

---□ Specijal  
---○  
---→  
**OUTDOOR  
OPREMA**

*Najbolji autorski  
tekstovi objavljeni  
u protekle četiri  
godine*

**+ NOVI TEKSTOVI**

---□  
---○  
---→ Naš izbor  
**RANČEVI  
KOJI SU  
OBELEŽILI  
2013. GODINU**





# Popusti Na



Uporedi cene i ponude  
domaćih turističkih agencija  
na jednom mestu  
i prijavi se za popust!



[www.popustinaputovanja.rs](http://www.popustinaputovanja.rs)

## → SHOPPING



## 56 Kako do jeftinije opreme?

Zašto je i koliko povoljnije kupovati planinarsku opremu u zemljama u okruženju? Evo nekoliko starih, ali i sasvim novih trikova...

## 70 Naš izbor

Rančevi koji su obeležili 2013. Predstavljamo vam deset savršenih modela koji su bili hit među outdoor zaljubljenicima



## → RETROSPEKTIVA

## 50 Biciklistička oprema Vodič za kupovinu bicikla

### OPREMA

#### 6 Planinarska garderoba i oprema

Prema knjizi „Planinom”, autora Tomice Delibašića

#### 12 Tehnička zimska oprema

Iz iskustva Zimske škole visokogorstva

#### 64 Koji je tvoj dnevni ranac?

Učinite sitnice lako dostupnim

#### 66 Veliki rančevi

Nakon dugotrajnog nošenja većeg



tereta, cilj je da bude što manja...



#### 74 Zauzmite niski start

Pripremite opremu i dokupite sitnice koje će boravak u prirodi učiniti komfornijim

#### 78 Komplet za preživljavanje

Ako neplanirano produžite planinarenje

#### 84 Savršen nožić

Za outdoor aktivnosti on je neophodan

#### 90 Prava vreća

Otkrijte kakve sve vrste vreća postoje

#### 94 Šator za poneti „Putujuće kuće” nisu obavezani deo planinarske opreme

#### 96 Pozicioniranje u prostoru

Većina sigurno zna šta je GPS, ali...

### OBUĆA

#### 20 SF tech ili koža?

Koje su idealne čarape i cipele za outdoor aktivnosti?

### ODEĆA

#### 22 Pravilan izbor čarapa



Od svih high-tech materijala nijedan ne može prevazići osobine vune

#### 24 Kape i rukavice

Fensi stvarčice i geđeti da budemo skockani i lepi...

#### 32 Aktivni i termoaktivni veš

Umeće planinarenja jeste dobar tajming svlačenja i oblačenja...

#### 34 Otkrijte savršen drugi sloj

Nema razloga da se izmotavate u štrikanim džemperima

#### 36 Jakna koja vas neće izneveriti

U gomili jakni različitih proizvođača izaberite savršenu



#### 40 Suvi do gole kože

Zašto sve vaše vodo nepropusne stvari ipak popuste

#### 44 Gore-Tex Pro Shell

Otkrijte nove tehnologije

#### 46 Dvoslojni ili troslojni?

Još ponešto o Gore-Tex-u

#### 60 Savršene pantale za outdoor

Obucite se za planinarenje, hiking, trekking, birdwatching

28 ZAŠTITA OD SUNCA

88 ŠTAPOVI

100 ALTIMETRI





## Novinarnica – sve novine na jednom mestu ČITAJTE NAŠE NAJNOVIJE IZDANJE NA SAJTU WWW.NOVINARNICA.NET

Nova izdanja časopisa „Moja planeta“ od sada će moći da se čitaju i putem internet portala [www.novinarica.net](http://www.novinarica.net). Saradnjom sa portalom Novinarica, na kome se nalazi sva dnevna štampa, kao i razni nedeljnici, časopisi iz Srbije i regiona, želeli smo da unapredimo odnos prema našim čitaocima i da im omogućimo da čitaju naše novine bilo kad i bilo gde, tako što će putem kratke procedure, otvaranja naloga biti u mogućnosti ne samo da čitaju, već i da čuvaju i prave sopstvenu arhivu interesantnih tekstova na internet stranici Novinarice.

Novinarnica predstavlja prodaju ili besplatno čitanje novina u elektronskom formatu, u zavisnosti od vrste izdanja, ne gubeći na originalnosti, zadržavajući isti izgled, kao i sadržaj. Na ovaj način izašlo se u susret potrebama savremenog načina života koje nameće brz protok informacija, ali u isto vreme zadržao se kvalitet, koji štampani mediji nude čitaocima, u odnosu na kratke vesti i sadržaje koje nude razni internet portali informativnog karaktera.

Novinarnica je prvi i jedini portal ovog tipa u Srbiji koji ima za cilj da na jednom mestu korisnicima

interneta omogući pristup i čitanje svih štampanih medija koji se izdaju u Srbiji iz različitih oblasti, kako nacionalnog, tako i lokalnog karaktera. Ako želite da saznate, kakva je situacija u vašem rodnom gradu, da li je pametno ulagati u nekretnine, gde kupiti venčanicu i kako organizovati venčanje, kakva je aktuelna politička situacija u zemlji, nešto više o muzici, fotografiji, umetnosti, koja je najpopularnija dijeta ove sezone, šta rade poznate ličnosti, kako opremiti stan i tako dalje, sve to može se naći na jednom mestu, u izdanjima dostupnim na portalu [www.novinarica.net](http://www.novinarica.net). Novinarnica pokriva 90% štampanih medija u Srbiji, najrazličitijih oblasti, dnevne novine, nedeljnice, političke, ekonomske, stručne, lifestyle časopise, itd što čitaocima omogućava brzu pretragu sadržaja i tema koji ih interesuju. Osim ove prednosti, svih novina na jednom mestu, Novinarnica nudi jednostavnu i brzu upotrebu sadržaja sajta, arhivu koja je konstantno na raspolaganju, ali i jeftinija izdanja u odnosu na štampane medije. Ako želite da budete informisani i da budete u toku koristite sajt Novinarice.

**MOJA PLANETA 40 • Januar 2014.**  
**Besplatni outdoor magazin za aktivan život • PDF izdanje**  
**Osnivač i izdavač:**

Studio za dizajn „Smart Art“

**Adresa redakcije:**

Narodnog fronta 65, 21000 Novi Sad

**smartart**

**Glavni i odgovorni urednik:**

Jovan Jarić ([jovanjaric@mojaplaneta.net](mailto:jovanjaric@mojaplaneta.net))

**Art direktor:**

Ivana Ubiparip

**Prelom:**

Studio za dizajn „Smart Art“

**Fotografije:**

Dreamstime, SXC, Studio za dizajn „Smart Art“

**Advertajzing:**

062/22-37-47

Izdanje je besplatno i distribuira se u PDF formatu, putem elektronske pošte. Stari brojevi se mogu downloadovati iz arhive sa Internet adrese:

[www.mojaplaneta.net](http://www.mojaplaneta.net)

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Biblioteka Matice srpske, Novi Sad

796.5

MOJA planeta [Elektronski izvor] : besplatni outdoor magazin za aktivan život / glavni urednik Jovan Jarić. -

Online izd.- Elektronski časopis. - 2010, br. 1 - . -

Mesečno. - Dostupno na <http://www.mojaplaneta.net>

ISSN 2217-3307

COBISS.SR-ID 255946503

Magazin upisan u Registar javnih glasila Srbije pod registarskim

brojem:

DE: 000002

Izdavač zadržava sva prava. Svi autorski tekstovi, fotografije i ostali sadržaji objavljeni su uz odobrenje autora. Svi pisani i foto materijali u vlasništvu su Studija „Smart Art“ i autora. Kopiranje, dalja distribucija teksta (delimično ili u potpunosti) i fotografija u komercijalne svrhe zabranjena je u svim medijima bez pismene dozvole Studija „Smart Art“ i autora. Tekstovi i fotografije se objavljuju isključivo bez novčane naknade. Redakcija i izdavač ne odgovaraju za sadržaj i istinitost reklamnih poruka. Redakcija i izdavač ne odgovaraju za štamparske i nenamerne greške. Redakcija nije obavezna da vraća i odgovara na primljene rukopise, fotografije i elektronsku poštu.



DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU  
[www.novinarica.net](http://www.novinarica.net)

**Fotografija naslovne strane: Kapu**

POTRAŽITE NA:  
[WWW.MOJAPLANETA.NET](http://WWW.MOJAPLANETA.NET)

Adresar  
planinarskih  
domova  
iz celog regiona  
na jednom mestu

Putovanja,  
planinarenja,  
najave akcija,  
kupi-prodaj,  
izveštaji sa akcija...

Stare brojeve magazina „Moja planeta“ možete skinuti sa Internet adrese:

[www.mojaplaneta.net](http://www.mojaplaneta.net)  
na linku ARHIVA



EXTREME SUMMIT TEAM



**CIKLO SVET SRBIJA**  
Udruženje biciklista



SVI TREKOVI NA JEDNOM MESTU  
[WWW.STAZEIBOGAZE.INFO](http://WWW.STAZEIBOGAZE.INFO)  
vodič kroz planine Balkana



NOVO! <<

# Planinarska garderoba i oprema

*Prema knjizi „Planinom”,  
autora Tomice Delibašića*





**U** planinu se ide opremljen odgovarajućom garderobom, obućom, naročito opremom koja štiti od dejstva sunca, vetra i kiše i ostalih atmosferskih dejstava, kao i ostalom opremom koja zavisi od karaktera planine, staze, godišnjeg doba i raznih drugih faktora. Odgovarajuća garderoba i oprema su bitan faktor za uspešno planinarenje. Potrebno je da ova oprema na adekvatan način da ispuni zahteve funkcionalnosti, jednostavnosti, lakoće, izdržljivosti i zaštite, ujedno otpornosti na ekstremne uslove (vlaga, led, vetar, stena, niske temperature i tako dalje).

Planinarska garderoba i oprema je u osnovi ista i samo delimično različita, zavisno od godišnjeg doba. Tako na visinama iznad 3.000 m uvek je praktično potrebna zimska oprema. I kada je lepo vreme, na planinu se ide adekvatno opremljen. Kada odlučite da se počnete opremiti i baviti ovom aktivnošću, treba početi od najbitnijeg, od planinarskih cipela, ranca i zaštite od kiše, dok se ostalo polako nabavlja, zavisno od mogućnosti. Sve ostalo je ustvari stvar iskustva stečenog kroz duži boravak u planini i učenja od starijih planinara, sa kojima se prvobitno obavezno mora kretati.

Ozbiljnije planinarenje, penjanje visokih planina, posebno u zimskim i drugim ekstremnim uslovima, podrazumeva ne samo adekvatnu kompletnu opremu, već i prethodno sticanje potrebnih znanja, da ne govorimo o alpinizmu, gde je to naročito izraženo. Dobra oprema ne znači da u planini nećete biti



izloženi raznim opasnostima, koje ćete smanjiti odgovarajućim stečenim znanjima.

#### VRSTE OPREME

Oprema se deli na ličnu ili pojedinačnu, zajedničku i tehničku opremu. Dobro je imati adekvatnu opremu, ali i znati je koristiti, biti upoznat sa njenim svojstvima i ograničenjima, što podrazumeva adekvatno ponašanje u planini, prilagođeno datim uslovima.

U planinarsku opremu spadaju: ranac, gojzerice sa odgovarajućim čarapama ojačanim na prstima i peti, adekvatne pantalone, jakna sa kapuljačom, aktivni veš, duks, kapa i rukavice, uključujući rezervne, naočare, na većim visinama glečerkice, maska za lice, čeonu lampu, vreća za spavanje, šator, podmetač, primus, cepin, dereze (klasične ili univerzalne, polu-automatske ili automatske), šlem, štapovi, astro folija, penjački pojas, prusici, karabineri, gurtne, osmica ili u novije vreme puž, užice, uređaji za orijentaciju, signalizaciju i komunikaciju, dok se u alpinizmu koristi i brojna druga tehnička oprema, kao što su klinovi, boltovi, spitovi, penjalica ili žimar, leptir, zaglavci, bajla, i tako dalje, nije moguće svu opremu pobrojati.

#### PLANINARSKI RANAC

Planinarski ranac koji mora biti pogodne veličine, zavisno od ture, jednodnevne ili višednevne, u koji staju potrebne stvari, ali da nije ni preglomazan. Gornja kapa ranca će omogućiti držanje stvari koje trebaju u toku hoda, kao i par omanjih džepova, jer veći džepovi stvaraju širinu ranca i to na stazi može smetati, biti čak opasno, zbog kačenja stena pokraj kojih se krećete. Pakovanje stvari u rancu se vrši tako da znamo gde se šta nalazi i šta je potrebno u

toku hoda, na dnu je lakša oprema, a teža je u sredini i bliže leđima, jer je tako lakše nošenje i smanjuje se opasnost zanošenja kod poklizavanja. Na višednevnim turama, kao i ekspedicijama naročito, nose se transportni i penjački odnosno dnevni ranac, a na ostalim akcijama u pravilu se može isprazniti veći ranac i deo stvari ostaviti u šatoru, odnosno planinarskom domu, ako za to ima uslova, pa ka vrhu nositi samo potrebne stvari.

