



Camino Krk: “Marsikdo po opravljeni poti pove, da so to počitnice, za kakršne ni vedel, da jih je potreboval.” #INTERVJU

24. 2. 2023 · Maja Fister · Intervju · camino, camino krk, hrvaška, Otok Krk, pohodništvo, romarska pot, Slovenska planinska pot, sprehajalci, Teja Štefančič

Teja Štefančič je psihologinja na osnovni šoli, ki obožuje aktivnosti v naravi in je to zimo prehodila krožno pot Camino Krk. V tokratnem Vandraj intervjuju sva govorili o tem, zakaj tovrstne romarske poti na nas vplivajo tako terapevtsko. Pa o tem, kje na poti je ujela najbolj osupljive razglede, koliko lepega ji te izkušnje dajo, kaj vse spakira za takšno dogodivščino in kaj je namen njene skupnosti *Sprehajalcev*.

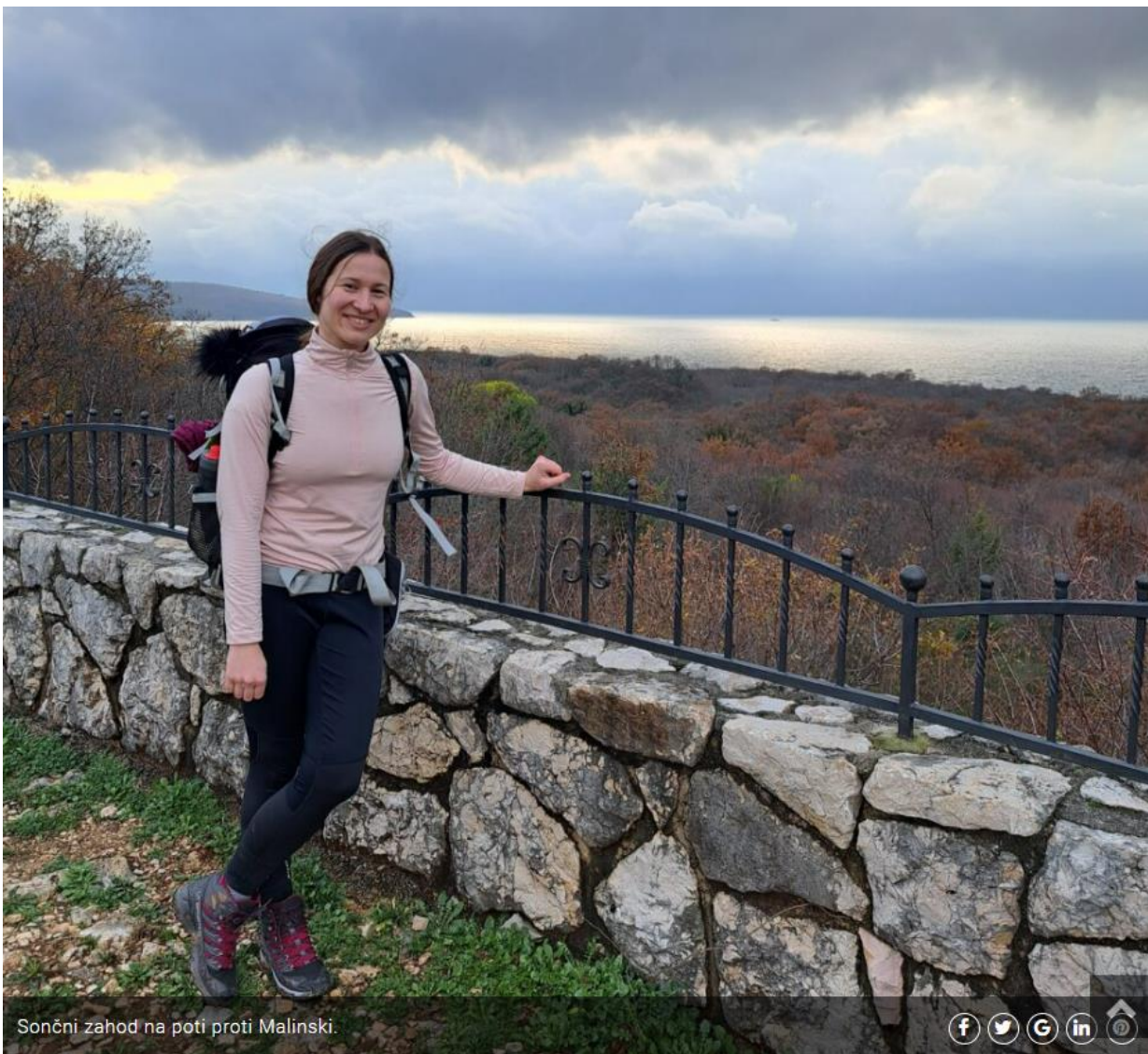
Camino Krk je le ena od nedavnih poti, ki jih je Teja prehodila za svojo dušo. Za njo je še veliko več kilometrov, očarljivih vedut, premočenih čevljev in tudi kakšen žulj. Za tokratni navdih zato toplo priporočamo branje spodnjih misli, ki vas znajo navdušiti za kakšen nov izziv!



Kako bi se predstavili tistim, ki vas še ne poznajo?

Sem velika ljubiteljica narave, aktivnosti in gibanja v naravi, navdušenka nad iskrenimi pogovori in prelivanjem občutij v pisano besedo. Sem tudi večna raziskovalka življenja, odnosov in človeškega notranjega sveta. Sicer pa tudi mag. psihologije in mag. zakonskih in družinskih študijev.

Poleg redne službe psihologinje na osnovni šoli si želim ustvarjati nekaj čisto svojega, uporabljati svoje znanje tudi širše in ga združevati s priljubljeno aktivnostjo v naravi. Predvsem pa se želim družiti in se spoznavati z ljudmi z najrazličnejših vetrov, saj me to bogati.

