdemo cilj, ki se ga bo dalo doseči tudi s pelerinami, dežniki. Lahko je prav lušten pohod. Je pa res, da so otroci kdaj tudi mokri, blatni in je to treba vzeti v zakup."

Seveda se po turi takoj preoblečejo. "Mi že imamo tako izkušnjo, ko smo se vračali s Kokrskega sedla in nas je ujela nevihta. 'Otroci, zares gre', sem jim rekla. Kljub temu da smo imeli pelerine, nas je zalivalo. Ko smo prišli do avta, smo vsakega slekli do spodnjega perila, zavili v koče, ki jih imamo zmeraj v avtu, avto sem fino segrela, ko smo prišli domov, pa pod vroč tuš. Ni hče ni zbolel in vsi so se imeli lušno. Se da. Vseeno pa je pomemben tehten razmislek, da ne izzivamo usode."

Meta in Nace imata svoj nahrbtnik

Čeprav je družina Urške Petek imela primerno opremo za deževen dan v začetku junija, se do planinske kočice Planinskega doma na Uštah - Zerenku ne odpravimo peš, ampak kar takoj zavijemo v družinam prijazno planinsko kočico, ki je lahko cilj družinskih izletov. Šestletna Meta in Nace Petek, člana Planinskega društva Kamnik, odpre-

ta svoja nahrbtnika, da pokažeta, kaj se skriva v njiju. "Pri otrocih je zelo v redu, da že od majhnega nosijo svoj nahrbtnik, pa če je v njem samo kakšna igračka. Meta in Nace imata pa zdaj s seboj že tudi kakšne druge pomembne reči," ob tem razlaga njun oče Marko Petek, podpredsednik Planinskega društva Kamnik, alpinistični inštruktor in prostovoljni vodnik Planinske zveze Slovenije (PZS). Najprej Nace iz nahrbtnika vzame pijačo. "Zelo priporočljivo je, da je steklenička prozorna. Sploh fantje takoj na začetku hitro spijejo pijačo, potem so pa cel dan brez nje, zato moramo malo kontrolirati, koliko pijejo," ob tem razloži oče Petek.

Ko Nace potegne iz nahrbtnika malico, Meta izvleče "rezervne rokavičke, kapo, za takrat, ko je mrzlo, rezervno majico in hlače pa šumfe". "Otroci kdaj stopijo v kakšno lužo, pa je fajn imeti kakšno rezervo. Dobro je, da imamo rezervna oblačila spravljena v nepremokljivih vrečkah, da ostanejo suha, ko jih potrebujemo," še doda Petek. Buč, sončna očala, krema za sončenje, robčki, naglavna lučka za zgodnja jutra ali pa takrat, ko smo pozni, jakna, kapa s ščitkom in zelo zaželeno "zlata rezerva" v obliki čokoladne tablice romajo na mizo iz dveh mini nahrbtnikov. Meta in Nace nosita tudi svojo otroško prvo pomoč. Zelo pomembno je, da je nahrbtnik pravšnje velikosti, enako to velja za čevlje. "Obutev in nahrbtnik sta zagotovo najbolj pomemben kos opreme tako za odrasle kot za otroke. Postopoma se tudi tu naučimo, da vidimo, ali otroku čevlji 'paše' ali je prevelik, premajhen."

Gledamo sebe in otroke preveč oblečemo

Kljub temu da lahko otroci nosijo veliko svoje opreme, imajo tudi starši v nahrbtniku ogromno opreme, nekaj povsem enake kot otroci. "Otroci včasih pozabijo, da imajo kaj s sabo, kaj pa prehitro porabijo, recimo pijačo spijejo prehitro. V nahrbtnikih staršev je po navadi še kakšna dodatna steklenička vode. Ne smemo pa pozabiti na svojo opremo. Pogosto razmišljamo o otrocih, nase pa pozabimo," opozori Marko Petek. Dodaja, da je dobro imeti s seboj dodatna oblačila tako zase kot za otroka. "Enkrat smo bili na planinskem taboru in si je eden od otrok že v prvi uri vse cunjje zmočil. Če imamo takega otroka, je fajn, da imamo kaj rezerve tudi mi."