#### CIPELE

Cipele su u pravilu gojzerice poznatih proizvođača ove opreme, sa odgovarajućim đonom (vibram đon), koji nije glatak niti suviše mekan. Bitno je da obuća ima membranu, naročito ako je namenjena za zimske uslove. Šniranje cipela bolje je da počinje bliže prstima, što omogućava adekvatno pritezanje, a završetak veza mora biti iznad skočnog zgloba, koji se tako štiti od iskretanja. Na licu obuće treba da bude što manje štepova, jer tu najpre popusti. Uzima se broj ili pola broja više nego što se inače nose cipele, a više puta se pažljivo proba sa tanjim i debljim

čarapama. Obuća mora biti dovoljno zategnuta, ali ne previše, da ne bi prekinula normalnu cirkulaciju. Cipele treba redovno održavati, ali ne mazati u debelim namazima koji šire pore kože i deformišu je, pa čak utiču na propuštanje vlage, već to treba činiti u tankim namazima koji se dobro utljaju, veče pred akciju. Sada se proizvode odgovarajući sprejovi i drugi zaštitni materijali koji obuću efikano štite.



#### PLANINARSKA GARDEROBA

Planinarska garderoba se nabavlja u specijalizovanim prodavnicama, a da dobra garderoba štiti od neвременa i omogućava da se više dana i sa manje presvlaka opstane u planini. Garderoba u osnovi ima bar tri sloja, prvo je aktivni veš koji skuplja znoj i izbacuje ga na površinu tog sloja, gde se brzo suši, a ta garderoba znoj ne upija. Drugi sloj je topli deo, duks recimo, a treći sloj štiti od kiše i vetra. Funkcionalnost kvalitetnih lakih materijala i ujedno dobra zaštita su zahtevi koji ova garderoba ostvaruje. Ispostavilo se da su kvalitetni polipropilenski sintetički materijali, rađeni za ovakve namene, bolji od pamuka recimo, jer uz dobru klimatizaciju omogućavaju lako sušenje znoja koji izbacuju na površinu, a tu su i srebrne niti koje imaju antibakterijsko dejstvo. Rolka i duks, uz odgovarajuću jaknu sa kapuljačom, neizbežni su, naročito na niskim temperaturama. Pamuk u klasičnim obradama nije podesan, jer za razliku od aktivnog veša upija znoj i dugo zadržati vlažnost, što stvara osećaj hladnoće.





Nekada se smatralo da je vuna najbolja toplotni izolator, ali su sada u opticaju polar materijali, a za zaštitu od kiše goreteks materijali. Vodootporno-dišuci materijali treba da reše zahtev balansa vodootpornosti i disanja materijala. Uz zahtev vodotpornosti spolja, vlaga mora da se isparava i sa unutrašnje strane, inače će organizam koji se napreže i znoji odmah biti u problemu. Lice materijala planinarske garderobe je obično od poliestera i ugrađene membrane ili od impregnirajućeg premaza. Membrana ima malene rupice koje ne dozvoljavaju prolaz tečnosti spolja, ali koje ujedno omogućavaju isparanje vode. Neki materijali imaju dve membrane, jednu koja vrši funkciju vodonepropustivosti i drugu koja diše, na koji način se zadržava odgovarajuća temperatura tela, čuvanjem temperature i ujedno delimičnim oslobođenjem viška temperature usled fizičkog naprezanja.

U zimskim uslovima bitan je kvalitetan duks, te jakna sa kapuljačom, kapa i rukavice, odnosno garderoba koja uspešno štiti od vetra, kiše, kao i hladnoće, čuvajući telesnu toplinu u dodiru sa hladnom okolinom, jer je to uloga garderobe a ne stvaranje topline, što može izgledati manje iskusnom. Zato treba obratiti pažnju, kako se odeća zatvara oko šaka i pojasa, kao i da je glavni odevni element za hladnoću od debljeg poroznog materijala, jer vazduh koji se nađe u njemu vrši važnu funkciju. Višeslojnost garderobe je, dakle, pravilo. Garderoba mora biti uz telo, ali ne suviše, ujedno lagana, da omogući slobodno kretanje u svim pravcima. Košulja je dobro da se reskopčava, da se ne mora skidati preko glave. Kapa zimi mora štiti čelo i uši, a pantalone moraju da budu uhvaćene gojzericama i kamašnjama. Vunene čarape ne smeju ići direktno na kožu, bar ne kod dužeg i napornog hodanja, jer će izazvati alergiju i zapaljenje na koži.

Višeslojnost garderobe omogućava skidanje kod zagrevanja na usponu, kao i oblačenje na zas-

tojima, na grebenima i vrhovima, kada se oseti vetar i hladnoća. Ako se kod penjanja blagovremeno ne skine gornji sloj, već dođe do preznožavanja u čitavoj garderobi, kada se izađe na greben i oseti udar

vetra, on će probiti organizam koji će se naći u šoku i neće biti mogućnosti da se dodatnim oblačenjem stanje izmeni. Blagovremeno skidanje i ponovno oblačenje gornjeg sloja, pa tako naizmenično, mora postati rutinska stvar. Bolje je imati više tanjih slojeva kvalitetne garderobe, nego par debljih slojeva. Gornji sloj mora biti tanja kvalitetna jakna što štiti od kiše i naročito udara vetra, sprečava prodiranje hladnoće i održava toplinu donjeg sloja, ujedno omogućavajući disanje organizma, a ovakva garderoba se prepoznaje po svojim zaštitnim znacima.

#### TEHNIČKA OPREMA

Zimi i uopšte u snežnim uslovima, naročito kada je sneg zamrznut, a to će u pravilu biti kod nas posle januara, na visokim planinama i strminama treba obavezno nositi cepin, a nekada će trebati i dereze.

Penjanje visokih planina u ekspedicijama, penjanje ferata i drugih zahtevnih staza i vrhova zahteva posebna znanja i posebnu tehničku opremu, o čemu se osnovna saznanja stižu na planinarskim kursovima, u klubovima i od iskusnih planinara, a potom u akcijama gde se stiče potrebno praktično iskustvo.





# Tehnička zimska oprema

Predstavljamo vam deo trinaestogodišnjeg iskustva **Zimske škole visokogorstva** koju tradicionalno organizuju Planinarsko - smučarsko društvo „Železničar“ Beograd i Planinarski savez Beograda...

**Z**imsko visokogorstvo i uopšte bilo kakav boravak na planini u zimskim uslovima zahteva od nas određenu psiho-fizičku pripremu. Takođe, ovakvi uslovi podrazumevaju i određenu specifičnu opremu koju u letnjim uslovima ne koristimo.

U daljem tekstu pokušaćemo da vam prenesemo deo trinaestogodišnjeg iskustva Zimske škole visokogorstva u odabiru opreme, njenom korišćenju i veoma važnom održavanju opreme, transportu i skladištenju nakon njene upotrebe.

Svi smo svesni da je oprema skupa i da teško dolazimo do nje. Pitanje je da li shvatamo da je na raznim terenima, poput Komova, Durmitora ili Prokletija, presudno za našu bezbednost da li smo sa sobom poneli cepin, dereze... Ili smo ih zaboravili u toplini naših domova? Samim time, ako želite da se bavite ovim sportom, na vreme usvojite da bez opreme i obuke se ne ide na zahtevne zimske uspone i boravke u planini.

Navešćemo najvažnije delove tehničke opreme bez kojih se ne kreće u visoke planine u snežnim uslovima. To su: **cepina**, **šlem** (zaštitna kaciga), **tehnički pojas** i **dereze**.

## OZNAKE NA OPREMI

Garanciju da je baš vaš komad opreme atestiran, odnosno siguran za korišćenje, predstavlja oznaka na njemu - **CE** ili **UIAA**. To znači da je komad opreme prošao veoma rigorozne testove i da zadovoljava sve tehničke uslove za sigurnu upotrebu.



Autor teksta: Nikola Radojević, vodič PSS M.B: 268 - instruktor Zimske škole visokogorstva PSD „Železničar“ Beograd

## CEPIN

Cepin služi za lakše i bezbednije penjanje uz strme padine, za kopanje stepenica u snegu i ledu, kao i za osiguranje ili zaustavljanje kod padova i klizanja. Takođe, koristan je i za pravljenje osiguravališta (štandova u snegu).

Na tržištu možete naći različite varijante, u zavisnosti od uslova za koje su namenjeni. Postoji više tehnika držanja cepina i više tehnika njegovog korišćenja. Osnovna je da cepin mora da bude postavljen uz padinu kako bi imao funkciju pri hodanju gde je rog cepina okrenut iza nas a lopatica u pravcu kretanja.



Položaj tela pri zaustavljanju pada

Veća sigurnost u penjanju dobija se jedino povezivanjem cepina prusikom sa tehničkim pojašom. Cepin je vrlo opasna alatka ako se nepravilno koristi i transportuje. Kad god je cepin na rancu mora imati zaštitu od gume na svojim oštrim delovima! Sve u svemu, cepin je osnovni i nezamenljiv deo opreme za hodanje u snegu i ledu. Veoma je važno da njegovi nazubljeni delovi roga uvek budu naoštreni



## UPOZNAJTE CEPIN

1. Rog
2. Glava cepina
3. Lopatica
4. Gurtne koja se stavlja oko ruke da cepin ne bi spao
5. Graničnik koji služi da gurtne ne bi spale do šiljka cepina, ili sa cepina,
6. Termo izolacija donjeg dela cepina, takođe služi kao zaštita cepina od raznih udaraca obično je od gume
7. Šiljak



Položaj cepina odnosu na padinu

kako bi bili u maksimalnoj funkciji.

Oštrenje ovakvih delova tehničke opreme se izvodi ručno turpijom za metal i trebalo bi ovo raditi češće.

Mnogo je primera raznih nesreća u planini u kojima su planinari, visokogorci ili alpinisti zbog svoje lenjosti ili neobučenosti doživeli velike neprijatnosti, a pored njih i ostatak grupe sa kojima su se zaputili ka nekom vrhu. Jedan od ovakvih primera jasno govori o prethodnoj rečenici. Na strmim padinama zaleđenog snega na završnom usponu na vrh Prokletija iskusen planinar je pao 150m niz planinu. Ne zbog svoje neobučenosti u korišćenju tehničke opreme već zbog početničke greške koja se ogledala u tome, da dok je prečio već pomenutu opasnu padinu uz upotrebu samo dereza nije mogao da zaustavi svoj pad jer mu je cepin bio uredno spakovan na rancu a ne u ruci kako sva pravila nalažu.

Na njegovu sreću sve se završilo bez većih povreda.

## ŠLEM (ZAŠTITNA KACIGA)

Šlem je obavezni, sastavni deo opreme prilikom bilo kakvog kretanja po steni, glečeru ili prilikom

Različiti tipovi gumenih zaštita za cepin. Zaštite možete kupiti u svim prodavnicama planinarske opreme



Zaštita za lopaticu i rog



Zaštita za šiljak cepina



boravka na terenu gde postoji opasnost od pada kamenja.

Šlem štiti glavu od udara kamena, pada na glavu i udaranja glavom o stenu. Šlem je dobro sredstvo za amortizaciju udarca, te mora da ima visoku lomnu i probojnu čvrstinu, kao i zaštitu od udara kamena velike brzine a malog gabarita. Šlem bi morao da ima opciju da se na njega može postaviti čeon lamp. Od velike važnosti je da pri nošenju uvek nosite zakopčanu gurtu ispod brade. Jer ako to ne učinite, pri padu šlem spada i nema nikakvu funkciju.

Dobar šlem poseduje podešavanje za širinu glave i obično je taj sistem u vidu plastičnog točkića koji stežete i otežete dok ne fiksirate dovoljno šlem za glavu. Pri kupovini obratite pažnju da zimi nosite debelu kapu pa nekada i dve i samim time pomenuti sistem mora da bude dovoljno širok. Šlem nema neko posebno održavanje. Dok je u jednom komadu i sve gurtne i plastični delovi funkcionišu možete ga koristiti.

Šlem je deo lične opreme. Na Durmitoru u toku priprema za uspon na Monblan pozajmili smo šlem od jednog od naših vodiča učesnici uspona koja je svoj zaboravila. Vežbali smo korišćenje cepina i dereza na strmim padinama ispod stenoovitih litica Savinog Kuka. Dok je isti vodič raspoređao gelender nakon vežbi pogodio ga je u glavu veoma brz mali kamen, od čijeg je udara pao na sneg. Otok i



Sedežnji pojas

jak bol je na sreću bila jedina posledica ovog događaja. Ovaj, a i mnogo sličnih događaja su neminovni ako se šlem ne koristi na mestima gde je neophodan.