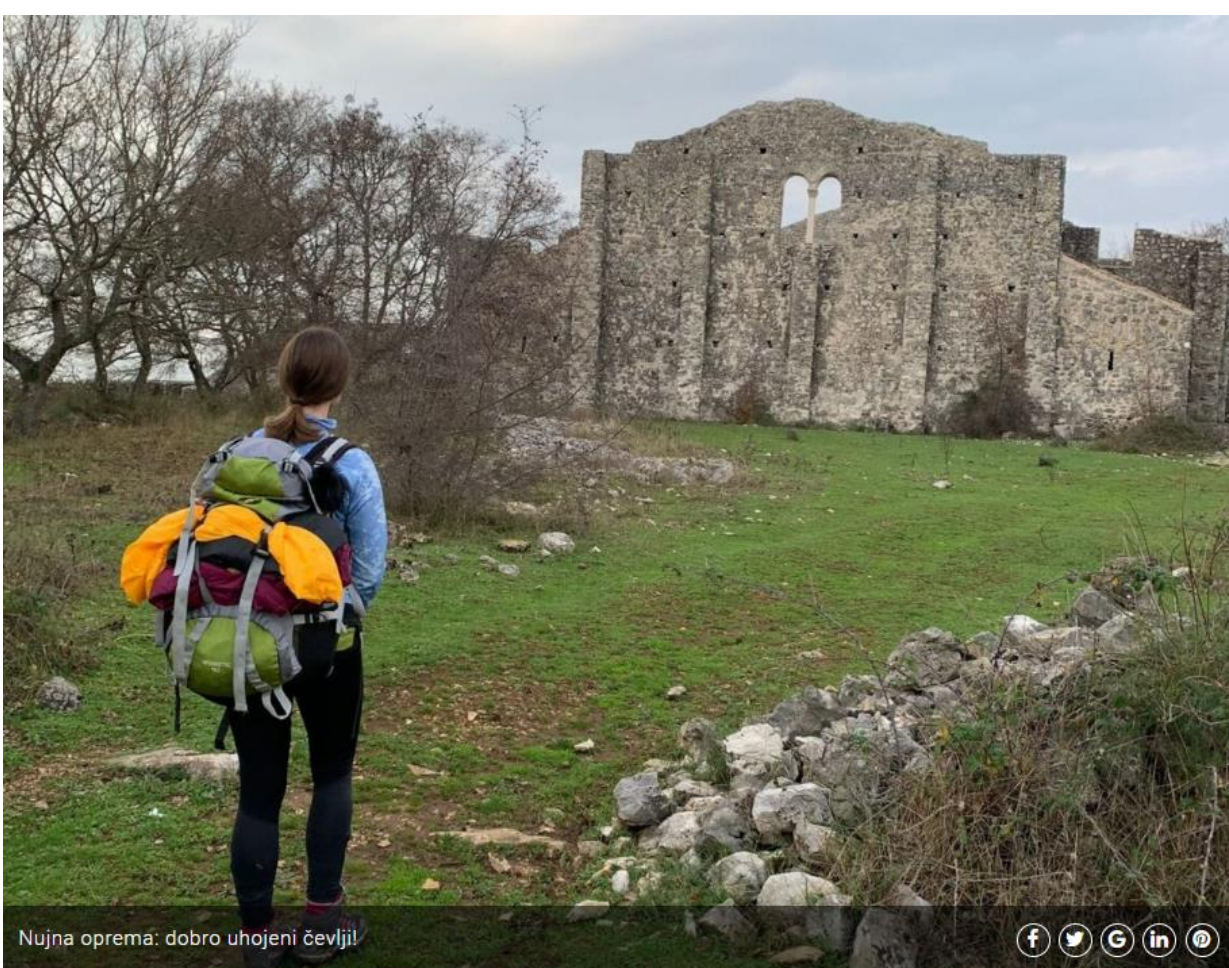


Sončni zahod na poti proti Malinski.



Ste tudi ustanoviteljica skupnosti Sprehajalcev, kjer se družite na sprehodih, pohodih in odpravah v naravi, pri čemer je v ospredju osebni pogovor o izzivih življenja. Kako lažji so življenjski izzivi in poti, če jih ni treba premagati v ednini?

Ljudje smo družabna bitja, bolje in bolj pomirjeno se počutimo ob nekom. Prav tako se nam poti, ki jih premagujemo skupaj, zdijo krajše in lažje. O življenjskih izzivih nam občasno lahko ustreza premišljevanje v ednini. Vendar ob empatičnih sopotnikih pridemo do razlag, spoznanj in rešitev širših razsežnosti. S pripovedovanjem zložimo svoje izkušnje in njihove pomene v smiselno sosledje. Kar lahko pomaga umiriti naše intenzivne občutke v zvezi z našimi življenjskimi izzivi ali najti realnejše in bolj učinkovite rešitve. Skupnost nam pri tem lahko nudi še kako potrebno oporo ali zgolj razvedri vzdušje.



Nujna oprema: dobro uhojeni čevlji!



Od leta 2022 ste se poslovili med hojo po krožni poti Camino Krk. Povejte nam več o tej romarski poti?

Camino Krk je 150 km dolga krožna pot po otoku Krk, ki se začne v mestu Krk in se v njegovi bližini tudi konča. Je del romarskih poti Sv. Jakoba, ki jih najdemo po vsej Evropi. Najbolj znan je prvotni odsek el Camino Primitivo, ki vodi v mesto Santiago de Compostela na severu Španije. Postopoma označujejo nove odseke, kot je tudi Camino Krk, ki je razmeroma mlada pot. Označena je od leta 2019, speljana po prej obstoječih poteh. Razdeljena je na sedem etap, pri čemer se prehodi nekoliko več kot 20 km na dan. Po pešpoteh, kolovozih, majhen del pa tudi po cestah nas vodi prek večjih krajev: Brzac, Malinska, Omišalj, Čižići, Vrbnik in Baška ter pri tem deloma poteka ob obali, zavije pa tudi v notranjost.