Pozorni moramo biti tudi na to, kako otroke oblečemo, dodaja Petek. "Velikokrat gledamo sebe in potem otroke oblečemo preveč. Redko pre malo. Potem jim je vroče in so sitni in težko hodijo. Meta in Nace, ki sta dvojčka, se tudi razlikujeta - Meta bo na tak deževen hladen dan lahko v kratkih rokavih, Nace pa bolj oblečen, ker je bolj mrzrljiv. Take stvari moramo starši vedeti in se jim tudi prilagoditi," da praktičen nasvet oče. S seboj imajo tudi planinski dnevnik, v katerem zbirajo štampljke, starša imata s seboj prav tako kremo za sonce. "Zmeraj se lahko na poteh zgoditi kakšna nezgoda ali neveščnost, se strga kakšna vezalka ali čevljev. Dobro je, da smo na to pripra-



"Ni slabega vremena, je samo slaba oprema!" je mogoče večkrat slišati med tistimi, ki radi preživljajo čas v naravi v vsakem vremenu. "Seveda, tudi mi se kar držimo tega pravila!" se v odgovor nasmehne Urška Petek, mama, ki s svojimi otroki zahaja v hribe. Foto: Manca Ogrin

potniki otrok v gorah, pri starejših osnovnošolcih prevlada družba prijateljev. Lara je devetošolka in že dolgo aktivna v planinstvu. Na planinske taborne hodi od četrtega leta: "Na taborih je fajn, ker imam družbo prijateljev in se lahko zabavamo na izletih, se pogovarjamo. Na pohodih je zelo pomembna družba, zato ker veliko lažje hodiš, pozabiš, da hodiš, in se zabavaš." Lara na pohodih velikokrat pomaga mlajšim otrokom, pove jim, kam naj stopijo, če je kakšna težja pot, jih spodbuja. "Zamotimo jih z različnimi igrami in tako pozabijo, da hodijo, pa jim gre lažje."

Tudi Adi razlaga, da zdaj zelo rad hodi v hribe s kolegi in da bi mu bilo všeč, da bi se večkrat sami organizirali, ne nujno vedno le v **planinskem društvu**. "Rad bi pomagal na mladinskih taborih, naredil izpit za mladinskega vodnika in potem vzdrževal tradicijo veselja v gorah in se ukvarjal z mladimi," pojasnjuje mladi planinec, ki se približuje polnoletnosti. Poleg višjih vrhov pri nas ga mikajo tudi Dolomiti.

"Ja, seveda je kdaj tudi težko, ampak na koncu, ko prideš na vrh in nazaj v dolino, vidiš, da se je splačalo malo prej vstati..." priznava mladostnika, da hoja v hribe ni vedno le idilična. Ko sta se bila mlajša, so z bratranecem in sestrično na poteh iskali bombone, ki so jim jih skrivali skratki, v poznejših letih pa sta se hoji v hribe kdaj uprla in tudi že ostala doma. "Ampak še vedno greva rada v hribe, to nama je ostalo, večkrat pa že bolj z družbo, ne toliko z družino, čeprav tudi skupaj še gremo vsake toliko." Triglav, pa večkratni obiski Blegoša z babico in dedkom, Vršič, Mangart, različni vrhovi v Kamniško-Savinjskih Alpah, Kamniško sedlo ... naštevata mlada planinca, katere hribovske dogodivščine so jima najbolj ostale v spominu.

Kaj pa varnost?

Da nesreča nikoli ne počiva, lahko izkusijo tudi najbolj izkušeni. Tako se je med plezanjem s splezalcem v gorah nesreča pripetila tudi Marko Petku. "Ta izkušnja je bila za nas kar težka, bistveno pa je, da nikogar ni odvrnila od hribov. Vsakdo se mora, že ko stopi iz hiše, zavedati nevarnosti. V hribih se jih mogoče zavedamo še bolj. Otroci običajno nevarnosti ne zaznajo tako, ali jih precejno ali podcenijo, odvisno, v katerem starostnem obdobju so. Prav je, da se starši nevarnosti zavedamo in da smo na to pripravljeni. Seveda otrok v vato ne bomo zavijali. Ko pa pridejo nevarnosti, ki so življenjskega pomena, pa običajno tudi malo bolj ostro nastopimo," razlaga Urška Petek in dodaja, da je v takih situacijah z otroki, z mladimi planinci, veliko lažje delati kot z odraslimi. "Če otroku rečeš, da je nevarno in naj zapre usta in bo pozoren, bo to naredil. Otroci so takrat res fokusirani, medtem ko odrasli niso oziroma so veliko manj, saj si mislijo, da oni to znajo."