#### POJAS

U novije vreme postoje bitne razlike između pojaseva za različite planinarske discipline. Razlike su u konstrukciji, visini težišta načinu oblačenja... Pojas je obavezni sastavni deo visokogorske opreme kada se zahteva bilo kakav rad na užetu. Za zimske uslove važno je da pojas može da bude podesiv u zavisnosti koliko slojeva odeće nosimo na uspon. Važno je napomenuti da se pojas navlači preko jakne da bi smo lakše manipulirali sa užetom i ostalom tehničkom opremom.

Ovakav pojas možemo improvizovati od prusika ili gurtne. Potrebno vam je oko 3,5m prusika ili gurtne koje ćete spojiti čvorom za nastavljanje (za prusike) ili kravatnim čvorom za gurtne.

Sve više su upotrebi pojasevi koji su sastavljeni od sedežnjeg i gornjeg pojasa jer bolje upijaju dinamički udar pri padu. Takozvani kompliti pojasevi. Ovakav pojas je u prednosti u odnosu na sedežnji jer pri padu telo ima manju mogućnost da se rotira i na taj način da se desi neka povreda.

Pojasevi se mogu koristiti dok god su svi delovi u funkciji.

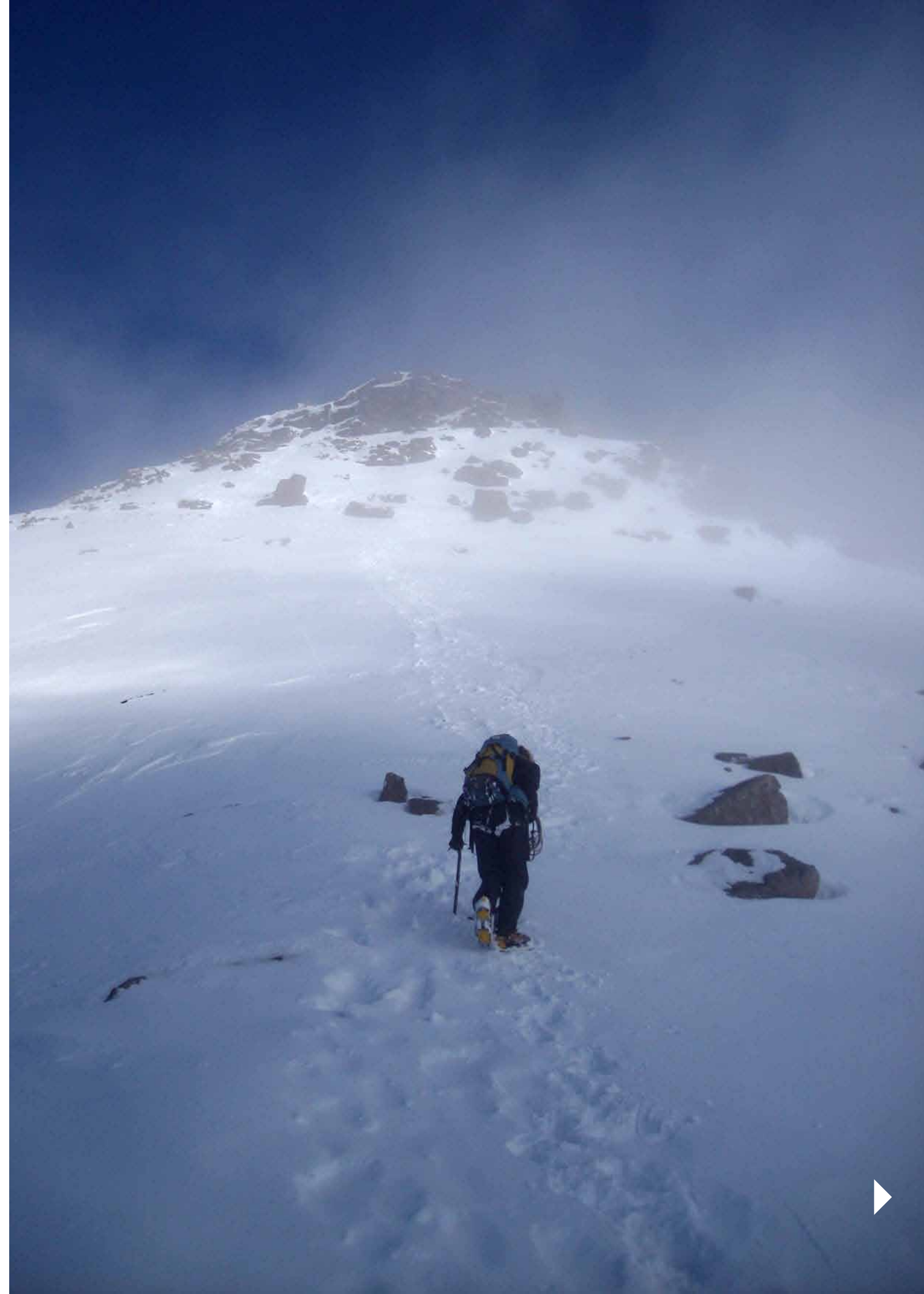
U počecima planinarstva nisu postojali pojasevi, nego su



Komplit pojas



Stara skijaška naveza







Gornji pojas



Improvizovani pojas od gurtne

se planinari navezivali direktno na užu vodičkim čvorom.

#### DEREZE

Služe za sigurnije hodaње po tvrdim snežnim i ledenim strmim padinama i glečerima. Postavljaju se na cipele, na kojima moraju stajati čvrsto. Cipele takođe treba da budu čvrste da bi der-eze efikasno funkcionisale. Mogu se povezati gurtama ako su starijeg tipa, ili preklapanjem automatskog osigurača kod novijih modela. Na cipelama postoje posebni žljebovi kod pete i prstiju u koje se montiraju

poluautomatske i automatske dereze.

Dereze se izrađuju od lakih metalnih legura visoke čvrstoće i otpornosti na sve spoljašnje uticaje. Imaju od šest do dvanaest zubaca koji se oštire a prilikom transporta zaštićuju.

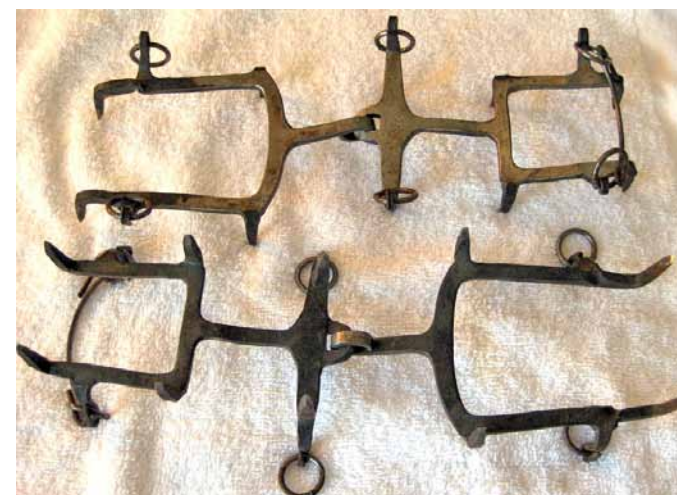
Hod u derezama treba da bude malo širi da bi se predupredilo saplitanje i povređivanje. Na novijim tipovima postoje plastične zaštite ispod der-eza koje sprečavaju gomilanje snega. Ova metoda funkcioniše odlično na suvljem snegu, dok kada je sneg mokar nema veliku upotrebu.

Zbog neadekvatnog znanja vezivanja dereza i loše uvežbanosti, dešavalo se u prošlosti da su planinari gubili živote jer im je jedna dereza spala na najkritičnijem delu uspona. Na vama je da dobro upoznate opremu kod kuće i da uvežbavate njeno montiranje



Poluautomatske dereze

Automatske dereze za ledno penjanje



Levo: Prvi model dereza; Desno: Stari tip dereza; Dole: Torbica za transport dereza

i korišćenje pre odlaska na opasne terene. Ni ovi veoma otporni materijali nisu imuni na habanje i na višegodišnje aktivno korišćenje. U ovo smo se uverili kada smo silazili sa glečera Weismise u Švajcarskim Alpima pri poslednjem koraku i silasku na morenu jedna dereza je pukla na mestu između prednjeg i zadnjeg dela dereza.

#### NAOČARE (GLEČERKE)

Naočare u planini generalno se koriste radi zaštite naših očiju od uticaja UV zračenja i raznih drugih spoljašnjih uticaja. Kada govorimo o zimskom boravku u visokim planinama sužavamo upotrebu naočara na takozvane glečerke. Ovakvih naočara ima puno modela i proizvođača. Ali sve imaju zajedničko to da im je kategorizacija stakala t.j. zatamnjenje stakala sa oznakom Category 4. Pored ove zaštite poseduju i sve ostale koje se odnose na zaštitu oka od UV zraka. Pogrešno je mišljenje da treba nositi bilo kakve zatamnjene naočare bez ikakve zaštite, jer tada se zenica oka širi pod uticajem zatamnjenih stakala i propušta štetno zračenje direktno u oko. Mnogo je bolje ne koristiti ovakve naočare i u tom slučaju treba ići bez njih jer ćemo tada automatski se truditi da pritvorimo oko i umanjiti uticaj UV zraka.

Naočare nam takođe štite očni živac od hladnoće, od raznih udara različitim predmetima i ulepšavaju nam pogled na predele koje posećujemo. Ovakve naočare su dizajnirane da zaustave svetlost sa svih strana i svako treba da odabere model za sebe koji mu skroz prijanja uz lice. Pored glečerki koriste se ski naočare ili takozvane Brile. Njih koristimo pri lošem vremenu i pri jakom vetru. One su odlični toplotni

izolator i pogled kroz njih je mnogo lep i atraktivan u odnosu na gledanje golim okom. Kao dodatak na naočare možete koristiti zaštitu za nos, koja je veoma efikasna u sprečavanju opekotina nosa.

Vodite računa o vašim naočarima jer od njih mnogo toga zavisi u boravku u planini. Preporuka je da se sa sobom nose po dva para u slučaju gubljenja ili nečeg sličnog. Čistite ih tkanimom koja je za to predviđena.

Mnogi su planinari dobili snežno slepilo jer nisu hteli ili želeli da nose naočare kako bi pocrneli i hvalili se time kada se vrata kući sa planine. Naš savet je da uvek brinete

o svom zdravlju i o svojem poznavanju i korišćenju opreme koja vam čuva život.

U planine idemo da bi se lepo proveli i družili, bavili sportom i ono najvažnije da se kući vratimo zdravi, nasmejani i puni pozitivne energije za svakodnevni život. ■



Gore: Ski naočare; Dole: Glečerke





# Alpinistički tečaj

**Alpinistički odsek Beograda „Dr Rastko Stojanović“** organizuje početni zimski alpinistički tečaj u vremenskom periodu **od 27. februara do 20. marta 2014. godine.**

Tečaj se sastoji od 11 teorijskih predavanja sa 25 nastavnih časova i 12 tematskih jedinica treninga, vežbi i praktičkih uspona u snegu, ledu i steni.

AOB obezbeđuje potrebnu tehničku opremu (užariju, pojaseve, šlemove, dereze, cepine...)

Više informacija kao i obrazac za prijavu možete pronaći na sajtu AOB-a: [www.aob.org.rs/\\_tecajevi/zimski\\_2014](http://www.aob.org.rs/_tecajevi/zimski_2014)



# SF tech ili koža?

Koje su idealne čarape i cipele za outdoor aktivnosti? Testirali smo par kombinacija i verujemo da smo pronašli idealnu. Javite nam ako mnogo grešimo...

Pre ravno dve godine shvatili smo da među planinarima postoji stalna nedoumica: stare dobre kožne gojzerice ili SF tech obuća „koja sama hoda“. Nikada ranije nismo ozbiljno razmišljali o tome jer smo vazda nosili „udobne“ cipele sa dva para čarapa. Evo kako je sve počelo...

Verući se ka Golemom jezeru na domak Pelistera u Republici Makedoniji, stazama koje su u padinama obraslim borovnicama usekli biciklisti, srećemo vitalnog starčića sa dva drvena štapa gotovo njegove visine. Na nogama mu prugaste crveno-bele čarape i stare kožne gojzerice. Pozdravljamo ga i produžujemo dalje. U neko doba nabasamo na potočić i odlučujemo da noge malo provučemo kroz vodu. Nakon desetak minuta pristigao je i



Najbolje što možete da pružite svojim nogama: vodootporne cipele sa vibram đonom i čarape od prirodnih materijala

starčić koji nas upozorava na sve opasnosti pranja vrelih nogu u ledenoj vodi. Ali mi ne možemo da odolimo... Ubrzo saznajemo da ima 84 godine i da planinari poslednjih 60 godina, kada je od profesora u Beogradu dobio prve gojzerice. Starina, inače penzionisani lekar iz Bitolja, pokazuje nam čarape i objašnjava da su vunene.

- Vuna je odličan izolator i u cipelama ti pravi idealnu mikroklimu. Kada dođeš kući opereš i noge i čarape, pa nema da te jedu gljivice – objasnio nam je znalački.

