

# Fjallamenn bestir á fimmtugsaldri

GUNNAR GUÐMUNDSSON LUNGNALÆKNIR veit fátt betra en halda til fjalla og ganga á brattann til að „hlaða batteríin“ einsog hann orðar það þegar ég spyr hann hvers vegna þetta áhugamál hafi gripið hug hans á unga aldri. Hann rekur upphafið þó til þess er hann starfaði í Hjálparsveit skáta og tók þátt í þeim fjölbreytta starfa sem slík þátttaka veitir. „Við erum nokkrir gamlir félagar í Hjálparsveitinni sem höfum stofnað sérstaka deild sem við köllum Spretti og njótum þess að vera orðnir eldri og ráðsettari en þeir sem yngri eru. Við erum eins konar varalið í útköllum og ýmsu starfi sem fram fer.”



Gunnar er þó engan veginn kominn að fótum fram hvað aldur varðar, aðeins 44 ára að aldri, og segir sjálfur að rannsóknir hafi sýnt að eftir fertugt sé líkaminn hvað best til þess fallinn að þola álagið sem fylgir minnkuðu súrefni í mikilli hæð og ýmislegt annað sem háfjallaklifur ber með sér. „Ég er því fyrst núna að detta inná

réttu aldurinn fyrir þetta áhugamál og ég finn það á sjálfum mér að þetta er auðveldara fyrir líkamann en þegar ég var á þritugsaldri. Þá var ég iðulega með miklar harðsperrur eftir stífar göngur en ég fæ þær aldrei núorðið.”

Af þessu má draga þá ályktun að þó menn séu komnir yfir fertugt þá sé ekkert því til fyrirstöðu að byrja stunda fjallgöngur. „Þetta er einmitt besti aldurinn til þess,” segir Gunnar.

Hann segist hafa byrjað fyrir 25 árum að stunda klifur ásamt nokkrum kunningjum sínum. „Þetta vatt uppá sig og við vorum í Alpaklúbbnum og svo starfaði ég með Hjálparsveit skáta í Reykjavík í nokkur ár. Þetta var nú allt heldur frumstæðara þá en nú þó ekki sé liðinn lengri tími. Þá voru slóðir lítið merktar og oft erfitt að verða sér úti um upplýsingar um ákveðna staði. Nú er þetta allt við hendina á netinu og hægt að ná í góð kort og gps-punkta af hvaða stað sem manni dettur í hug.”

Voruð þið þá að fara leiðir sem ekki höfðu verið farnar áður?

„Já, ég á víst þátt í að hafa farið nýja leið á Hrutífellstinda sem „eyðilagði” leiðina fyrir klifurara því leiðin sem við fundum er gönguleið og síðan hafa margir gengið á tindana eftir þessari gönguleið. Ég tók líka þátt í því á sínum tíma að stíka leiðina frá Bræðrafelli undir Herðubreið í Drekgil við Öskju. Þetta var þakklátt verk því slóðin er hluti af svokölluðum Öskjuvegi og býsna villugjarnt á þessum kafla. Þess má geta að Ingvar Teitsson læknir á Akureyri og formaður Ferðafélags Akureyrar fer oft með gönguhópa þessa skemmtilegu leið. Þá eru gengnar dagleiðir á milli skála.”

Gunnar segist hætta að klifra en fari frekar það sem kallast erfiðar fjallgöngur. „Þá er klifurbúnaður hafður með en ekki beinlínis til að nota hann heldur til að grípa til svo maður þurfi ekki að snúa við. Maður notar jú ísöxi og mannbrodna til að komast fyrir eða yfir fyrirstöður en ekki beinlínis til að klifra. Áherslurnar breytast með aldrinum og núorðið þykja mér svona ferðir skemmtilegastar.”

