

V kopalke, na kolo in v Soro

Vid Pintarič se s kolesom in v kopalnih skoraj vsak dan pripelje na kopališče Sora v Goričanih in gre za okrog pet minut v vodo, ki ima komaj nekaj stopinj nad lediščem. Poleg tega večkrat na mesec prespi v gorah – pod milim nebom. Njegov cilj je prespati na desetih najvišjih vrhovih v Sloveniji.

MAJA BERTONCEJ

Goričane – Prenočuje v hribih in plava v mrzli Sori. To je Vid Pintarič iz Vaš v medvoški občini. Številni ga spremljajo na kanalu na YouTube in družbenih omrežjih. Morda pa ste ga opazili, ko skoraj vsak dan od doma do kopališča Sora v Goričanih kolesari v kopalni opremi – zgolj v kopalnih in

poletni obutvi ter z brisačo okrog vratu.

»To počnem vsak dan, in sicer po metodi Wima Hofa. Metoda ima tri stebre: izpostavljenost mrazu, dihalne vaje in miselno predanost. Ko vse to povežeš, nastane metoda, ki zelo koristi zdravju, če jo izvajaš dnevno in seveda preudarno, lotiti se je je treba postopoma, imeti znanje. Meni to ustreza,

počutim se odlično,« je povedal Vid Pintarič, preden se je podal v hladno Soro. Termometer je pokazal, da ima vsega štiri stopinje Celzija, temperatura zraka pa je bila ob pol desetih dopoldan malo pod lediščem. »Doma sem naredil že dihalne vaje, kar traja med 20 in 25 minut. Sem pripravljen za v vodo, kjer bom okrog pet minut. Povsem se izklopim, ne razmišljam o ničemer drugem. Mrzla voda te prisili, da se osredotočiš le na izvedbo. To mi je velika sprostitiv. Metoda izvajam že kakšno leto, v tej zimi bolj zavzeto,« je dodal. V vodo je stopal vse globlje, se ustavil, bil nekaj časa na mestu in nato zaplaval nazaj na obrežje. Sledilo je še ogrevanje telesa z vajami in kolesarjenje nazaj proti domu – kar z mokrimi kopalniki na sebi in brez majice. Poleg plavanja v mrzli Sori Pintarič tudi prenočuje v gorah, pod milim nebom. »Grem približno enkrat na



Reka Sora v Goričanih je imela v petek dopoldan štiri stopinje Celzija, Vid Pintarič je bil v njej okrog pet minut. / Foto: Peter Košenina



Ste ga morda že srečali? Takole se Vid Pintarič skoraj vsak dan pripelje do Sore – na kopanje. / Foto: Peter Košenina

deset dni, večinoma v Julijske in Kamniško-Savinjske Alpe. Moj cilj je prespati na desetih najvišjih vrhovih v Sloveniji. Spal sem že na Triglavu, Škrlatici, Razorju in Jalovcu. Najnižja temperatura je bila minus 17 stopinj Celzija na Dobrči preteklo zimo. Nič ne zebe, imam

dobro zimsko spalno vrečo. Potrebujete izkušnje in dobro opremo. Moji podvigi niso zelo tehnično zahtevni, je pa potrebna relativno velika mera kondicije, saj teža nahrbtnika kdaj preseže tudi dvajset kilogramov,« pove. Na kanalu na YouTube ima vsega skupaj že 1,2

milijona ogledov, poglede pa privablja tudi v živo. »Med kolesarjenjem sem iz avtomobilov deležen kar čudnih pogledov. Domači in sosede so se me pa že navadili,« je še dejal dvajsetletnik, ki je zaključil srednjo zdravstveno šolo in želi študirati fizioterapijo.

Akcija zapisovanja spominov starejših

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj – Zavod Dobra pot iz Brkinov pripravlja od 14. do 25. marca letos prvo vseslovensko akcijo zapisovanja spominov starejših z naslovom »Zapišimo spomine!«. V akcijo vabi tako posameznike kot različne organizacije in ustanove – osnovne in srednje šole, medgeneracijske centre, društva ... Prijavijo se lahko zapisovalci spomina – tisti, ki bi

zgodbe starejših zabeležili oziroma posneli, in pričevalci – starejši, ki bi želeli povedati svoje spomine. V zavedu sprejemajo prijave na spletni strani www.dobra-pot.si ali po aplikaciji Zapišimo spomina tako, da odčitajo QR kodo. Z akcijo želijo opomniti na vlogo starejših, ki imajo veliko spominov, hkrati pa spodbuditi zanimanje za to dediščino in jo predstaviti na nov, sodoben način.