Odmah zatim prelazi na gojzerice. Da, to su te iste one od pre 60 godina. Već pomišljamo da smo još jedni u nizu koje je starina navukla istom pričom, ali on nam pokazuje đon od tvrde gume sa teškim metalnim obodom. Zaista, takvih cipela danas nema i nisu izrađivane bar poslednjih pola veka.

- Najvažnije je da ih dobro opereš, osušiš na promaji i namažeš imalinom. Bakandža ima da ti traje život ceo - kaže sa ponosom dekica i nastavlja dalje.

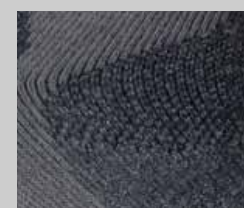
Ova priča je zaista mogla da se završi kao basna o kornjači i zecu, da u poslenjih par kilometara nismo prestigli dekicu.

On je do Golemog jezera stigao kada smo mi već brčkali noge. Dekica je nastavio istim odmerenim tempom prema



Stare kožne cipele možda ipak treba penzionisati

## ŠTA JE TO „TERRY-LOOP“?

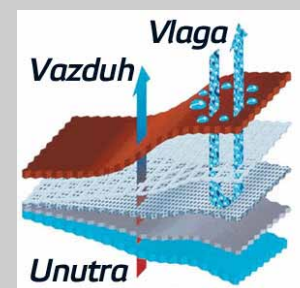


Pojam „terry-loop“ vezuje se pre svega za način tkanja. Takvom izradom dobijamo ravne i glatke tkanine, čiji nas čvorovi neće žuljati. Vunene čarape sa ovakvim tkanjem su meke i dobro upijaju vlagu.

Vuna ima moć da apsorbira vlagu do 30% svoje težine a da ne izgubi toplotnu izolaciju i mekoću. Dva para ovakvih čarapa spasiće vas i od vlage i od gljivica.

## ŠTA JE TO GOROTEX?

GoreTex je zaštićeni trejdmark za vodootporni/dišući materijal, koji je Wilbert L. Gore patentirao daleke 1976. godine. To je materijal na bazi politetrafluoroetilena, iliti teflona, čiju strukturu čine mikrovlakna. Kada je počela masovna proizvodnja, proizvođači su mu menjali ime i danas ga srećemo kao „Ceplex“, „Powertex“ i slično.



Pelisteru, a mi smo ostali da luftiramo našu „NASA obuću“ i hladimo noge u jezeru.

Da budemo iskreni, niko ne želi da jedne cipele nosi ceo život. Moderni planinari (ako izuzmemo visokogorce) jedne čizme u proseku „troše“ pet godina. U zavisnosti od aktivnosti, uglavnom ih izdaje vodopropusnost i one počnu da puštaju vodu po svim šavovima. Razlog tome je što je takva obuća iznutra više vlažna nego suva, a neprestanim natanjanjem i sušenjem šavovi se razlabave i oštete.

Gorotex (ili gore tex) je donekle izmenio naše navike jer su razne firme od ovog lakog i idealno poroznog materijala počeli da izrađuju sve i svašta, tako da se danas od glave do pete možemo odenuti sintetikom. Međutim, koliko god se trudili da gustiramo našu novu „NASA obuću“, shvatamo da kombinacija sintetičkih cipela i čarapa nikako je funkcioniše. Čarape propuštaju i usmeravaju vlagu na cipele, koje opet upijaju većinu znoja. Stopala su vazda mokra i cipele ubrzo poprimaju „čudan“ miris, što znači da bakterije u njima udarnički rade. Šta tu ne štima?

Čizma od modernih materijala u kombinaciji sa „terry-loop“ vunanim čarapama obezbediće idealnu mikroklimu u cipelama, što će produžiti životni vek vaše cipele i sprečiti pojavu „kuvane noge“. Kožna obuća je odavno prevaziđena, što zbog praktičnosti, što zbog humanog odnosa prema životinjama. Danas zaista nema potrebe za zahtevnom kožom. Sintetika je dugovečnija, lako se održava i dostupna je po sve pristupačnijim cenama.

Zoran Kalinić

## Nije loše, ko voli...



... a ja volim. Kada sam nazuo trekterske patičice, skakutao sam kao šiparica. Ipak, pre no što skočim treba da kažem hop...

Oni koji vole stegnut skočni zglobov, čak i kada hodaju po ravnom, mogu da zaborave patike za trekking. To su one zgodne patičice sa vibram đonom, jakom petom i sigurnim pertlama, koje vam pružaju punu komociju dok hodate. Za test smo izabrali „Merrell Mens Chameleon II Slam Shoe“, čija je cena oko 70 evra, i dva modela „običnih“ patika. Ovaj model lepo leži na stopalu, omogućava maksimalnu pokretljivost skočnog zglobova i, što je najvažnije, omogućava vam da se i na +40 °C osećate kao da gazate bosi. Budimo realni, u poređenju sa „debelim“ planinarskim cipelama, to zvuči savršeno!

Postoje trekkeri koji čak i na trening do gradskog parka idu u dubokim cipelama, jer čuvaju zglobove. Sve to ima svoje prednosti i mane, a najvažnije je da vi sami procenite kada teške planinarske cipele treba zameniti patikama za trekking. Ja sam, na primer, onoga dana kada sam nazuo trekterske patičice, skakutao livadom kao šiparica. Ipak, pre no što skočim treba da kažem hop.

Savršena pokretljivost zglobova omogućila mi je da hodam sigurnije, ali se ispostavilo da je duboka cipela „mama“ kada naiđete na prepreku zvanu: „blatnjav potok, a voda do zglobova“. Na to nisam računao kada sam počeo da testiram patike. Međutim, ispostavilo se da je patika prilično izdržljiva, te da je otporna na vodu čak i kada počne da „preliva“. Time nisu mogli da se pohvale moji test zamorci koji su nosili obične patike.

Nakon toga, patiku smo testirali na kiši. Proveli smo se otprilike isto kao i sa dubokim planinarskim cipelama: kiša mi se slivala niz kabanicu, pa je, do poslednje kapi, preko „waterproof“ pantalona, završila u cipelama.



Znači mrtva trka!

**UKRATKO:** Savršene trekerske patike. Ko voli, treba da proba, jer ovaj model pruža savršen odnos cene, udobnosti i kvaliteta.

Zoran Kalinić, hodač



# Pravilan izbor čarapa

Vuna, tu nema zamene. Od svih high-tech materijala koji su se pojavili u poslednje vreme, i koriste se za odeću za outdoor sportove, nijedan ne može prevazići osobine vune kao materijala za izradu čarapa. Možda niste primetili ali vaša stopala imaju više znojnih žlezda po kvadratnom centimetru (oko 550) nego bilo koji drugi deo tela. Svako stopalo izluči oko 1,2 litra znoja sedmično. Sva ta vlaga predstavlja jedan od najvećih razloga zašto naša stopala postaju hladna, jer je voda 32 puta bolji toplotni provodnik nego vazduh. Vuna ima osobinu da može da apsorbira vlagu do 30% svoje težine a da ne izgubi sva ostala svojstva, a pre svega toplotnu izolaciju i mekoću.

To pomaže da vašim nogama bude suvo, toplo i udobno, nešto što sintetičke čarape ne mogu. Vlaga apsorbirana u vuneni čarapama teži da ispari ili ostane u njima, radije nego da ode u uložak cipele. To može biti poboljšano, naravno noćnim menjanjem čarapa.

Poznata je činjenica da su vunene čarape takođe mnogo manje sklone „smrdljivim nogama“ posle nekoliko dana, nego sintetičke. Tradicionalno, vunene čarape su pravljene pletenjem u „porodično grubom“ stilu, dodajući najlon obično zbog izdržljivosti. Noviji način pletenja čarapa je takozvano terry-loop (pravljenje petlji) pletenje. Petlje hvataju više vazduha, samim tim bolje izoluju, smanjuju mogućnost dobijanja plikova zbog trenja i omogućavaju dodatnu mekoću. Najbolje čarape koje su konstruisane su sa dodatnim jastučićima na tabanima, sa elastičnim lučnim spojem što povećava

izdržljivost i mekoću, ravnim šavovima tako da nema tačaka pritiska. Možete primetiti da tekst nije počeo diskusijom o meraklonskim čarapama. Meraklonske meke, tanke, sintetičke čarape imaju manje trenje od hrapavih vunenih. Međutim meraklonske čarape vam nisu više potrebne ako kupite dobre terry-loop vunene čarape. Ovo može izgledati kao preterivanje, ali je istina. Petlje eliminišu probleme trenja, a visoko kvalitetna vuna je toliko meka tako da nemate osećaj da nosite vunene čarape. Vrlo važna stvar kod biranja čarapa je da uvek treba tražiti čarape koje su anatomske oblikovane tj. imaju posebno izvedenu petu. Ako je čarapa u obliku creva tj. bez pete, možete imati problema sa naborima koji mogu napraviti plikove.



izdržljivost i mekoću, ravnim šavovima tako da nema tačaka pritiska.

Možete primetiti da tekst nije počeo diskusijom o meraklonskim čarapama. Meraklonske meke, tanke, sintetičke čarape imaju manje trenje od hrapavih vunenih. Međutim meraklonske čarape vam nisu više potrebne ako kupite dobre terry-loop vunene čarape. Ovo može izgledati kao preterivanje, ali je istina. Petlje eliminišu probleme trenja, a visoko kvalitetna vuna je toliko meka tako da nemate osećaj da nosite vunene čarape. Vrlo važna stvar kod biranja čarapa je da uvek treba tražiti čarape koje su anatomske oblikovane tj. imaju posebno izvedenu petu. Ako je čarapa u obliku creva tj. bez pete, možete imati problema sa naborima koji mogu napraviti plikove.



Ako kupite obuću za ekstremne uslove, biće vam potrebna i dodatna izolacija. Imate nekoliko mogućnosti. Prvo je da koristite dva ili čak tri para debelih čarapa. Ovo funkcioniše dobro, ako imamo u vidu nekoliko bitnih pravila. Kombinacija čarapa ne sme da zavisi od kapilarne cirkulacije i svaka sledeća čarapa mora biti veća od prethodne. Pored toga vaše cipele moraju biti odgovarajuće za dva ili tri para čarapa. Ako pokušate da ugurate još jedan ekstra par debelih čarapa u cipele, skoro sigurno ćete dobiti promrzline.

Nikako ne treba koristiti sintetičke čarape za planinarenje, alpinizam, skijanje i slične aktivnosti jer one ne upijaju vlagu već je samo propuštaju. Kada se unutrašnjost cipela zasiti vlagom noge su mokre, tako da je veoma važno da menjate sintetičke čarape svako veče i dozvolite vašim nogama da se osuše, u suprotnom dobićete ozbiljan problem zvani „smežurane noge“. Pošto ste stvorili toplu i vlažnu

atmosferu, bakterije i gljive se razvijaju i to je problem. Koristeći puder za noge taj problem možemo ublažiti (neko koristi i puder protiv znojenja).

Navešćemo neke od poznatih proizvođača outdoor opreme:

Patagonija (za ekspedicije, teška planinarenja). Ove tople čarape su 70% češljana vuna, 20% poliester i 10% istegljivi najlon, u homogenom terry-loop tkanju. Cena ovih čarapa je 18,50 dolara.

Smartwool (za ekspedicije, trekking). Veoma su fine jer su napravljene od 80% raskošno meke merino vune i 20% streč najlona u sofisticiranom terry-loop tkanju. Dodatni jastučići na tabanima i prstima, elastični gornji deo, i otvori za ventilaciju sa strane su dodatne pogodnosti, kao i jastučići za zaštitu cevanica. Cena ovih čarapa je 16 dolara.

IZVOR: ALPINISTIČKI ODSEK BEOGRADA (AOB)  
WWW.AOB.ORG.RS



# Kape i rukavice

Oprostio sam uredniku što je prošli put iz novina izbacio moj tekst. I on je meni oprostio što o čvorovima i užariji nisam znao da napišem ama baš ništa. Ponovo smo na mom terenu: fensi stvarčice i gedžeti kada biti pametan i lep...

sta, pokušaću da vas ubedim da sve ovo ima smisla. Elem, naš organizam je čudo prirode. Zadivljujuće otporan, čudesno prilagodiv, zapanjujuće samoodrživ... Upravo zbog toga uspevamo da opstanemo i u najekstremnijim uslovima, samo ako znamo da prepoznamo signale koje nam šalje naše telo.

## REČ-DVE O RUKAVICAMA

Na hladnoćama, bez obzira koliko dobro ili loše bilo zaštićeno, naše telo će prvo pokušati da se prilagodi. Pri manjim temperaturnim razlikama to će biti neprimetan proces, a pri neznatno većim vaše telo će početi da pribegava očiglednijim metodama zaštite – ježenje kože. Ako organizam uspe da prebrodi temperaturnu razliku, ubrzo ćete prestati da se ježite, ali ukoliko nije u mogućnosti javiće se jeza i drhtavica.