Obzova – najvišji vrh otoka Krk

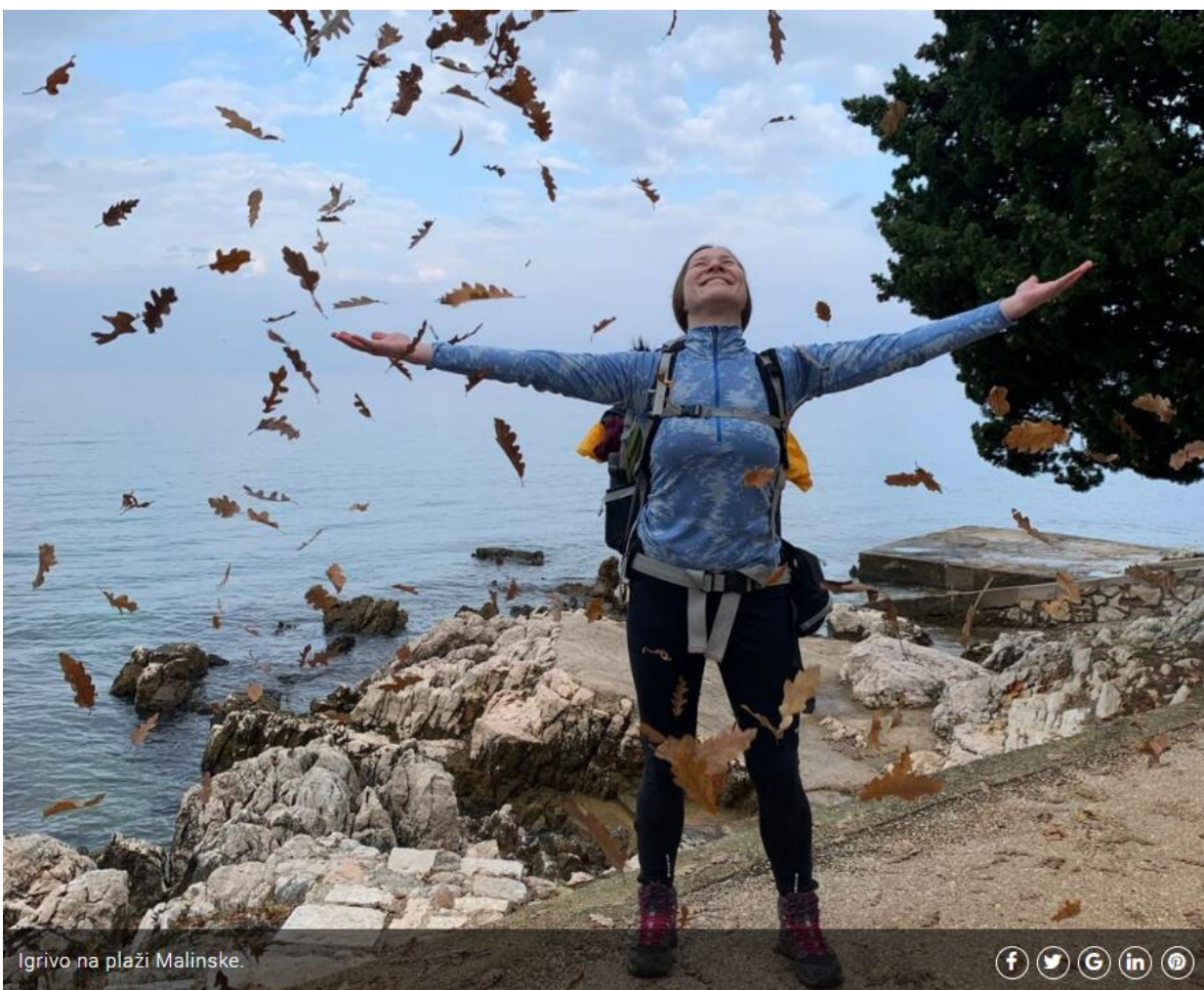


Kakšna izkušnja je bila to, kaj vam je dala in na kakšne izzive ste naleteli?

Podati se na pot kot je Camino Krk v zimskem času je precejšen izziv, saj obstaja velika verjetnost dežja in vetra. Po drugi strani pa zima obeta veliko prednosti. Ni vročine, ni gneče, in skoraj ni verjetnosti za srečanje s kakšno kačo. Nekolikšen izziv predstavljajo tudi nastanitve in preskrba s hrano, saj na otoku izven poletne sezone večina turističnih objektov ne obratuje.

Kljub naporom in občasno muhastemu vremenu sva s prijateljico uspešno prehodili celotno pot, dva sta se pridružila kasneje za štiri etape, preostala tri dekleta pa za eno etapo. Še bolj zadovoljujoče od samega napredovanja k cilju pa je bilo, da je v skupini ves čas vladalo lahkotno in nasmejeno vzdušje ter da nam je pot minila ob prijetnem druženju. In to kljub temu, da se vsi med sabo prej nismo poznali. Zaključek poti smo proslavili z izredno zabavnim silvestrovanjem v mestu Krk, nato pa si vzeli dva dni za počitek pred odhodom domov.

Vesela sem, da sem skupinico srečno in varno pripeljala po naši poti, predvsem pa za občutek, da je vsakdo na odpravi prejel nekaj zase in da je vsak v naši skupni izkušnji po svoje užival. V prihodnje si želim dati pobude še za več odprav po veznih poteh po Sloveniji ter bližnji in širni Evropi.



Katere so vaše najljubše lokacije/razgledi, ki ste jih ujeli na Camino Krk?

Med najlepšimi razgledi mi v spominu ostajajo obalni deli poti med Njivicami in Omišaljem, s soncem obsijan jutranji razgled v Omišalju, idiličen pogled na strnjeno mestece Vrbnik ter pogled na v vsakem letnem času in vremenu fotogenično Baško pri spuščanju z vrha Platoja Mjeseca.

Zakaj tovrstne preizkušnje delujejo tako terapevtsko?

Nudijo nam lahko občutke, da z vztrajnostjo in s posluhom za svoje telo zmoremo nekoliko več, kot si lahko predstavljamo. Dajejo izkušnjo doseganja cilja, ki je nekoliko nad nami. To pa lahko prispeva k pozitivni naravnosti pri doseganju ciljev na vseh področjih življenja. Hkrati takšne poti nudijo veliko časa za premislek, če hodimo sami, ali pogovor, če hodimo skupaj. Ob odsotnosti siceršnjih premnogih dražljajev, ki zapolnjujejo naš čas, nam na daljših poteh preostaneta le hoja in naše misli. To predstavlja dragoceno priložnost za ukvarjanje z našimi osebnimi izzivi.

Kadar hodimo v skupini, pa je to lahko tudi zelo zabavna izkušnja, polna deljenja vsakdanjih prilog in smeha. Za marsikoga je izredno zadovoljujoča izkušnja skupnosti, medsebojne povezanosti, podpore in izmenjave v skupini. Vse to, sploh če nam sicer v življenju takšnega okolja nekoliko manjka, lahko učinkuje terapevtsko, ali pa nam vsaj prebudi nekaj prijetnih občutkov in pusti nepozabne spomine.



Takšne poti nudijo veliko časa za premislek, če hodimo sami, ali pogovor, če hodimo skupaj.



Kaj je po vašem bistvo romarskih poti Sv. Jakoba?