Snežišča in intenzivna vremenska dogajanja

Sredi junija se začne poletna planinska sezona. Damjan Omerzu, generalni sekretar **PZS** in inštruktor planinske vzgoje, pravi, da četudi je sneg v visokogorju večinoma že skopnel, še vedno lahko, predvsem v prvem delu poletja, na poteh naletimo na manjša ali večja snežišča, ki jih je treba varno prečiti. "Če ocenimo, da tega ne moremo ali pa nimamo ustrezne opreme, se vedno raje obrnimo in izberimo drugo pot." Omerzu opozarja še na intenzivna vremenska dogajanja. "Vidimo, da je marsikje to pustilo sled na cestah in drugi infrastrukturi, podobno je tudi na **planinskih poteh**, tako da upoštevajmo tudi morebitne podore, poškodovane poti in padajoče kamenje, ki je zaradi zimskih procesov spomladi še vedno bolj intenzivno."



Na družinam prijaznih kočah imajo več opreme za otroke, igrala in tudi obroke, ki so prilagojeni otrokom. Foto: Robert Balen

vljeni. Sam imam s seboj še nož, kakšno lepilo za čevlje, kdaj vzamem s seboj vrstico, kakšen trak, na palico navit ..."

Ponavadi imajo starši tudi kakšno rezervo v obliki hrane, pristavi Urška Petek: "Otrok vzame eno čokoladico ali pa sendvič, mi imamo pa sadje, naši otroci imajo radi korenček, papriko, ki ju imamo s sabo v posodici za skupno malico. Če se le da, vzamemo kakšno zdravo hrano, čokolado in oreščke hitro pojemo, kakšno zelenjavo pa imajo v takih primerih tudi zelo radi, sploh če je narezana in pripravljena." Poleg hrane in dodatne vode starša vzmeta s seboj tudi bolj založeno prvo pomoč in pripomočke, kot sta zemljevid, kompas. Tudi kakšen nožek, celo Meta in Nace imata že svoja, "taka bolj topa", ampak si lahko vseeno "kaj pomagata z njima".

Mladostniki imajo radi družbo

Meta in Nace sta prehodila nižje vrhove, bila sta že na planini Prevala, na Češki koči, planini Golobar, pri Krnskem jezeru ... "Planine so res luštne za otroke, tam lahko veliko počnejo in vidijo, koče otroke pritegnejo, navadno so tudi poti do njih lepe." Medtem ko najmlajša člana družine še ne zahajata tako visoko, pa njuna sestra in brat, 14-letna Lara in 17-letni Adi Mijatović, že gresta kam višje. In če so v zgodnjih letih starši edini vodniki in so-



"Planinstvo nas uči družabnosti, vztrajnosti, skupnega dela, vsega, kar je za življenje pomembno, zato je tako zaželeno v današnjem času, mogoče bolj kot kdajkoli prej," pravijo v družini Petek, ki rada zahaja v hribe. Foto: Robert Balen

Ustrezna oprema

V hribe ne smemo brez ustrezne obutve. "Priporočamo višje čevlje, predvsem kvalitetne podplate, primerne turi. Ni nenavadno, da imamo več različnih čevljev za različne poti. Vsak se odloči sam, še vedno pa zlata sredina ostajajo lahki višji čevlji s kvalitetnim podplatom," razlaga Omerzu. Opremo zapakiramo v ravno prav velik nahrbtnik. "Da vanj spravimo vse in da ga udobno nosimo. Izziv je, da imamo s sabo, kar potrebujemo, in tisto, s čimer si lahko pomagamo, če nas kaj preseneti." Med opremo v nahrbtniku morajo biti prva pomoč, čelna svetilka, zaščita proti soncu, "rokavice, buf, kapa so v nahrbtniku tudi na najbolj vroč dan", rezervna topla oblačila, osnovna zaščita za dež, planinski zemljevid. "Sicer si čedalje več pomagamo z aplikacijami na telefonih, a včasih zataji baterija telefona ali pa signal." Na zahtevnejših poteh je potrebna še ostala tehnična oprema, denimo čelada. Brez hrane in pijača ne gre, tudi če računamo na pogostitev v **planinskih kočah**, "zlato rezervno" in tekočino vedno vzamemo s seboj.