Sigurno se pitate kako vas kapa ili rukavice mogu spasti hladnoće kada prekrivaju gotovo zane-marljivu površinu tela? Tu dolazimo do treće – ključne karakteristike našeg organizma: samoodrživost. Kada našem telu za-preti opasnost, ono postupno „isključuje“ pojedine delove, kako bi zaštitilo vitalne organe. Tada prvo strada „periferija“ - ruke i noge. Kada imate rukavice, vaše ruke će duže vremena biti tople, pa će telo imati više mogućnosti da kombinuje raspoloživu energiju za očuvanje vitalnih organa.

Budimo realni, ako izuzmemo ekstremne, visokogorske akcije, u retko kojoj prilici će prosečan planinar doći do ove pretposlednje odbrane organizma. Ipak, rukavice su neophodne jer ćete i najmanji pad temperature osetiti prvo na vrhovima prstiju. Hladne, ukočene ruke nikome ne trebaju, a posebno ne u situacijama kada treba držati planinarski štapi, petljati oko karabinera ili, ne daj bože,

Savršen par:  
testirana The North Face  
kombinacija (oko 5.000 dinara)

N ikad mi neće biti jasno zašto su kape i rukavice u onoj pomalo skrajnutoj grupi „Outdoor oprema – ostalo“. Tu su srljnuti kao da nisu obavezni prilikom svake akcije, makar to bio i vreli jul. Čak i ako sumnjičavo preskaćete retke mog tek-



Cayenne  
Cena distributera  
u Americi:  
\$379,95 USD

**Materijal:** Gore-Tex  
**Karakteristike:** troslojna izolacija i grejač koji obezbeđuje 10 sati toplote; voodootporne i termo aktivne, sa mogućnošću regulacije temperature.  
**Namena:** skijanje, snowboarding  
**Masa:** 412 g  
**Opseg temperature:** -32/-4 °C  
**Model:** uniseks (boje za dečake i devojčice)

### Štekari i adapteri



**Materijal:** Polartec® Windbloc-ACT®  
**Karakteristike:** Odlična kombinacija mitersica i rukavica sa sečenim prstima; tople i vetronepropusne.  
**Namena:** treking, hajking u periodima od jeseni do proleća.  
**Masa:** 86 g  
**Opseg temperature:** -4/4 °C  
**Model:** uniseks



WindWeight Mitt  
Cena distributera  
u Americi:  
\$39,95 USD



HeavyWeight Mitt  
Cena distributera  
u Americi:  
\$29,95 USD

**Materijal:** Polartec® Power Stretch® sa ojačanjima na dlanovima od elastičnog Kevlar®-a i silikonskom mrežicom na prstima.  
**Karakteristike:** Višeslojne, meke, elastične i tople, veoma izdržljive, zahvaljujući specijalnim ojačanjima. Sa njima se lako manipuliše konopcem, cepinom...  
**Namena:** treking i hajking, alpinizam  
**Masa:** 58 g  
**Opseg temperature:** -1/4 °C  
**Model:** uniseks



HeavyWeight Glove  
Cena distributera  
u Americi:  
\$29,95 USD

**Materijal:** Polartec® Power Stretch® sa ojačanjima na dlanovima od elastičnog Kevlar®-a.  
**Karakteristike:** Višeslojne, meke, elastične i tople, veoma izdržljive.  
**Namena:** treking i hajking u zimskim uslovima, skijanje  
**Masa:** 60 g  
**Opseg temperature:** -4/4 °C  
**Model:** uniseks

Naveden opseg temperatura garantuje proizvođač, ali je on u realnim uslovima daleko veći, odnosno sve ove rukavice bez problema možete da koristite i na deset stepeni nižim temperaturama.



uhvatiti neku stenu. Da li znate da se na trekerskim ili hajkerskim akcijama nezgode najčešće dešavaju kada planinar duva nos ili se pri penjanju oslanja promrzlim rukama?

Zbog toga jeporučljivo da bez obzira na godišnje doba imate odgovarajuće rukavice. Zimi to treba da budu dva para rukavica - donje (tanke, od polara, nekada i sa sečenim prstima) i gornje (deblje, po mogućnosti nepromočive). Postoji više vrsta i tipova rukavica, a od vaših afiniteta zavisi koje ćete izabrati. Ukoliko planinar nema potrebu da često manipuliše sitnim predmetima, a izložen je vrlo niskoj temperaturi, koriste se gornje rukavice sa dva prsta (palac i kažiprst), zato što se tako prsti bolje greju. Postoje i rukavice bez izdvojenih prstiju, ali su veoma nepraktične i krute. Njihova jedina prednost je što prsti u društvu ostaju duže topliji. Moja omiljena zimska kombinacija je tanke rukavice sa sečenim prstima i deblje, nepromočive rukavice sa odvojenim prstima. Kada mi zatrebaju slobodni prsti dovoljno je samo da skinem deblje gornje rukavice.

Rukavice su potrebne i tokom leta. Naravno, ne treba da ih nosite na rukama, ali su u rancu obavezne. Da li je potrebno da napominjem da se u planini vreme može promeniti „munjevitom“ brzinom?

#### KAPA, KAČKET, ŠEŠIR...

Šta reći o kapama, kačketicama ili šeširima, a da to ne izgleda kao tupljenje? Zna se čemu služe i kako „rade“, a svako će znati da odabere odgovarajuću prema svojim potrebama i afinitetima... Međutim, da li je baš tako? Često sam viđao planinare koji po najvećoj hladnoći nose fensi kačkete koji jedva da im pokrivaju teme, a zatim iste te ljupke kapice reklamiraju i tokom najgorih letnjih žega. Šta je njihov problem? Nemaština, potreba da se „reklamira“ fensi stvarčica, pogrešna procena, loš izbor? Možda sve po malo od toga...

Kačket je najnezahvalniji deo planinarske opreme. Ukoliko nema štitnike za uši, zimi je neupotrebljiv, a ako nema maramu, tokom leta se spremite na celodnevno pečenje vrata. Kako delimično pokriva samo jedan mali deo lica, kačket nije nikakva zaštita od sunca, osim od direktnog zagrevanja lubanje. Ukoliko već niste investirali džeparac u neki skup kačket, možda je bolje da kupite kapu sa obodom ili šešir za leto i kapu za zimu. Zimi se nosi najčešće kapa od polara, ili vunena. Preko vunene kape, u slučaju kiše i snega nosi se kapuljača.

U tekstu je bilo reći isključivo o planinarskoj opremi. Ukoliko ste penjač, biciklista, skijaš ili upražnjavate neku drugu outdoor aktivnost, za vas važe znatno drugačija pravila. Pored toga što će vam biti potrebne specijalne rukavice i kape, svaka od ovih aktivnosti ima svoje finese. Ipak zajedničko je da prilikom svih aktivnosti imate odgovarajuću „Outdoor opremu – ostalo“. ■

**Specifikacija: 50% vuna, 50% sintetika, sa mikrofiber postavom**  
**Cena distributera u Americi:**  
**\$29,95 USD**  
.....



**Specifikacija: sintetički materijal**  
**Cena distributera u Americi:**  
**\$32,95 USD**  
.....



**Specifikacija: Polartec® Power Dry®**  
**Cena distributera u Americi:**  
**\$34,95 USD**  
.....



#### TESTIR'O ZA VAS

## Rukotvorine



*Dočepao sam se skijaških rukavica i pokretljivost prstiju odmah testirao na mobilnom. Prodavci su me gledali popreko...*

**O**duvek su mi se sviđale nabudžene skijaške rukavice. Doduše, nisam imao priliku, a ni potrebu da ih nosim, ali kada mi je urednik predložio da napravim test za ovu opremu, odmah mi je u glavi sevnulo par savršenih rukavica. Upravo jedne takve sam bezecovao u prodavnici, ali i momentalno ostavio. Pored cene, moju romansu je prekinulo saznanje da skijaške rukavice odlično rade ono za šta su napravljene (čuvaju vaše ruke od hladnoće), ali kada treba uraditi nešto sa rukama, te savršene rukavice morate da skinete.

O kapi nikada nisam razmišljao na taj filozofski način, najverovatnije jer mi nije bila pred očima, nego na glavi. Vazda sam nosio neke obične kape sa gombicom (hvala ti bako!). Marka mi je prilikom izbora bila sporedna, ali cena nije, pa je za ovaj test u obzir došao komplet kapa/rukavice, jer su u paru listom jeftiniji nego kada ih kupujete odvojeno. Zbog toga sam se opredelio za poznatu marku, dobre performanse i pristojniju cenu. „The North Face“, po proizvođačkoj ceni od 5.000 dinara u euro protivvrednosti, nudi kombinaciju rukavica i kape koje će zadovoljiti prohteve i najvećih gnjavatora. Evo o čemu se radi!

Rukavice su proizvedene od sintetičkog streča, što znači da su lake, izdržljive i tople. A sada ono najvažnije: silikonske šare omogućiću vam ne samo da manipulišete sitnim predmetima, nego da „drljate“ kuglicu na mišu ili tipkate sitne tastere na telefonu, što je zapravo poslednja stvar koja vam je potrebna prilikom outdoor aktivnosti. Rukavice su testirane na temperaturi od -10 stepeni Celzijusa i nisu pokazale ni najmanju slabost.

Kapa je takođe od sintetičkih materijala (100% acrylic), ali se, u poređenju sa sličnim proizvodima od vune, daleko brže suši. Pošto je ovo tipična skijaška kapa, odlično čuva uši i sinuse, a ukoliko je potrebno da se zbog kiše preko glave prebaci kapuljača gombica vam neće smetati.

**UKRATKO: Da li vam zaista trebanju cyber rukavice i kape? Prilagodite opremu svojim potrebama jer je zaista neukusno da na lakim šetnjama nosite skijaške rukavice i skafandere kao da osvajate vrhove Himalaja. Ovo je savršen par!**

**Zoran Kalinić, hodač**

# PLANINOM

*knjiga vodič,  
drugo prošireno izdanje*  
**Autor: Tomica Delibašić**

O planinama Crne Gore i Srbije, opisi planina i staza, poziv na literaturu, brojne potrebne podatke, uz deo o planinarenju uopšte, šta planinar treba da zna i na šta da obrati pažnju.

Po pristupačnoj ceni od **500 dinara**, pouzećem, sa troškovima slanja 700 dinara.

Više detalja o uslovima poručivanja i kupovine:  
**[www.tomica-planinom.com](http://www.tomica-planinom.com)**

E-mail:

**[tdelibasic@ptt.rs](mailto:tdelibasic@ptt.rs)**

Telefon autora:

**+381(0)64-245-22-37**





# Zaštita OD SUNCA

*Upozorenja o opasnosti od UV zračenja ne treba zanemarivati! Korišćenjem odgovarajućih kapa i naočara možete smanjiti zračenje i rizik od mnogih komplikacija...*

**K**apa i naočare za sunce treba da budu obavezan inventar prilikom svih outdoor aktivnosti, bez obzira na godišnje doba, nadmorsku visinu, geografsku širinu... Čak i ukoliko se radi o lakoj šetnji, duži boravak na suncu može da izazove opekotine kože, sunčanicu ili toplotni udar (što je najočigledniji problem), ali česta i dugotrajna izloženost suncu može da izazove oštećenja oka, kataraktu, pa i razne vrste kancera kože.

Ok, svi smo se po maminim direktivama kao deca čvarili na plaži i svakog leta bar jednom bi spržili facu (takozvani „rakun look“). Gomilu puta smo i izgorili i oljuštili se, a da nam baš ništa ne fali! Imajte na umu da se uticaj zračenja kumulira, te da je ono najpogubnije u ranim godinama života, kada je koža tanka i nema dovoljno razvijene sisteme zaštite. Ukratko, računa se sve ono što ste godinama „pokupili“, ali to nije razlog da se i dalje nepotrebno pržite i povećavate rizik od svih „ne daj bože“ bolesti.

## DUG RUKAV GLAVU ČUVA

Da li ste nekada doživeli onaj osećaj kada se „neće grom u koprive“ pretvori u „uh, gde baš ja“? To je momenat kada vam vaš lekar kaže da je vaš mladež prestao da bude samo mladež, te da se zbog pogubnog uticaja UV zraka pretvorio u tumor koji sada buja i divljački uništava okolno tkivo.



prirode, pa tako i naš. Njegovi zraci, takođe, učestvuje u sintezi raznih materija u ćelijama biljaka, životinja i čoveka.

Zato ne treba da ga se plašimo, već da u njegovim blagodetima uživamo u trenucima kada je najbezbednije, ali i najspektakularnije – u ranim prepodnevnom i kasnim popodnevnom satima. Ova računica će vam pružiti bar tri – četiri sata bezbednog i kvalitetnog uživanja u sunčevim zracima.

Podsetiću vas, da je izlaganje suncu jedna od najuspešnijih terapija depresije, te da je efikasno i kod nervoza i niza psihičkih bolesti, koje sve češće spopadaju modernog čoveka. Da ne govorimo o bolestima koje donosi sedenje! Da li vas je ikada sunčani dan mamio u šetnju? To vam vaše telo nešto govori – poslušajte ga!