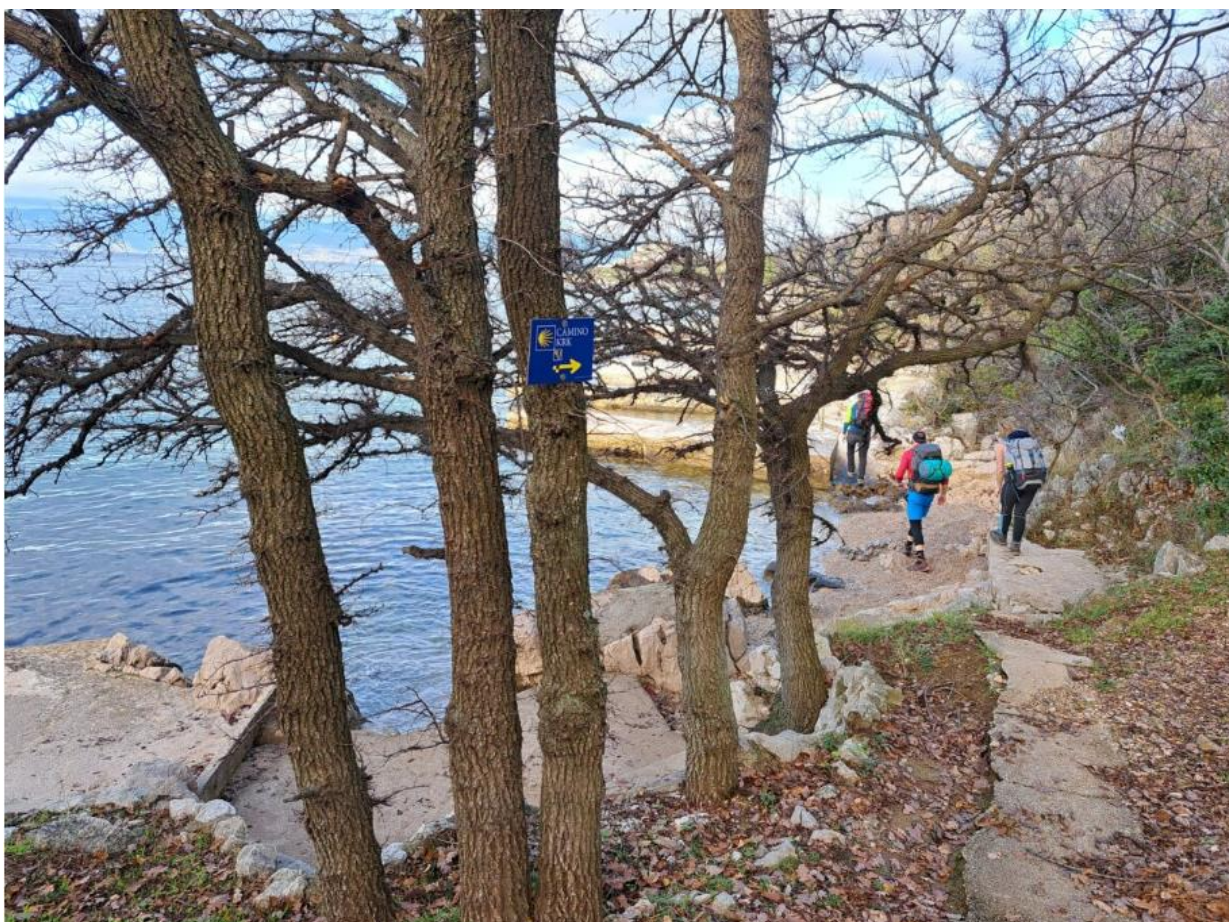
Katoliški romarji se na romanja po poteh Sv. Jakoba odpravljajo vse od srednjega veka dalje predvsem z namenom udejanjanja in poglobljanja svoje vere. Vendar naj bi se danes na Camino iz verskih razlogov podala le še približno četrtina vseh popotnikov. Precej se jih poda iz širših duhovnih razlogov, nepovezanih z določeno religijo. Z večdnevno pohodno odpravo lahko prekinemo vsakdanjo rutino, se posvetimo sebi in svojim življenjskim vprašanjem ter vzpostavimo globljo povezavo z naravo in s seboj.

Marsikdo se na Camino poda iz želje po premagovanju telesnih naporov. Medtem, ko se izkušeni popotniki po tovrstnih poteh redno podajajo, ima večina romarjev le malo izkušenj z daljšimi odpravami ali pa jih sploh nima. Ravno občutek neznanega prispeva k avanturističnemu duhu na poti. Poleg tega, da ne vemo točno, kaj bomo na njej doživeli, ne moremo biti niti prepričani glede tega, ali jo bomo zmogli.



Pridih avanturizma vzbuja tudi avtentične, unikatne izkušnje, ki jih na poti vsakdo doživlja po svoje. Ob hoji in v nastanitvah lahko spoznamo druge popotnike, ki so večinoma odprti za spoznavanje, se družimo ob večerih in morda sklenemo prijateljstva, ki jih ohranjamo tudi po vrnitvi domov.

Sama bistvo poti Sv. Jakoba vidim v priložnosti za osebno in duhovno rast, krepitev telesnih moči, užitje narave, avanturističen način preživljanja dopusta ter za medsebojno povezovanje z drugimi popotniki. Naš Camino Krk je bil gotovo v veliki meri poln lahkega kramljanja, verjamem pa, da je vsak izmed nas imel priložnost izpolniti tudi svoj osebni namen, zaradi katerega se je podal na to pot.



Kako pa je z iskanjem nastanitev na takšni večdnevni poti? Koliko vnaprej jih rezervirate, glede na to, da ne veste zagotovo, kako daleč vam bo tisti dan uspelo priti?

Na Krku ni posebnih prenočišč za romarje, kot to obstaja na španskem Caminu, temveč smo prenočevali v apartmajih v krajih, ki smo jih dosegli posamezen dan. Večina apartmajev izven sezone ne obratuje, zato sem več kot mesec dni vnaprej na spletu preiskala razpoložljivo ponudbo in rezervirala najugodnejše nastanitve.

To je seveda pomenilo, da smo se morali držati dnevnega plana in doseči rezerviran apartma. Na Krku me to ni pretirano skrbelo, ker pot ne doseže višjih nadmorskih višin in načeloma ne predstavlja nevarnosti tudi v manj ugodnem vremenu. Tako smo nadaljevali tudi v dežju, v skrajnem primeru pa bi si lahko do apartmaja priskrbeli prevoz. Poleg tega so dolžine dnevnih etap premagljive, če se na pot odpravimo z zmerno kondicijo.