Marko ob tem dodaja, da je družino njegova nesreča v gorah še bolj povezala. "Človek se zave, da vsi visokoleteči cilji mogoče niso tako pomembni, kakor kaj drugega. Da bi nas pa odvrnilo, to pa ne, ker živimo z gorami. Ni to neki športni cilj, ki ga moram vsak teden odključati, ampak je to naš vsakdan."

Majhni koraki, veliki vrhovi

Urška Petek, sicer učiteljica, je ne le mama, ampak tudi prostovoljna vodnica **PZS**, načelnica mladinskega oddelka **Planinskega društva Kamnik**, mentorica planinske skupine in planinskega krožka, odslej pa tudi avtorica priročnika Majhni koraki, veliki vrhovi, ki je izšel pri **Planinski založbi**. "Planinski priročnik za starše in otroke od zibke do mladostništva je strokoven življenjski in praktičen priročnik za družinsko planinstvo," pravijo na **PZS**. V njem je mogoče najti zakonitosti varnega in zdravega gibanja v naravi.

Zakaj je planinstvo danes pomembno? "Ob poplavi nabora športov je planinstvo osnovna dejavnost, saj se začne z osnovnim gibanjem, ki ga otrok spozna, to je hoja, ki pa je danes med mladimi včasih kar težava. Čeprav zelo zgodaj shodijo, pa marsikateri mladi, otrok ne zna hoditi. Športi, ki jih sama imenujem instantni športi, so zelo v porastu, zelo intenzivni, otroci spakirajo stvari v torbo, mama jih zapelje skoraj do garderobe, v telovadnici so eno uro, na polno trenirajo, potem pa spet servis mama ... Pri planinstvu je malo drugače. Otroci pri hoji moro razviti in postopoma tudi razvije vztrajnost. Otroci se včasih hitro naveličajo, v hribih pa ne moreš kar reči, zdaj pa ne grem naprej. Treba je še priti v dolino oziroma na izhodišče. Krepi se vztrajnost, ki je za otroke zelo pomembna v času šolanja, kasneje pa se preslika tudi na vsa druga področja in prinese le pozitivno," odgovarja Urška Petek.

Da so planine in hribi pravzaprav za vse, saj se lahko s planinstvom ukvarjamo v različnih starostnih obdobjih, sporoča Urška Petek s svojo novo knjigo. "Najbolj pomembno pa je, da starši preko otrok ne uresničujemo svojih ciljev, ampak se prilagodimo otroku. Zelo pomembni so izbira in dolžina poti, časovnica, okolje. Planinstvo naj bo otroku pozitivna izkušnja in starši smo ključni dejavniki, ki bo vplival na to, ali bo otroku izlet ostal v lepem spominu ali pa se mu bo 'zagraval'. Razlaga gornica. "Zato je zelo pomembno, da je čas umerjen njim, da se upoštevajo njihove želje, da se otroku prilagodimo, njegovemu tempu, njegovemu počutju, in predvsem, da mu prisluhnemo."

Velikokrat se zgodi, da mladostniki, ki so kot otroci zahajali v hribe, v srednješolskih letih nekoliko usahnejo v vnemi za planinstvo, "malo jih zmanjka". Urška Petek pravi, da s tem ni nič narobe: "Dajmo jim to dopustiti. To ni nič katastrofalnega. Gre za obdobje, ko se otrok išče in seveda

poskusi različne stvari, išče tisto, kar mu je najbolj ugodno. Ampak če je otrok imel pozitiven izkušnjo s hribi, se slej ko prej vsak vrne. Če ne prej, pa kasneje v partnerskem odnosu ali z družino."