Sigurno ste čuli za „solarnu jogu“ ili „sungazing“, ali vam je malo šašavo da svako jutro blejite u sunce kako biste doručkovali sunčeve zrake... Nameće se pitanje: „Kako gledanje u sunce može da zameni sočnu, masnu šniclu?“ Hm... Pa, ne može, ali može da vam pruži „obrok druge vrste“. Ukoliko ne verujete u takvo što, nemojte biti isključivi, jer je odavno dokazano da je hrana koju jedemo samo malim delom gradi naš organizam (pored hrane, tu su i voda, vazduh i sunčevi zraci). Kao i uvek, i u ovom slučaju bitna je mera, a bar sa suncem ne treba preterivati.

## AUSTRALIJSKI KONCEPT

Prilikom outdoor aktivnosti ne možete da birate vremenske uslove ili, pak, tokom najtoplijeg dela dana pijuckate limunadu u debeloj hladovini. Najčešće ćete upravo ovaj najopasniji deo dana provesti na kamenjaru, na višim nadmorskim visinama (svakim metrom UV zračenje se povećava), na goletima bez najmanje senke. Tada je potrebno pozvati u pomoć iskustvo onih koji najviše kubure sa UV zračenjem – Australijanaca.

Zbog ogromne rupe u ozonskom omotaču nad Južnim Pacifikom, Australija je izložena veoma jakom

## WEB INFO

Pre kupovine obavezno pogledajte sledeće Internet stranice, jer vam specifikacije proizvoda mogu pomoći u odabiru idealnog modela:

[www.coolibar.com](http://www.coolibar.com)

[www.rei.com](http://www.rei.com)

[www.austinkayak.com](http://www.austinkayak.com)

Pu, pu, daleko bilo, ali upravo je to sled događaja na koji u velikoj meri možete da utičete. Dugi rukavi i nogavice, šešir sa širim obodom i, naravno, naočare mogu da vam pomognu da do toga ne dođe.

Ovo je trenutak kada će mnogi postaviti sasvim logično pitanje: kada je naše Sunce postalo toliko opasno da napolje ne smete da isturite nos, a da ga pre toga ne zaštitite kremom za sunčanje sa rekordno visokim faktorom zaštite od UV zraka? Odgovora ima nekoliko...

Ruku na srce, sami smo krivi za sve što se dešava! Upropastili smo veliki deo ozonskog omotača i sada „loši“ zraci sve više prodiru kroz atmosferu. Ako vam neko kaže suprotno, postoji velika verovatnoća da ista osoba takođe veruje i da zemlja nije okrugla. Da vam ne bih opisivao kakvo je i koliko opasno zračenje, pogledajte Internet stranice raznih hidrometeoroloških zavoda. Na svima njima postoje podaci o jonizujućem i UV zračenju, a na nekima možete pronaći linkove sa pouzdanim informacijama i studijama šta sve ova zračenja čine živim organizmima. U eri lako dostupnog znanja, biće to sasvim mali napor za vas.

Drugi razlog zbog kojeg je naše sunce „opasnije“ jesmo mi sami. Savremeni čovek daleko više vremena provodi pred računarom, nego u prirodnom okruženju, pa smo postali kilavi i mnogo osetljiviji na uticaj „elemenata“. Evo, predstavicu vam to vrlo plastično. Ukoliko beli kao sir provedete pola sata na jakom suncu, očekujte besane noći, intimne momente sa jogurtom i opojni miris jekoderma. Ako, pak, vašu kožu postepeno navikavate na sunčeve zrake, imaćete daleko manje šanse da izgorite. Ovo ne bi trebalo da bude preporuka za sunčanje, jer preplanuli ten nije ni zdrav, a ni popularan, ali će vas zaštititi od povreda kože. Takođe, naša loša ishrana i „sedelački“ način života pogoduju razvoju niza bolesti za koje je potrebno jako malo da se „uključuje“. Sve vrste zračenja, pa tako i UV, čest je okidač za njih.

## MI VOLIMO SUNCE, SUNCE VOLI NAS

Ali, nije baš u potpunosti crno! Naše Sunce je izvor života koji diktira bioritam cele Planete – celokupne







### TRAVELLER CAP

**Cena:** \$14,95

**Stepen zaštite:** UPF 45 (Ultraviolet Protection Factor)

**Karakteristike:** Laki kačket od kombinacije prirodnih i sintetičkih materijala. Obezbeđuje zaštitu lica, ušiju i vrata. Izrađuje se u svetlo sivoj i bež boji. Jedna veličina odgovara svima, pošto ima ućkur sa patentom za jednostavno podešavanje obima. Ima dobru ventilaciju i pruža odličnu zaštitu od sunca. Veoma brzo se suši. Jednostavno održavanje.

[www.sunprotection.com.au](http://www.sunprotection.com.au)



### DERMA SAFE HAT

**Cena:** \$42,95

**Stepen zaštite:** UPF 50+ (Ultraviolet Protection Factor)

**Karakteristike:** Proizvodi se od sintetičkih materijala. Specijalno tkanje omogućava ventilaciju i brzo sušenje. Pored maksimalne zaštite za lice i vrat, zahvaljujući specijalnom dizajnu, obezbeđuje dobru cirkulaciju vazduha i doslovce stvara „vazdušni tunel“ u predelu vrata. Proizvodi se u svetlim bojama sive, bež i SMB. Ima patent zajednostavno podešavanje obima širita.

[www.sunprotection.com.au](http://www.sunprotection.com.au)

### COLUMBIA OMNI SHADE BORA BORA BOONEY II SUN HAT

**Cena:** \$29,99

**Stepen zaštite:** UPF 50+ (Ultraviolet Protection Factor)

**Karakteristike:** Elastičan, ali čvrst šešir širokog oboda.

Ne zahteva specijalan tretman – kada vam više nije potreban, samo ga strpajte u džep, a posle će opet biti kao nov. Ima otvore za ventilaciju i brzo se suši.

[www.duluthtrading.com](http://www.duluthtrading.com)



UV zračenju, što je prouzrokovao dramatično povećanje broja obolelih od raznih vrsta raka – pre svega kože. To je izazvalo veliki pomak u kreiranju outdoor odeće i gadgeta, a tu pre svega mislim na naočare za sunce.

Po čemu je specifična ta odeća. Evo nekoliko osnovnih karakteristika ove odeće, koje se danas mogu kupiti svuda u svetu.

### ODEĆA

Proizvode se od prirodnih (pamuk) i veštačkih materijala. Zbog specifičnog tkanja, ovi materijali zaustavljaju UV zračenje, a obezbeđuju protok vazduha. Obično se izrađuju u svetlim nijansama, ali i u tonovima

iz hladnog spektra boja – zeleno i plavo. Prirodni materijali indigo boje takođe su vrlo efektni za outdoor odeću. U prilog tome ide vekovno iskustvo „plavih ljudi iz Sahare“ - pripadnika plemena Tuareza, čija je tradicionalna odeća u žarkoj pustinji upravo takva: vunena odora indigo plave boje, pa vi sad vidite!

### OBUĆA

Ako su vam stopala mila, tokom najtoplijeg dela dana ne nosite sandale. Da, da, da! Postoji gomila specijalnih outdoor sandala i sve one super izgledaju i omogućavaju luftiranje stopala. Imajte na umu da su vaša stopala gotovo paralelna sa zemljom, te da ih tokom najtoplijeg dela dana sunce „gleda“ pod uglom od 90 stepeni. To može da izazove ozbiljne opekotine i nemogućnost da danima nakon toga nazujete cipele. Najbolje je koristiti letnje „trekking“ patike ili bar one sa mrežicom.

### KAPE I ŠEŠIRI

Kačket ili šešir sa širokim obodom? Hm, kako je jedan od sve češćih malignih oboljenja spinocelularni karcinom uha (faktori rizika su izlaganje suncu i hladnoći, a najčešće nastaju nakon 60. godine života), biće da je bolje rešenje ovo drugo.

Međutim, danas može da se kupi i „legionarka“ - kačket sa štitnicima za uši i vrat. To su laki kačketi od prirodnih i veštačkih materijala, koji se izrađuju pretežno u svetlim ili SMB tonovima. Pored štitnika, obično imaju i ventilacione otvore i, u zavisnosti od modela, ućkur ili čičak za brzo podešavanje veličine. Ukratko, ovi modeli su vrlo efektni, pružaju efikasnu zaštitu, a njihova cena nije drastično veća od klasičnih kačketa.

Kačket kapa „čegevarka“ nije baš pravi izbor za outdoor aktivnosti, jer je pre svega fensi modni detalj. Iako je ljudi često nose, ispostavilo se da i nije baš tako praktična u prirodi. Pored toga što nema

štitnike za vrat i uši, većina modela nema mogućnost promene veličine. Dakle, to vam je što vam je! Ukoliko je kapa izrađena od prirodnih materijala (sirovi pamuk), u određenom procentu će se skupiti nakon kvašenja, što znači da ćete imati dilemu da li vam je glava prorasla ili se kapa smanjila.

Šeširi sa širim obodima veoma su praktični jer čuvaju vaše lice i vrat od UV zračenja. Izrađuju se od prirodnih i veštačkih materijala u raznim bojama, ali treba birati svetlije ili tonove iz hladnog spektra boja. Kod mnogih modela postoji ućkur za prilagođavanje veličine i ventilacioni otvori, dok kod nekih postoji i praktična zaštitna mrežica protiv insekata. Birajte šešire sa prilagodivom veličinom, elastičnog oboda i obaveznom sigurnosnom vrpcom ispod brade. Takođe, izbegavajte grube i debele tkanine, i dajte prednost prozračnim i lakim materijalima. Najzad, nemojte se začuditi, ako koji planinar natakne slameni šešir! I dalje je to, tvrde oni (a i ja se slažem s njima), jedna od najboljih zaštita od UV zračenja.



### JULBO LEGEND - ALTI SPECTRON X6

**Cena:** Već od \$62,95

**Karakteristike:** Ne dajte da vas relativno niska cena zavara! Ovo su naočare vrhunskog kvaliteta koje zaustavljaju čak 95% UV zraka. Proizvođač ih poredi sa najsavremenijim modelima glečerki, a na forumima možete pročitati komentare gomile vrlo zadovoljnih kupaca.

[www.abc-of-golf.com](http://www.abc-of-golf.com)



### OAKLEY RADAR RANGE

**Cena:** \$160

**Karakteristike:** Veoma lake sportske naočare sa polariizacionim sočivima. Idealne za razne outdoor aktivnosti, uključujući i one na vodi. Pružaju kristalno jasnu sliku.

[www.oakley.com](http://www.oakley.com)



### HARD KORE

**Cena:** \$224

**Karakteristike:** Moderni materijali + nove tehnologije = izuzetno lake sportske naočare sa polariizacionim sočivima. Otporna na grebanje i udare.

[www.kaenon.com](http://www.kaenon.com)



NOVO! &lt;&lt;

VODIČ ZA IZBOR ODGOVARAJUĆEG PRVOG SLOJA (BASE LAYER)

# Aktivni i termoaktivni veš

Umeće planinarenja, a moglo bi se reći i uživanja u svakoj drugoj outdoor aktivnosti, jeste dobar tajming svlačenja i oblačenja...



## O čemu pričamo?

Ljudi odlaze u prirodu sa predrasudama da će biti izloženi neopevanoj hladnoći. Zato početnika uvek možete da prepoznate po gomili odeće na sebi i rancu punom krpica „za svaki slučaj“. Istina je da ćete već na prvom usponu prokuvati, te da će, bez obzira na doba godine i temperature, vaša majica biti mokra. Čari planinarenja, a moglo bi se reći i uživanja u svakoj drugoj outdoor aktivnosti, jeste umeće svlačenja i oblačenja. Cilj je obući se prikladno i blagovremeno se raskomotiti, a ukoliko se i preznojite, vaša majica mora biti suva u ekspresnom roku.

## Treba znati Kako ostati suv?

Takozvani prvi sloj predstavlja svu osnovnu odeću koja vam dodiruje kožu trupa. To je doslovce donji veš (majica i gaće) koji vas štiti od hladnoće i sprovodi znoj što dalje od našeg tela. Često ga zovemo i „aktivnim“, odnosno „termoaktivnim“, dok se u starijoj literaturi može pronaći i termin „dinamičan“. Da bi ovaj veš vršio svoje osnovne funkcije, to jest, da bi bio aktivan, on mora da zadovoljava nekoliko osnovnih kriterijuma.

**1. Prozračnost** Zahvaljujući specifičnim vrstama tkanja, aktivni veš, bilo da je izrađen od prirodnih (najčešće vune, ređe svile ili pamuka) ili sintetičkih vlakana (mikrofiber, poliestar), ima sposobnost da se brzo suši. Dovoljan je i mali protok vazduha ili toplota vašeg tela da ova tkanina bude sasvim suva.