Glede na vse to je na Krku smiselno in pravzaprav nujno nastanitve rezervirati vnaprej (v času sezone zaradi prezasedenosti še toliko bolj). To pa ne velja za odprave v gore, kjer razmere toliko bolj narekujejo dnevne odločitve za nadaljevanje poti, koče pa so bolj fleksibilne glede kapacitet, zato je ležišča smiselno rezervirati kakšen dan ali nekaj dni vnaprej.



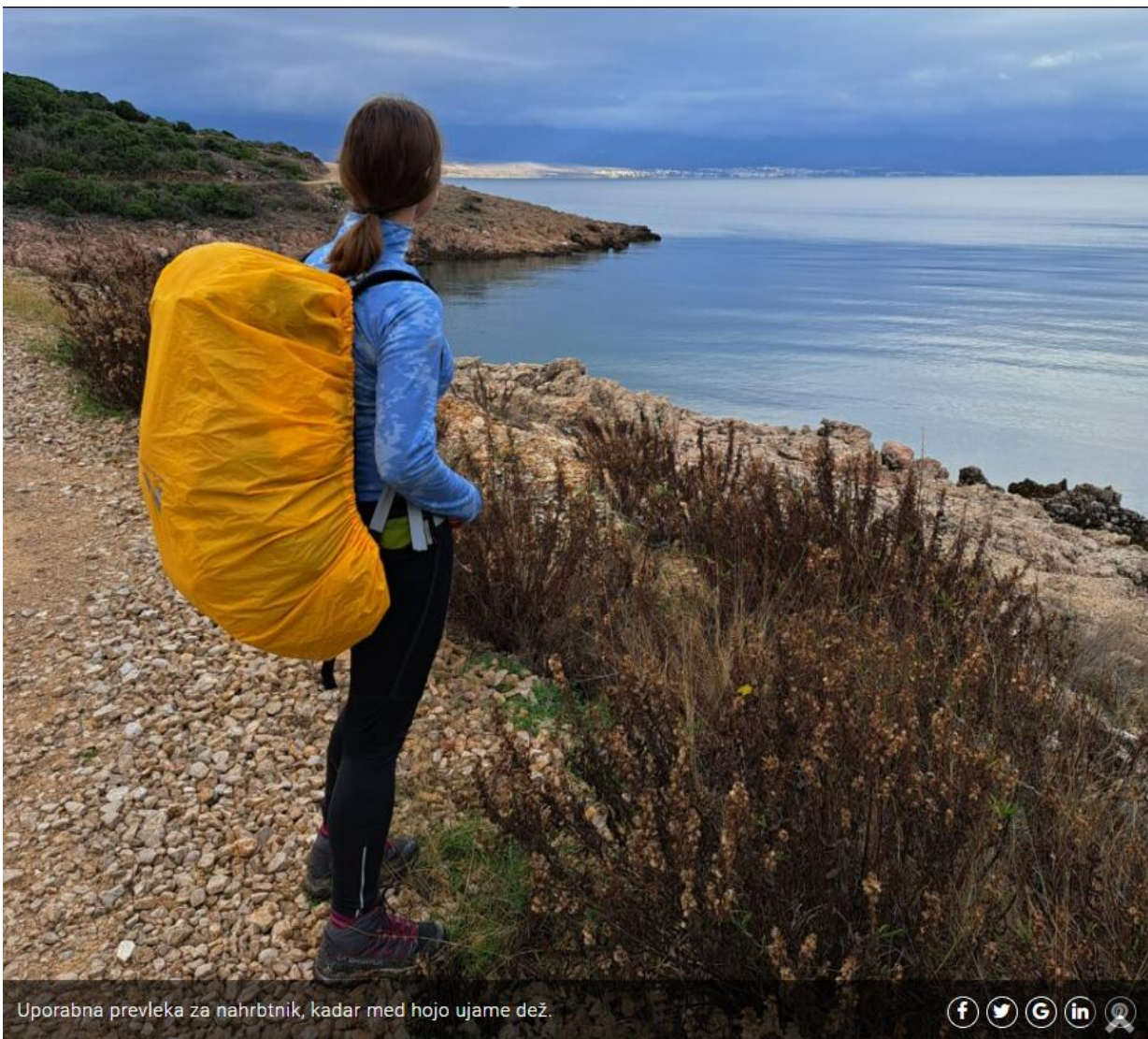
Sušenje obutve v nastanitvi.

Kaj vse se najde v vašem nahrbtniku in kaj je del obvezne pohodniške opreme?

Oprema se nekoliko razlikuje med odpravami, odvisno od značilnosti poti. Poleg nahrbtnika, ki naj ne bi bil težji od 20-25 % naše teže, je najpomembnejše imeti udobne, uhojene, vendar neobrabljene pohodne čevlje. Od oblačil skušam vzeti čim manj istovrstnih oblačil, pa vendar toliko, da imam vedno komplet za preobleči in da mi je v nastanitvi udobno. Pred vetrom in dežjem me varujejo vetrovka, pelerina in nepremočljiva prevleka za nahrbtnik, pred soncem pa sončna očala in krema. Prav pride tudi kapa in trak.

Če me poti vodijo prek visokogorja, za varnost poskrbim s čelado, samovarovalnim kompletom, za oprijemanje po jeklenicah pa uporabljam pohodniške rokavice. Higieno v preprostejših nastanitvah skušam vzdrževati s potovalno rjuho in brisačo, za umivanje in ročno pranje oblačil uporabljam šampon, za primere, ko voda ni na voljo, pa imam s seboj čistilne robčke.

Nujno je s seboj imeti kakšen kos opreme iz prve pomoči, predvsem obliže. Na poti je potrebno dovolj piti, pri čemer velikost plastenkov za vodo prilagajam letnemu času odprave, vedno pa se v nahrbtniku najde tudi kakšna energijska tablica. S seboj vzamem kakšno knjigo (vodnik po poti), karte za družabne večere, po potrebi knjižico za žige in blazinico s črnilom ter nekaj gotovine. Poleg tega so se kot zelo uporabni izkazali prenosna baterija za polnjenje telefona, naglavna svetilka, ščipalke za sušenje perila na nahrbtniku in nekaj plastičnih vrečk.



Uporabna prevleka za nahrbtnik, kadar med hojo ujame dež.