Gunnar segist oftast fara dagsferðir og eyða talsverðum tíma í undirbúning til dæmis með skoðun korta, lestur leiðalýsinga og öflun gps punkta, enda sé hann ómissandi hluti af iðkun áhugamálsins. Þegar ég spyr hann hvert hann hafi nýlega farið nefnir hann Hvannadalshnjúk, „sem ég gekk á í vor ásamt Ólafi Baldurssyni lungnalækni sem er mikill fjallamaður og ákaflega ratvís” og Eyjafjallajökul. „Svo hef ég eiginlega ef svo má að orði komast sérhæft mig í Tröllaskaganum, milli Eyjafjarðar og Skagafjarðar. Konan mín er frá Dalvík og við förum oft þangað norður og eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að fara með gönguskíðin upp dalina á Tröllaskaga og þar er hægt að ganga langar leiðir á skíðum þó allur snjór sé horfinn annars staðar. Það eru ekki margir sem vita af þessu, sem er synd, því það er tiltölulega auðvelt að komast í snjóinn. Ég keyri til dæmis upp á Lágheiði og þarf þá yfirleitt ekki ganga með skíðin nema í 20-30 mínútur áður en komið er í góðan snjó. Ég hef gert talsvert mikið af þessu undanfarin ár og gengið á skíðum þarna fyrir norðan en einnig farið á Eyjafjallajökul og víðar á Suðurlandi.”

Gunnar segir að þegar gengið sé á jökul þurfi menn að þekkja leiðir og stundum skíði þeir saman í línu. „Það er nauðsynlegt að þekkja leiðirnar og gæta fyllsta öryggis.”

Aðspurður um fjallgöngur erlendis rifjar

Hávar  
Sigurjónsson



Gunnar upp ferð sína ásamt fleiri félögum á Kilimanjaro í Tansaníu fyrir 20 árum. „Við vorum fjórði íslenski hópurinn sem fór á fjallið en síðan hafa margir farið og ég hef haldið æði margar myndasýningarnar fyrir hópa sem hyggja á göngu á Kilimanjaro. Ég klifraði talsvert í Klettafjöllunum þegar ég bjó í Bandaríkjunum á sínum tíma. Í Colorado eru tindar sem kallaðir eru Fourteenthousanders en það eru fjöll sem eru hærri en fjórtán þúsund fet. Þau eru fimmtíu og tvö. Ég hef gengið á nokkur þeirra.”

En Gunnar hefur ekki aðeins stundað fjallgöngu heldur hefur hann sérhæft sig í svokallaðri háfjallalæknisfræði sem snýst meðal annars um „háfjallaveiki”. „Ég hef aðstoðað fólk sem hefur verið að klífa á fjöll hærri en 3500 metra. Ég hef verið þeim til ráðleggingar um lyf og annað sem þarf að hafa til að þola svo mikla hæð. Þegar Haraldur Ólafsson fór á tindana sjö (sjö hæstu tinda heims), var hann í símasambandi við mig um gervihnött og var með lyf og leiðbeiningar frá mér. Núna er hópur hjálparveitamanna að klífa í Pakistan og þeir eru vel útbúnir af lyfjum. Þetta snýst um leiðir til að fyrirbyggja háfjallaveiki en einnig hvernig bregðast á við. Hér á Íslandi finnum við þetta ekki því lægstu mörk fyrir háfjallaveiki eru 2500 metrar. Þetta er alveg heil sérgrein innan læknisfræðinnar og kallast háfjallalæknisfræði. Ég er ekki sérfræðingur en hef reynt að fylgjast vel því sem gerist í þessari grein. Þetta telst nú varla mjög praktísk sérgrein, að minnsta kosti ekki hér á landi.”

Gunnar segist oft vera spurður að því hvers vegna hann sé að þríla þetta upp um fjöll og tinda. „Svarið er auðvitað að ég hef ánægju af þessu og þetta er góð leið til að kúpla sig frá hinu daglega amstri og streitunni sem fylgir vinnunni. Oft verða líka vandamál hversdagsins ósköp léttvæg þegar maður stendur upp á háu fjalli í vitlausu veðri og þarf að finna leið til að komast áfram á tindinn eða komast niður aftur. Þau verða gjarnan auðveldari úrlausnar. Á göngum um jökla og fjöll gefst líka oft gott tómt til að hugsa ýmis vísindaleg efni til hlítar. Ef maður er einn á ferð eða of langt er í næsta mann til að halda uppi samræðum þá er gott að nýta tímann til að hugsa um ýmis viðfangsefni. En maður þarf líka oft á treysta á félagana og ég hef eignast trausta og góða vini við ástundun þessa áhugamáls í gegnum tíðina.”