Ni pa vedno idilično

Da hoja v hribe ni vedno idilična, priznava avtorica priročnika. "Ni zmeraj vse čisto lahko. Ponavadi vidimo samo tiste lepe slikice, kako se imamo fajni, kako je lušno. Včasih je pa tudi veliko slabe volje, trme, joka ... Če znamo nekoliko slalomirati, se prilagoditi otrokom, lahko najdemo za vsako obdobje neko motivacijo. Včasih nam že otroci pokažejo, kaj jih motivira, to je odvisno tudi od vsakega posameznika. Pri najmlajših je motivacija že, če jim rečemo 'poglej, tam je mravljica', 'poglej, tam je rožica', 'tam nas kravica čaka', pa tako počasi premagujemo pot. Pri vrtečevskih otrocih je dobro, da poznate risane junake, pa se gremo razne igrice po hribu, skalah in markacijah in ob tem nevede premagujejo pot. Če so v skupini starejši otroci, se pogosto ukvarjajo z mlajšimi in imajo svojo igro in je že to motivacija," razlaga Urška Petek. Starejši so kot otroci, bolj jim je pomembna družba, ki jih vleče, zato je dobro, če se kakšne družinske planinske družine med seboj povežejo. "Če pa tega ni, so v Solah na voljo planinski krožki, kjer otroci najdejo sovratnike, ki jih planinstvo pritegne, ki radi hodijo. Mogoče se sčasoma tudi te družine povežejo."

Marko Petek k ženinim besedam doda: "Različna obdobja zahtevajo različno, vedno pa je treba iti od lažjih poti k zahtevnejšim potem. Vedeti moramo tudi, kje so naše meje in kje so meje otrok, cilj mora biti vedno prilagojen temu, kar zmore otrok." Ciljev, ki so primerni za družine, je v hribih veliko, med njimi so tudi družinam prijazne kočice. "Otroci se hitro regenerirajo, pridemo na cilj, pojejo eno frutabelco, pa so že kot novi, mi pa smo lahko že fuč. Takrat je pomembno, da kaj počnejo, ker drugače hitro postanejo moteči. Na takih kočah imajo igrala in se lahko zelo zamotijo." Tudi poznavanje ciljev je zelo pomembno, "ker če se lotite nekega cilja, za katerega ste slišali od prijateljev, to ni zmeraj dobro".

Za hribe, enako kot za življenje, velja, da vzgajamo z zgledom. "Otroci nas vedno opazujejo, pa naj bomo to starši ali mentorji. Treba je začeti z zelo majhnimi, začne se lahko že v nosečnosti. Tudi če otroci kot najstniki malo odplavajo v svoje zgodbe, jih bomo, če smo jih v otroštvu navdušili nad planinstvom, v mladostništvu lažje nazaj dobili," razmišlja Petek. Pri tem ima v mislih tudi prostovoljno sodelovanje v društvih. "Velikokrat slišim, da prostovoljstvo umira. A ne umira, ampak je individualističen način življenja tako v vzponu, da včasih pozabljamo na to, da je pomembno, da smo socialna bitja. Planinstvo pa nas uči družabnosti, vztrajnosti, skupnega dela, vsega, kar je za življenje pomembno, zato je planinstvo tako pomembno v



V hribe ne smemo brez ustrezne obutve. "Priporočamo višje čevlje, predvsem kvalitetne podplate, primerne turi." Foto: Robert Balen

današnjem času, mogoče bolj kot kdajkoli prej," sklene Petek.

Letos že 17 poškodovanih mladoletnikov

Pred letošnjo poletno planinsko sezono so v **PZS** v središče pozornosti postavili obisk gora z otroki oziroma mladimi. "Ko se odpravimo v hribe z otroki, mora biti varnost na prvem mestu," poudarjajo. Žal je med posredovanji gorskih reševalcev tudi precej mladoletnikov. Podatki o številu poškodovanih otrok, udeleženih v nesrečah v gorah in na težko dostopnih terenih, kažejo, da je bilo letos do 28. maja poškodovanih 17 mladoletnih oseb od skupno 91 poškodovanih, lani v celotnem letu 42 od 771 poškodovanih in leto poprej 51 mladoletnih od skupno 659 poškodovanih.