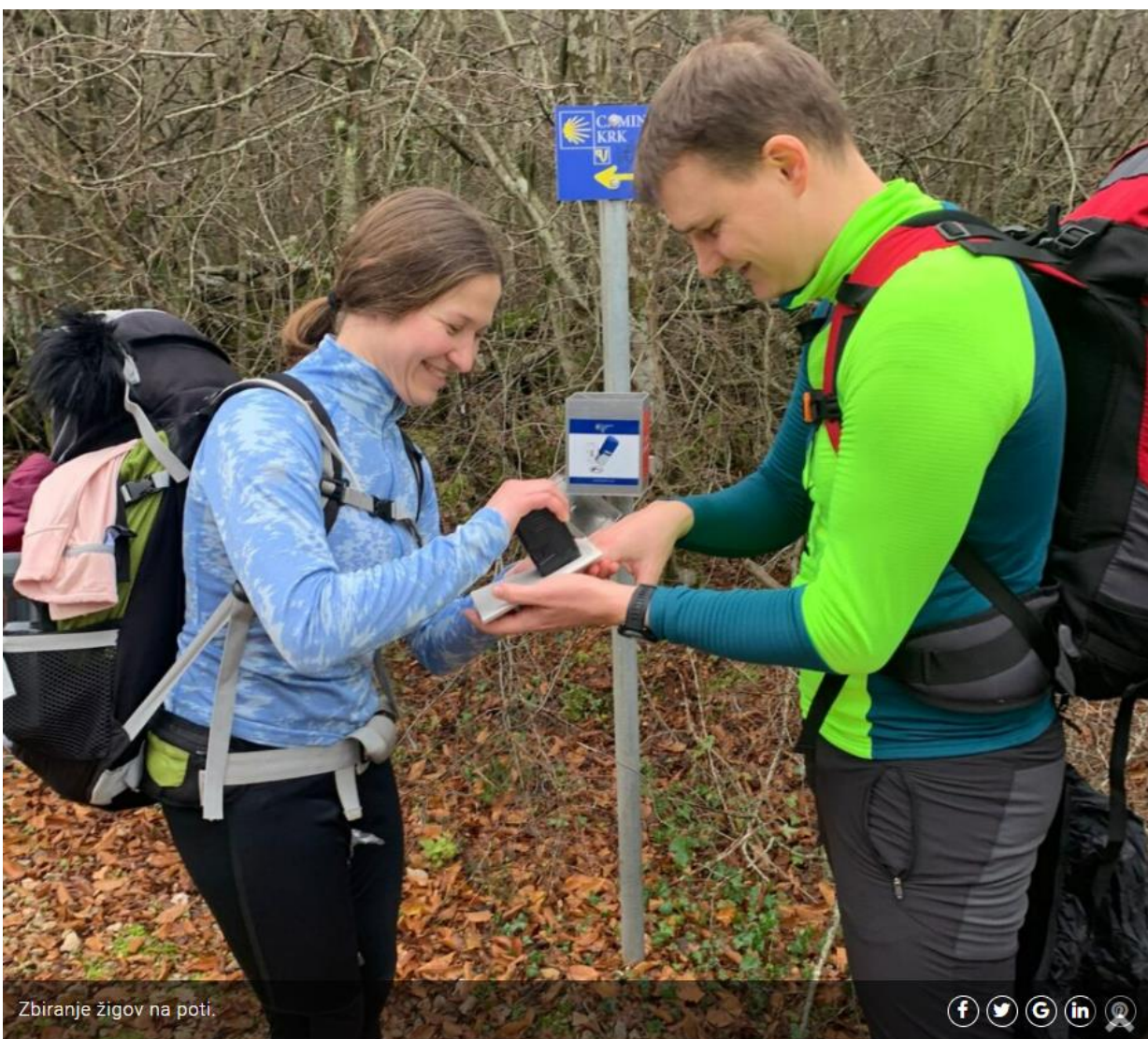
Kakšna je bila razlika v psihofizičnem naporu prvi in zadnji dan poti?

Camino Krk je krajša, 7-dnevna pot, zato se razlika v naporu na začetku in koncu poti ne izkaže toliko. Na daljših odpravah, kot je bila moja 38-dnevna Slovenska planinska pot, pa je razlika zelo očitna, tako v fizičnem kot v mentalnem naporu.

Sprva je lahko izziv verjeti, da nas majhni, dnevni koraki vodijo k težko predstavljevemu, oddaljenemu cilju. Začetni napor lahko zamajejo našo odločenost za vztrajanje na poti in morda je potrebno vložiti precej mentalnega napora, da se prepričamo k nadaljevanju. Sčasoma pridobimo pozitivne izkušnje glede našega napredovanja, cilj pa postaja razvidno bližje, ob čemer se tudi v nas okrepi pozitivno pričakovanje, da nam ga resnično uspe doseči.

Okrepimo se tudi fizično. Na daljših odpravah lahko v neki meri sproti pridobimo telesno kondicijo. Prilagodimo se na novo, aktivnejšo dnevno rutino, navadimo se tudi na prenašanje težkega nahrbtnika. Ob tem naš korak postaja iz dneva v dan bolj suveren.

Naletela sem na misel »Ne opravi Camina pred svojim Caminom«, ki pomeni, naj ne treniramo preintenzivno z namenom priprave na nekaj, kar moramo doživeti, da bi resnično razumeli. Del popotovanja je namreč tudi izzvati se do meja svojih zmožnosti, nato pa opazovati, kako se telo prilagaja, mi pa postajamo močnejši in bolj prepričani vase.



Zbiranje žigov na poti.



Na kakšen način sicer izbirate svoje poti, nove destinacije in dogodivščine?

Pri izbiri želim slediti občutku, kam me v določenem času vleče, ter morebitnim željam tistih, ki bi se želeli pridružiti. Izbiro seveda pretehtam tudi finančno, ter se vprašam, koliko organizacijsko zahtevno odpravo bi glede na druge obveznosti v določenem času uspela pripraviti. Pri zbiranju idej za prihodnje odprave mi pomagajo tudi obiskovalci spletne strani in sledilci, ki mi s svojimi bogatimi izkušnjami širijo obzorja.

Kako so videti vaše odprave, kadar gre za skupinsko pot?