**2. Produženo nošenje** Neprijatni mirisi dolaze od dugotrajnog znojenja i nošenja istog odevnog predmeta. Vлага pogoduje razvoju mikoorganizama, a njihovim „radom“ nastaju produkti ne baš očaravajućeg mirisa. Međutim, kada je presudan svaki gram u rancu, još jedna majica može da bude problem i tada se obično odlučujemo za veš sa produženim ili antibakterijskim efektom. Ovakav veš može da se nosi i po nekoliko dana bez negativnih efekata po čula. Ipak, pored cene, osnovna prepreka u korišćenju ovog veša može da bude i zdravstveni momenat.

Naime, mnogi proizvođači koriste razne tehnološke zvrčke, kako bi omogućili produženo nošenje. Jedna od njih je upotreba triklosana (supstanca ima snažno antibakterijsko dejstvo i obično se koristi i u tečnim sapunima) kojim se impregnira platno. Iako je ova supstanca dugo godina u upotrebi i ima komercijalni naziv „ultra fresh“, ne postoje pouzdana istraživanja o njenim efektima na zdravlje ljudi i životne sredine. Ukoliko ne želite da rizikujete, treba da znate da je soda bikarbona ima snažno antibaktericidno dejstvo i malo rastvora u spreju može da vam pomogne da ostanete mirišljavi i na najizazovnijim akcijama. nara-



Danas se mogu pronaći tkanine impregnirane antibakterijskim supstancama ili repelentima za insekte.

vno, nemojte koristiti običnu (pekar-sku) sodu bikarbonu, već apotekar-sku, koja ne sadrži aditive (pre svega aluminijum).

**3. Ugodnost** Ako ćemo iskreno, sintetička vlakna od koji se izrađuju najjeftinije TA tkanine, nisu ništa drugo do reciklirane plastične flaše. U tome nema ničeg lošeg, jer reciklažom ove za prirodu veoma štetne materije, umesto da zagađuju potoke dobijaju novi život. Mnogima, međutim, sintetika nije baš ugodna za nošenje, a ovaj problem posebno dolazi do izražaja tokom leta. Na visokim temperaturama bez protoka vazduha postaju čak izuzetno neprijatne, jer se koža pod njima potpari i ne može da diše. Danas, međutim, postoje mnogo prirodniji materijali, kao što su vuna ili karbonska vlakna, koji su, zahvaljujući specijalnom tkanju i dalje termoaktivni, ali vam neće zagorčavati život kada se temperatura popne iznad 25 podeoka. Ukoliko nemate etički problem da nosite tkanine od vune ili vam, pak, po ceni odgo-varaju TA proizvodi od modernih vlakana, problem ugodnosti je rešen.

## Šta se kada nosi? Kada je „aktivna“, a kada „termoaktivna“?

Načelno, podela veša na aktivan i „termoaktivan“ ne postoji, budući da se ovi odevni predmeti izrađuju na identičan način od istih materijala. Jedina razlika je dužina rukava i način nošenja.

Naime, aktivnu majicu nosite leti i ona ima cilj da vas zaštiti od UV zračenja i obezbedi brzo sušenje. Termoaktivnost je neophodna zimi i tada ta ista majica, u kombinaciji sa drugim (polar) i trećim slojem (softshel, futrovana jakna ili vetovka) predstavlja značajnu temperaturnu barijeru.

Iako nam logika govori da se leti nosi kratak rukav, a zimi dug, mnogi se odlučuju isključivo za TA veš dugih rukava, koji nose tokom cele godine. Zimi ih ovaj veš greje, a leti štiti od UV zračenja.

## Vrste materijala Prirodno ili veštačko vlakno?

**Sintetički materijali** Poliestar i microfiber materijali su odličan izbor za outdoor odeću budući da ne upijaju vlagu i brzo je sprovode dalje od naše kože. Međutim, ako nema mirišljivih agenata, ozojgana majica počće veoma brzo nesnosno da zaudara.

**Vuna** Meko tkanje je udobno, dobro podnosi valgu (ne počne da zaudara tako brzo kao sintetički materijal) i lako se održava.

**Svila** je izuzetno udobna i „dugo mirišljava“, ali se jako teško održava i lako oštećuje.

**Pamuk** je jeftin i udoban, ali upija i zadržava vlagu. Posebno je ozloglašen u hladnim uslovima, kada prosto hladi telo. Nije preporučljiv materijal ni u jednom sloju.



## Umesto zaključka

Ljudska koža i vuna imaju nešto zajedničko - protein keratin. Upravo ovaj protein zaslužan je za vanredne osobine ovog prirodnog materijala. Naime, vuna pokazuje neverovatne izolacione sposobnosti pri promenama temperature, te zadržava te kvalitete čak i kada je natopljen vodom. Ukoliko smatrate da je sasvim u redu ošišati nekoga do gole kože, vuna je jedan od idealnih materijala za outdoor odevne predmete.



Prvi sloj

Polar

Jakna  
(futrovana  
ili shell vetrovka)

Soft shell



# Otkrijte savršen drugi sloj

Danas, u eri poliestera, zaista više nema razloga da se izmotavate u štrikanim džemperima od čiste runske vune. Iako su naše majke i dalje zabrinute za naše bubrege, treba ih razuveriti. Postoje materijali koji nam ih mogu sačuvati...

## KVALITET DIKTIRA CENU



Tri modela „drugog sloja“ istog proizvođača. Zajedničko im je što su izrađeni od čistog poliestera, ali su, zato, tehnološki vrlo različiti. Takozvani „fleece“ materijal zapravo je imitacija vune, ali je daleko lakši i za nošenje i za pranje. Najskuplji model je **hibrid** - duks/jakna.

Vjerujem da su prirodni materijali, poput pamuka, prevaziđeni još negde sredinom osamdesetih godina prošlog veka. Dok smo, kao sva poslušna deca, nosili štrikane džempere, negde u vreme Zimske olimpijade u Sarajevu, materijali iz porodice goretexa ušli su u masovnu proizvodnju i postali dostupni širokom krugu potrošača. Kod nas su došli nešto kasnije, a u proteklih deset godina zaista nema razloga da planinari i dalje budu poslušna deca. Ovaj put nećemo pisati o aktivnom vešu (jer par gaća i majica iz ove grupe još uvek testiramo), nego o „slojevima odeće“, koji su važni u svim periodima godine.

Dok sam još uvek verovao da je pamuk praktičan u outdoor akcijama, nosio sam fine pamučne dukseve i uvek imao dva u rezervi. Sistem je bio da jedan nosim, a drugi čuvam za preoblačenje na pauzi. Nakon toga bih onaj oznojani sušio na rancu, iznad vatre u domu, na krevetu, šatoru... U zavisnosti od prilike, imao sam male rituale za sušenje dukseva, što na leđima, što na pomoćnim objektima... Jednom prilikom, na lakom minusu od pet-šest stepeni, dok su svi planinari uživali u pogledu, ja sam skidao led sa jakne. Drhteći od hladnoće, preklinjao sam ih da krenu, ali niko od njih nije imao sličan problem. Nakon tog iskustva, pokrenuo sam sopstveno istraživanje o oblačenju i utvrdio da imaju nešto zajedničko. Pored dezena na baklave (ipak je to bilo pre 15 godina), druga zajednička stavka bila je – polyester. Užasnut ovim podatkom, shvatio sam da se obična sintetika daleko bolje ponaša pri ekstremnim uslovima, nego ijedan prirodni materijal. Mnogi se neće složiti sa mnom, ali to je ipak stvar afiniteta i mogućnosti.

Sušтина je u tome što pamuk zadržava vlagu, a sintetička vlakna je provode i ona isparava – ako ima gde. Zato je veliki problem kombinovati materijale i slojeve, posebno ako je prelazno godišnje doba ili, pak, imate velike napore koji će vas oznojati. Zbog toga uvek nosim aktivni veš i tanji duks od veštačkih materijala. Zimi je to tanji duks od polara, leti od mikrofibera.

## POLAR

Polar je sintetički materijal, koji se može pronaći u više klasa i u zavisnosti od toga ima različite namene. Pomenućemo samo neke koje je patentirao „Polartec“:



POLARTEC® CLASSIC® (najčešće se koristi kao drugi sloj preko koga se odvodi znoj, lagan, brzo se suši i diše...), POLARTEC® POWER DRY® (materijal za aktivni veš - odvodi znoj do sledećih slojeva odeće i održava telo suvim); POLARTEC® POWER STRETCH® (drugi i treći sloj – rastegljiv, lagan, topao materijal koji pri sportskim aktivnostima održava telo suvim, a površinski najlonski sloj je otporan protiv vetra i ogrebotina); POLARTEC® THERMAL PRO® (tanak i lagan, ali topao materijal, brzo se suši i minimalizuje gubitak toplote); POLARTEC® WIND PRO® (drugi i treći sloj pruža čak četiri puta veću zaštitu od vetra nego obični polar materijali; otporan na vodu, sneg i ogrebotine); POLARTEC® WIND-BLOC® (iako je rezervisan za treći sloj – jakne, pomenućemo ga jer ima 100 odsto otpornosti na vetar). Zajedničko za pomenute tipove polara koji su zaštićeni pod različitim nazivima jeste da su vrlo topli, lagani i da se dobro ponašaju u uslovima vlage.

Problem će se pojaviti ukoliko poslednji sloj ne bude „breathable“. Ako obučete kabanicu ili jaknu sa neodovarajućim sistemom protiv kiše, za samo nekoliko minuta bićete mokri do gole kože. Međutim, period sušenja će biti daleko kraći, što znači da doslovce možete da sušite odeću na sebi.

Drugi problem može da utiče na vaše socijalizovanje pri outdoor aktivnostima. Nekoliko puta imao sam priliku da upoznam fine momke koji su nosili odeću po propisu. Međutim, toliko su terali mak na konac da su svoj „sintetički komplet“ nosili svakodnevno tokom cele ture. Možete zamisliti kako su mirisali idućeg dana... Pravilo je da jednom pokvašene stvari odmah nakon presvlačenja pakujete u kesu sa prljavim vešom i biće sve u redu. Za većinu ljudi ovo pravilo je izlišno, jer se higijenski minimum podrazumeva, ali ima nas raznih.

## MIKROFIBER

Materijal „microfiber“ koristila je američka vojska i razni uniformisani savezni organi. Amerikanci su toliko bili fascinirani ovom tkaninom da se program „Future Force Warrior“ doslovce bazirao na njemu. Vojnici su imali oko 20 artikala od mikrofibera proizvedenog za različite namene, a sve zahvaljujući osobinama da se brzo suši i manje iritira kožu. Međutim, kako to obično biva, fascinacija je ubrzo splasnula jer je Američka vojska u međuvremenu zabranila nošenje više slojeva

## Slojevitost



Drugi sloj je, sasvim logično, ono što se nalazi između donjeg veša i jakne. Neki vole više tankih slojeva, a ja – jedan ali vredan...

U poslednje vreme imao sam priliku da nosim više dukseva različitih proizvođača. Listom su to bili materijali proizvedeni po sličnoj tehnologiji, a jedina razlika je bila u nazivu. Pošto svaki proizvođač ima svoj zaštićen patent, nećemo pominjati ni jedno ni drugo.

Moj favorit za prelazna godišnja doba jeste tanji sintetički duks. To ne treba da bude ništa specijalno, jer pretpostavljam da već imate gornji sloj (jaknu) koja će da vas štiti od kiše i vetra. Dakle, ne treba od toga praviti nauku.

Ja sam moj kupio u prodavnici sportske opreme za oko 30 evra. Ima jeftinijih, ali svakako i mnogo skupljih. Konkretni duks sam izabrao jer mi se svidela boja (dečjački plava sa belim detaljima). Dakle, ništa specijalno! Nosio sam ga uz aktivni veš i „wind proof“ jaknu i bio sam sasvim zadovoljan. Na temperaturama između -10 i +10 stepeni Celzijusa pokazao se idealnim. Za prilike niže od ove temperature bio mi je potreban malo deblji sloj, a za toplije – sasvim logično – jakna je postala suvišna.

**UKRATKO:** Sasvim pristojni duksevi mogu se pronaći po ceni od 15 do 50 evra, u zavisnosti od debljine materijala i proizvođača. Moji favoriti su u klasi od 20 do 40 evra. Sve jeftinije je sumnjivog kvaliteta, a sve skuplje čist bezobrazluk.

Zoran Kalinić, hodač

sintetičke odeće zbog rizika od vatre. To, međutim, nije sprečavalo planinare da nastave da uživaju u blagodetima ovog savršenog materijala.

Za razliku od polara, mikrofiber nema ambiciju da vas greje, što je njegova glavna prednost u toplim danima. Ja sam od onih koji i zimi i leti nose dug rukav. Razlog tome jer, pre svega, UV – faktor. Većina ljudi veruje da se ultravioletno zračenje stvorilo pre nekoliko godina, kada smo ubrzano počeli da rasturamo našu planetu i ozonski omotač oko nje. Međutim, UV je uvek bilo tu, samo mi nismo obraćali previše pažnje na opekotine od sunca...