Otroci se včasih hitro naveličajo, v hribih pa ne moreš kar reči, zdaj pa ne grem naprej. Treba je še priti v dolino oziroma nazaj na izhodišče in krepi se vztrajnost

Martin Šolar, predsednik **PZS** in inštruktor planinske vzgoje, ob podatkih izpostavlja, da je treba prilagoditi cilje tistim, ki jim želimo gore približati, da jih vzbujajo, da postanejo del njihovega življenja. "Izjemno pomembno je, da starši svojih ambicij, izpolnjenih ali neizpolnjenih, ne prenašajo na otroke. Lepo je, ko ugotovijo, da otrok sledi tistemu, kar ima tudi sam rad, še bolje, ko ugotovijo, da je boljši od tebe, ampak naj se to zgodi spontano, na naraven način. Načelo postopnosti je izjemno pomembno. Prilagodite cilje na usmerjen, mehak način. Otroci ne ve, kam gre, kako gre, mi ga vodimo," izpostavlja Šolar, da je treba v gore postopno, da otrokom planinarjenja ne bomo zagrenili.

Več kot 20 tisoč mladih planincev

V **PZS**, ki ima več kot 64.000 članov, je več kot 20.000 mladih planincev, od predšolskih otrok do planincev do 26. leta. Da bi s pomočjo otrokom prijazne in prilagojene ponudbe na **planinske kočice** privabili čim več družin, **PZS** že od leta 2013 podeljuje certifikat Družinam prijazna **planinska kočica**, ki ga ima zdaj 45 **planinskih koč** po vsej Sloveniji. "Gre za fizične prilagoditve družinam, mladim, otrokom, da so tu oprema, otroški stolčki pri mizah, da je morda tudi previjalna miza v predelu toalet, kotiček z igrali, vsaj zrnaj, in tudi, da je mogoče dobiti prilagojene porcije hrane za otroke."

Mladinska komisija **PZS** skupaj z mladinskimi oddelki, ki delujejo v okviru **planinskih društev**, že 70 let skrbi za popularizacijo in kakovost planinstva. Spodbuja mladinsko organiziranost in mladinsko delo ter usposablja strokovne kadre, ki delajo z mladimi. "Zgodovina mladinske komisije je res močna in obsega zelo veliko dela, ki pa ne sloni samo na mladinski komisiji, ampak predvsem na različnih **planinskih društvih** oziroma mladinskih oddelkih, ki jih je v Sloveniji več kot 80. Povezanost mladih, ki radi hodijo v hribe, predvsem pa vseh prostovoljcev, ki delajo, vzdržujejo, izobražujejo in vzgajajo naše mlade, od mentorjev planinskih skupin, mladinskih voditeljev, prostovoljnih vodnikov, je močna. Vem, da gre ure in ure prostovoljstva, da vzgajajo otroke v nadobudne mlade," razlaga načelnica mladinske komisije Ana Skledar.

Med mladimi je veliko zanimanja za planinske dnevnike, poudarja. "V 25 letih, odkar dnevniki obstajajo, jih je bilo med otroke razdeljenih več kot 315.000 izvodov, kar potrjuje dejstvo, da so dnevniki, hoja z mladimi v hribe, zelo popularni. Hkrati pa je to, da zbirajo žige, da izpolnjujejo dnevnike, za otroke tudi dodatna spodbuda, da lahko potem tež take pogledajo, kaj so v teh dnevnikih doživeli oziroma kje vse so bili."

Dan slovenskih planincev na Arehu

Za mlade in tudi starejše planince bo 13. junija pestro na Dnevu slovenskih planincev 2026 na Pohorju. **PZS** in **Planinsko društvo Ruše**, ki letos praznuje 125 let, pripravljata celodnevno planinsko dogajanje pri Ruški koči na Arehu: doživetja za mlade planince, družine in odrasle, vodene planinske in turnokolesarske izlete, **športno plezanje**, predstavitev dela markacistov in gorskih reševalcev ...