Sopotniki se lahko odpravi pridružijo in se poslovijo na poljubni točki. Hodimo strnjeno, v manjših skupinah ali parih, po želji pa si vsak izmed nas lahko vzame nekaj časa za hojo le v lastni družbi. V tem primeru se ponovno snidemo v nastanitvi. Tam se po navadi podružimo ob skupnem obroku, ki si ga občasno pripravimo sami. Pomembno mi je, da je ves čas odprave poskrbljeno za vsakogar, ki se nam pridruži. Želim si, da med nami vlada prijateljsko vzdušje, večina zadev glede našega sobivanja pa je stvar dogovora.

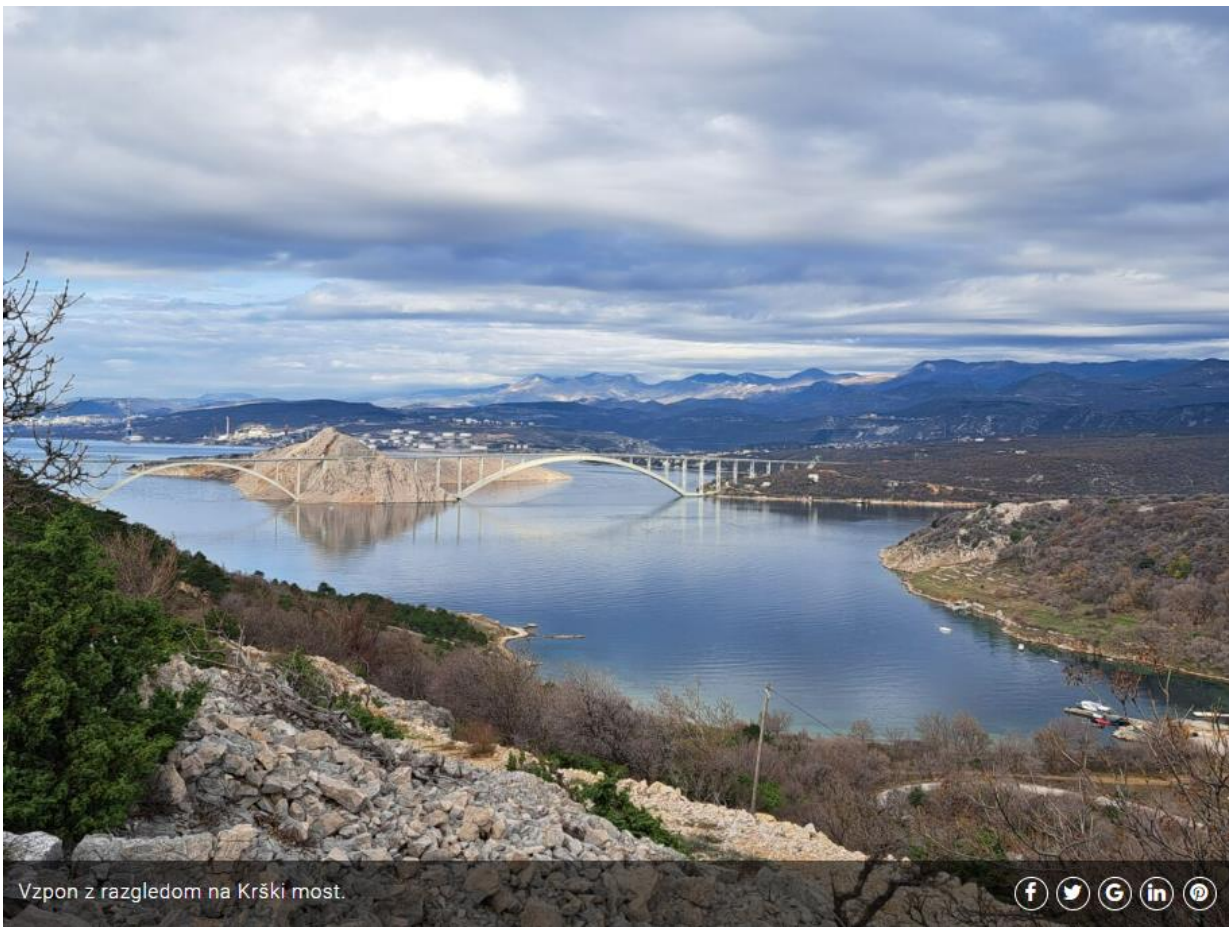


Kam vse ste se že podali, katere so vaše najljubše ture?

Vse od otroštva, predvsem pa kot študentka, sem obiskala kar nekaj tujine (krožna pot po JV Aziji: Tajska – Kambodža – Vietnam – Laos, Kalifornija in narodni parki na zahodu ZDA, vzhodna in osrednja Kanada, precej evropskih držav), vendar na teh potovanjih nisem pohajkovala le na nogah, temveč sem se posluževala različnih prevoznih sredstev. Seveda ni šlo brez občasnih hikingov, sem pa na svojih potovanjih tudi delala in bivala pri domačinih. Poleg tega sem obiskala precej slovenskih gora in drugih domačih naravnih lepot, ki so mi zelo pri srcu. Moja najljubša pot oz. tura v zadnjem času pa lahko rečem, da je bila Slovenska planinska pot.

Ste imeli kdaj na poti tudi kakšno neprijetno izkušnjo?

Vsekakor smo na takšnih poteh izpostavljeni nepredvidljivim okoliščinam, ki zahtevajo modro sprejemanje odločitev na licu mesta. S premišljeno organizacijo se skušam neprijetnostim čim bolj izogniti. Pa vendar so predvsem občasne neugodne vremenske razmere del daljših odprav. Vselej je pred željo, da dosežemo cilj, odgovornost, da prispemo varno, kar lahko pomeni tudi odločitev za prekinitev poti. Če pa se odločimo nadaljevati pot, ker razmere niso ogrožujoče, si želim ohranjati pozitivno naravanost in lahkoten odnos do mokrih čevljev ter zamegljenih razgledov. Tako pravzaprav nobena izkušnja ne more biti brezpogojno neprijetna, ker lahko ravno manj ugodne razmere pišejo toliko bolj avanturistične zgodbe.



Vzpon z razgledom na Krški most.

Kaj bi svetovali tistim, ki bi se radi podali na pot, kot je Camino Krk, pa potrebujejo le nekaj vzpodbude?