Triglavski ledenik prihaja v Peking

V dobrem mesecu dni je košček ledu s Triglava v akciji Triglavski ledenik v Peking čez devet evropskih držav in Rusijo pripotoval na Kitajsko. Projekt, ki ga vodita Olimpijski komite Slovenije in največji pivovar v državi, je namenjen ozaveščanju o globalnem segrevanju in njegovih uničujočih posledicah za okolje ter obstoj zimskih športov.

MARJANA AHAČIČ

Begunje – Potem ko je v začetku zime ekipa strokovnjakov z Geografskega inštituta Antona Melika vzela košček Triglavskega ledenika, je del vzorčnega ledu, poimenovali so ga Toli (Triglav Olympic Legendary Ice), decembra s Cirilom Komotarjem, priljubljenim vlogerjem, odšel na 13 tisoč kilometrov dolgo pot od Mojstrane do olimpijskega Pekinga.

Komotar je na poti s hibridnim vozilom v mesecu in pol prepotoval deset držav in se ustavil v desetih olimpijskih prestolnicah ter z ekipo na poti ozaveščal o pomenu ledenikov za podnebje in prihodnost zimskih športnih disciplin. S postopnim taljenjem kosa ledu v ledeniško vodo projekt simbolno opozarja na globalni problem segrevanja ozračja.

Akcija Triglavski ledenik v Peking je nastala na pobudo Pivovarne Laško Union in soorganizaciji z Olimpijskim komitejem Slovenije ter podporo več vladnih in nevladnih organizacij, gospodarskih partnerjev, slovenskih olimpijcev in športnih legend ter drugih podpornikov. Njen namenjen je ozaveščanje o globalnem segrevanju ter njegovih uničujočih posledicah za okolje in obstoj zimskih športov, cilj pa aktiviranje posameznikov k majhnim spremembam navad v svojih življenjih za ohranitev planeta.

Kot partner je v akcijo vstopila tudi družba Elan, ki je na pot s koščkom ledenika poslala posebno izdajo zložitljivih smučí Elan Voyager, svetovno inovacijo, delo o Elanove razvojne ekipe iz Begunje. »Smučí so sestavljene z materiali iz neposredne



Košček Triglavskega ledenika potuje v Peking v paketu, v katerem je stalno minus dvajset stopinj Celzija. Po prihodu v Peking se bo v približno tednu dni stal in tako simbolno prikazal dogajanje v naravi, vodo pa bodo nato v steklenički prinesli nazaj v Slovenijo in jo razstavili v Slovenskem planinskem muzeju v Mojstrani. / Foto: Olympic.si

regije in so verjetno ene najbolj okoljsko vzdržnih smučí na svetu. Cirila so popeljale po nekaterih strminah nekdanjih evropskih olimpijskih prizorišč na poti, kot tudi po prav posebnih, trajnostnih strminah,« pojasnjujejo v Elanu in poudarjajo, da za izvrstnimi produkti ne stojita le lokalno znanje in razvoj, temveč vrsta praks, s katerimi družba iz leta v leto posluje bolj trajnostno. Staljeni ledenik se bo po

končanah olimpijskih igrah ustekleničen vrnil pod Triglav, kjer bo v Slovenskem planinskem muzeju v Mojstrani na razstavi še naprej opozarjal na izginjanje ledenikov. Projekt bodo spomlad zaključili s sajenjem dreves v Triglavskem narodnem parku. Ambasadorji kampanje sta Predsednik RS Borut Pahor in monaški princ Knez Albert II., športni ambasador pa dr. Franči Petek.

PROSIMO, DARUJTE KRVI!

**V GOSTILNI PR' BIZJAK - PREDDVOR
V PONEDELJEK, 7. 2. 2022**

PRIDRUŽITE SE VELIKI DRUŽINI KRVODAJALCEV MED 7. IN 13. URO!

PROSIMO, POKLIČITE IN SE NAROČITE NA DAROVANJE KRVIV
051/ 389 270 ali 051/ 671 147 ali 050/ 715 795

Krvodajcem se zahvaljujemo za odlični, razumevanje ter upoštevanje vseh preventivnih zaščitnih ukrepov.

www.daruj.si
BREZPLAČNA DARIVA

»Površina Triglavskega ledenika danes znaša le še slabega pol hektarja, kar je skoraj tridesetkrat manj kot ob začetku meritev leta 1946,« pojasnjuje mag. Miha Pavšek, vodja raziskovalne ekipe Geografskega inštituta Antona Melika.