Čeprav nam je sprva »živeti iz nahrbtnika« lahko neudobno, hoja pa fizično naporna, je Camino Krk gotovo enostaven način za povezovanje s sabo in z drugimi. Pomaga nam lahko obuditi zavedanje o naših resničnih močeh, iz česar lahko po vrnitvi v vsakdanje življenje nadalje črpamo mentalno in fizično moč. Marsikdo po opravljeni poti pove, da so to bile počitnice, za kakršne ni vedel, da jih je potreboval.

Morda te skrbi, kako se pripraviti na odpravo in kaj vse potrebuješ s sabo. Kadar se odpravljamo skupaj v okviru Sprehajalcev, se pred odpravo po navadi srečamo in se pogovorimo o tvoji pripravljenosti, pričakovanjih, značilnostih poti in o opremi. Tako dobiš vse potrebne informacije. Predvsem pa vzpostavimo odnos, pri čemer se trudim vzbuditi medsebojno zaupanje. To je kasneje na poti še kako pomembno, saj lahko pride do trenutkov, ko nas fizični ali mentalni napori ohromijo in potrebujemo nekaj spodbude za nadaljevanje poti.



Plaža Sv. Marek – spoznavanje bogate zgodovine otoka



Če pa si izbrano pot želiš opraviti v lastni režiji, se z njo čim bolj seznani in si jo smiselno organiziraj. Dovolj časa pred odpravo si priskrbi in uhodi primerne čevlje, na krajših turah preizkusi svoj nahrbtnik, ter se pouči, katera oblačila in opremo vzeti s seboj. Nato pa se z zavedanjem, da vseh okoliščin ne gre nadzorovati, predaj poti in vsemu, kar prinese. Seveda je v igri tudi, da je iz različnih razlogov ne dokončaš. A izkušnja ostane in že zato se vredno podati na pot.

Poleg tega, da ste velika ljubiteljica gibanja v naravi, ste tudi psihologinja na osnovni šoli. Kako optimističen je vaš pogled na digitalna otroštva, ki niti v naravi niso povsem “offline”?

Danes se je velik del medvrstniške interakcije, ki vpliva na njihove odnose v živo in kroji njihovo družbeno podobo, preselil v digitalno obliko. Upam si trditi, da je potreba po uporabi sodobne tehnologije in bolj kot ne stalna povezanost na splet naša nova realnost. In tej bi se težko popolnoma izognili. Stik z vrstniki, vključenost in sprejetost so otrokom in mladostnikom zelo pomembni. Zato je mlade generacije predvsem potrebno vzgajati za varno in uravnoteženo rabo tehnologije in spleta, ter jih ozaveščati o daljnosežnosti posledic v primeru spletnih zlorab.

V šoli je otrokom v zadnjem času precej težje vzdrževati pozornost, vzpostavljati dnevno strukturo in si organizirati učenje. K temu lahko med drugim prispeva veliko intenzivnih dražljajev v digitalnih svetovih, ob čemer je pri "offline" aktivnostih občutno premalo stimulacije. Vzdušje pri pouku je toliko manj intenzivno, da je otrokom ob siceršnji "stalni pripravljenosti" na nova obvestila na telefonu ali preteči nevarnosti v igricah, težje vzdrževati pozornost pri dejavnostih, ki zahtevajo vztrajnost, miselni napor, so bolj rutinske in manj privlačne. Generacija današnjih otrok bo svoje značilnosti prenesla v odraslo obdobje, kar se bo nekoč verjetno odražalo pri njihovem delu in načinu, kako bodo živeli svoja vsakdanja življenja.

Še vedno pa menim, da je med otroki in družinami precej razlik v tem, kako kakovostno preživljajo prosti čas. In da ne velja vseh metati v isti koš. Nekaj odmika v naravo in preživljanja časa "offline" je verjetno naša notranja potreba. Verjamem, da bodo tisti, ki bodo nekoč iskali stik s seboj, prišli do notranjega vzgiba, da se odklopijo. Res pa je, da bo spoznanje te potrebe toliko zahtevnejše, saj bo prihodnjim generacijam ta ideja toliko bolj tuja in oddaljena.



Katerih življenjskih lekcij so vas naučila potovanja?

Potovanja so kot življenje v malem. Določene stvari lahko predvidimo in jih načrtujemo, vse ostalo je del doživetja na poti. Če se dogajanju uspemo predati in iz okoliščin izvleči najboljše zase, bomo s potovanj vedno prišli z vrednimi in bogatimi izkušnjami ter zadovoljujočimi občutki. S takšno naravnostjo je tudi naše vsakdanje življenje lahko nadvse zadovoljujoče popotovanje.

Kateri je najboljši nasvet, ki ga lahko namenite drugim popotnikom?

Tukaj bi kar citirala znanega Nejca Zaplotnika: »... kdor najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.« Kar je gotovo možno razlagati na več načinov, meni pa pomeni predvsem slednje. Osredotočimo se na pot in na način, kako s posluhom za svoje telo premagati načrtano razdaljo. To je tisto, k čemur naj bo usmerjeno naše popotovanje. Ne izključno k brezglavemu hitenju nas cilj. Doseganje končnega cilja je seveda zadovoljujoče, vendar toliko bolj, če se je popotovanje zgodi tudi znotraj nas.



Kaj pa tistim, ki se v življenju morda še malo iščejo in potrebujejo nekaj navdiha, novih pogledov na svet in drugačnih vetrov v jadra?

Če bomo stvari še naprej delali na enak način, ne moremo pričakovati drugačnih izidov. Zato si upajmo in naredimo nekaj, kar nas sicer privlači, vendar je popolnoma izven naših okvirov. Morda ugotovimo, da je ravno to tisto, kar smo potrebovali. Morda pa tudi, da je to bil le del našega iskanja, izkušnja na poti. V vsakem primeru pa nam premik k akciji lahko le koristi.

Katere poti in dogodivščine vas čakajo v 2023?

V 2023 nas s Sprehajalci čakata najverjetneje dve enotedenski pohodniški odpravi. Prva v času prvomajskih dopustov in druga jeseni. Poleg tega se bo vmes gotovo zvrstilo mnogo krajših pohodov in dnevnih izletov, pa tudi drugih športnih aktivnosti. Poleti pa morda dozori čas za to, da se posvetim uresničevanju svoje dolgo tleče želje, pisanju knjige. Bomo videli. Zanimivo bo!



Camino Krk, 150 km dolga krožna pot po otoku Krk – ODKLJUKANO!



FOTO: Teja Štefančič/osebni arhiv

Teji in njenim dogodivščinam lahko sledite tudi prek njene skupnosti **Sprehajalci – TU.**