Tanak duks od mikrofibera sa dugim rukavima rešice sve vaše probleme tokom letnjeg pešačenja. On vas pre svega štiti od zračenja, ali pravi i sloj termo izolacije oko vašeg tela. Zato za letnje outdoor aktivnosti uvek birajte svetle materijale i malo komotnije modele. ■



# Jakna koja vas *neće* izneveriti

*U gomili jakni različitih proizvođača, proizvedenih po najneverovatnijim tehnologijama, ja sam se na moje prvo planinarenje otisnuo u šušavcu. Danas sam pametniji i imam fensi jaknu koja me neće izneveriti na povetarcu. Evo kakve su vaše opcije...*

Ako vam kažem da sam na moj prvi trekking krenuo vrlo naivno – u šušavcu, jasno vam je da sam bio potpuno frustriran strahom svake majke da joj dete ne pokisne i ne navuče nešto „od nogu“. Šušavac doduše nije propuštao vetar i kišu, ali je isto tako sprečavao da vlaga iznutra ode napolje. Rečju, bio je to vrlo znojav dan u prirodi...

Vremenom sam shvatio da su šušavac i kabanica donekle prihvatljivi za gradske uslove, ali u prirodi postaju pravi košmar. Hermetički upakovano telo na svakoj uzbrdici počinje da se znoji, što samo doprinosi odečaju uparenosti, a ubrzo i „gnjecavosti“. Duža akcija u takvoj ambalaži je nemoguća.

Danas, međutim postoji gomila proizvođača sa patentima najrazličitijih materijala koji zaustavljaju vodu i vetar, a omogućavaju vašem telu da normalno diše. Možete kupiti jaknu sa CSS-om, H2No Storm HB-om ili Dynamic Ripstop-om... Izbor je samo vaš, ukoliko uspete da se snađete u poplavi ovih skraćena. Predstavljamo vam nekoliko modela i tehnologija koje smo do sada uspeli da testiramo.

Jedan od najsavremenijih rešenja jeste CSS - Composite Seam System, američkog proizvođača outdoor opreme „Patagonia“. Ovo u bukvalnom prevodu znači „sistem slepljenog šava“. Proizvođač je smislio način da u izradi odeće za vetrovite uslove eliminiše veliki problem – šavove, tako što materijale doslovce lepi ultrazvučnim talasima i specijalnim polimerima. Više nema krutih šavova, rupica od igle i potencijalnih problema sa popuštanjem konca. Zaista, ovo je jedna vrlo udobna jakna koju smo testirali u prodavnici sportske opreme u Slovačkoj. Ljubazna prodavačica nam je dozvolila da u zamenu za pasoš malo prošetamo jaknu iz izloga. U prilog njenoj ljubaznosti ide i podatak da je jakna koštala oko 230



„Patagonija“ - kvalitet mora da ima i svoju cenu

.....

evra. Dobra vest je da tokom testa nisam osetio ni dašak vetra „u predelu jakne“, a loša da se najbliža prodavnica sa programom „Patagonia“ ne nalazi u krugu dostupnom domaćem prosečnom planinaru. Jedna je u Zagrebu, druga u Bukureštu, treća u Sofiji, pa kako kome odgovara...

Drugi način zaštite od meteoroloških gnjavaža jesu tehnologije sa paropropusnim membranama. Najpoznatiji materijal za izradu membrana je patentom zaštićen trade mark „Gore-Tex“, ali je do danas je svaki proizvođač patentirao sopstveni sistem membrana, koji u zavisnosti od debljine i broja slojeva, te materijala od kojih su napravljene predstavlja standard za sebe. Ovaj sistem funkcioniše tako što vam „disanje“ omogućavaju mikroskopske rupice

membrane koje su manje od molekula vode, ali ipak veće od molekula pare. Tako voda od kiše ne može da prodre u unutrašnje slojeve jakne, ali vlaga od vašeg tela može da ispari napolje.

Ovo zvuči idealno, ali u realnim svetu postoji nekoliko otežavajućih okolnosti u vidu zimskog modela, fensi džepovi, lepljenih šavova (koje smo malopre nahvalili da ne propuštaju vetar), a tu je i sam model... Evo o čemu se radi. Čim imate više slojeva, logično je da je propusnost manja, što se posebno odnosi na zimske modele. Ukoliko, pak, imate džepove, kondenzovana voda će ponovo morati da se probija kroz deblji sloj materijala, dok će na CSS šavovima vlaga ostati sa unutrašnje strane. Najzad, ukoliko model ima više pregiba ili šavova, pred vodom će biti pravi izazov da ispari iz vaše jakne. Da bi to donekle ispravili, proizvođači su posegnuli za nizom sitnih „prevara“ koje podrazumevaju ventilaciju ispod rukava, džepove od mrežica i dvosmerni prednji cibzar.

Jakne na bazi membrana imaju spoljni impregnirani sloj, koji dodatno štiti od spoljne vlage. Kapljice klize po površini, što znači da vaša membrana (bar dok je jakna nova) ima samo jednosmernu ulogu – da propušta vlagu napolje. Međutim, već nakon nekoliko pranja fabrička impregnacija vaše jakne će nestati i površinski sloj će početi da upija vodu. Tada će membrana početi da radi u oba smera. Kako bismo taj momenat odgodili neophodno je da jaknu redovno peremo, ali i zaštitimo sredstvima za impregnaciju (Nikwax, Boreal, Grangers...).

Za ovaj vid zaštite izabrali smo jaknu „Craghoppers“. To je prijatna i funkcionalna zimska jakna, koja ne propušta ni vetar ni vodu, a vaše telo može bez problema da diše. Cena je oko 180 evra i za razliku od drugih predstavljenih modela, može da se poruči putem sajta proizvođača.

„Soft Shell“ je novi materijal srodan vrlo srodan Gore-Texu, koji je i dalje jedan od najefikasnijih materijala kada su u pitanju otpornost prema vetru i vodi. „Meka školjka“ dobro diše i brzo se suši, štiti od vetra i tokom kraćeg izlaganja kiši pružiće kompletnu zaštitu. Ovaj materijal koristi nekoliko proizvođača, a jedan model američkog „The North Face“ isprobao sam u jesenjim uslovima i utvrdio da je sat i po vremena više nego dovoljan period da vas jakna u potpunosti sačuva od vlage. Iako nije predviđena za pljuske, „soft shell“ tehnologija je to

## Ima i kod kuće!



*Za manje novca prošao sam skoro jednako dobro. „Hi-tec“ -ova tehnologija „laytex“ čini se da ne zaostaju za izvikanim markama...*

Najbliža prodavnica sportske opreme i desetak modela jakni na popustu. Biram „Hi-tec“ - običnu zimsku outdoor jaknu. Prodavačica je hvali na sva usta... Zašto baš „Hi-tec“? Pored toga što imaju odlične čizme, ni jakne im nisu loše, a kupci ih hvala na raznim sajtovim. Na deklaraciji proizvoda piše da je jakna proizvedena od najkvalitetnijih materijala, „laytex“ tehnologijom na bazi teflona - šta god to značilo. Rečju, jakna je „ultra otporna na vetar, kišu i sneg“, paropropusna i brzo sušuća, a svi slojevi su funkcionalni i nakon višečasovne izloženosti vodi. „Laytex“ je zapravo još jedan naziv za paropropusnu membranu.

Nemam razloga da ne verujem svemu što piše u deklaraciji, jer sam iz prodavnice odmah izašao na susnežicu. Dakle, voda je prosto klizila po površini, a moje pantalone su je upijale. Na temperaturi od -12 stepeni Celzijusa bila je sasvim topla i nakon nekoliko sati lake šetnje. Upravo zbog toga treba koristiti zatvarače za ventilaciju koji se nalaze ispod ruku. Dobro dođu čak i pri najnižim temperaturama, jer ova jakna, iako nije preterano debela, odlično čuva toplotu.

Tokom outdoor aktivnosti, pri temperaturama od oko -15 do -10 stepeni ispod nosim majicu kratkih rukava i sasvim tanak duks. Na temperaturama od oko nula stepeni, duks vam neće biti potreban.

**UKRATKO: Mislim da sam po ceni od 80 evra, uz popust od 10 odsto i osmeh prodavačice, dobio izuzetnu jaknu koja će me čuvati od meteoroloških nepogoda bar idućih pet godina.**

**Zoran Kalinić, hodač**

uspela. Uz to, jakna je izuzetno meka, prijatna i topla, ali cena od 120 evra nekome i dalje može da bude ograničavajući faktor.

Ipak, danas svaki proizvođač outdoor opreme ima sopstveni program nepropusnih materijala koji su sasvim dobri i po ceni dostupni našim ljudima. „Hi tech“ i „Mammut“ su zastupljeni na našem tržištu, kao i nešto skuplji „Mc Kinley“ i „Jack Wolfskin“. Iako je izbor vaš, možda će vam u odluci pomoći podatak da je engleski „Craghoppers“ omiljena outdoor marka veselog momčeta Beara Gryllsa, pa vi sad vidite...



## NEKOLIKO OSNOVNIH MODELA JAKNI ZA OUTDOOR AKTIVNOSTI



## BEAR MOUNTAIN JACKET II

Kao što samo ime kaže - ovu jaknu nosi Bear Grylls. Dok se bori sa mećavom, dok forsira sibirske 'ladne reke, dok radi šta već inače radi - leđa mu greje upravo ovaj model. Na sajtu proizvođača, engleske firme „Craghoppers“, stoji da se ovaj model može nabaviti u svim muškim veličinama i to u dezenima Black Pepper, Cobalt/Black, Survival Orange/Bk i Wasabi/Black. Glavna zamerka kupaca je da nema dovoljno džepova, a oni sa strane su preuski džepovi koji nekad štignu tkaninu.

Dizajn



Praktičnost



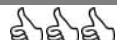
Udobnost



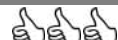
Cena



Otpornost



Kvalitet



## THE NORTH FACE BIONIC JACKET

Tipičan predstavnih „Soft Shell“ tehnologije, od poznatog proizvođača koji nas do sada nije razočarao. Po prihvatljivoj ceni može se dobiti pristojna jakna, koja doduše nije predviđena za pljuskove (a koja „bionic“ jeste?), ali će vas dovoljno dugo sačuvati od vlage. Može se dobiti u više boja i dezena, a postoje jednobojne i dvobojne. Ocene kupaca su dobre i bez konkretnih zamerki, što znači da je ovo sasvim pristojna jakna za sve outdoor aktivnosti.

Dizajn



Praktičnost



Udobnost



Cena



Otpornost



Kvalitet



## PATAGONIA LIGHTWEIGHT R4

Iako nije tipični sušakavac, ova jakna će sprečiti da kiša i spoljna vlaga prodre do vaše kože. Odlična jakna, koja dolazi u više „dečakih“ boja (sivo/crna, plava/crna...) i vrlo je udobna. Svedene forme su, kao i ko „North Face“ - ovog modela ipak stvar ukusa, ali se mora priznati da je funkcionalna i praktična. Kod ovog modela kupci su takođe malo džangrizavi oko džepova jer su suviše visoko. Ali budimo realni, ko drži ruke u džepovima tokom outdoor aktivnosti?

Dizajn



Praktičnost



Udobnost



Cena



Otpornost



Kvalitet



Planinarsko Društvo Javorina Pale Organizuje:

# POHOD NA KILIMANDŽARO

5895m, NAJVIŠI VRH AFRIKE I TANZANIJE

TERMIN : 02.11.2014.-14.11.2014.

CIJENA: 3900KM (2000 Eura)

## u cijenu je uključeno:

- međunarodni let Zagreb-Aruša i Aruša-Zagreb,
- povratni transfer sa aerodroma do hotela,
- spavanje u hotelu u Mošiju 6 dana,
- uspon na Kilimandžaro Marangu rutom 6 dana,
- spavanje u kolibama u nacionalnim parkovima,
- vodiči i nosači.

## u cijenu nije uključeno:

- viza za Tanzaniju,
- vakcinacija na žutu groznicu,
- ishrana i napojnice vodičima i nosačima

## NAPOMENE

- mogućnost doplate od 490KM (250 Eura) za dvodnevni safari U NP Ngorongoro i posjetu plemenu Masai.
- akontacija od 1950KM ili 1000 Eura se uplaćuje najkasnije do 31.08.2014.
- u slučaju da 31.08.2014. bude realizovano manje od 10 prijava, ekspedicija se otkazuje.

VODIČ USPONA : SINAJ BAKARI

VOĐA PUTA: MLADEN LUKIĆ VSRS MB036

Kratki izvještaj sa naše posljednje ekspedicije na Kilimandžaro pročitajte na [www.pdjavorina.com](http://www.pdjavorina.com): "Srpska na krovu Afrike"

DETALJAN PLAN PUTA I OSTALE INFORMACIJE NA:

mladen.pdjavorina@gmail.com i na mobtel: +38765 466 342 i +385 97 601 5851





# Suvi do gole kože

Zbog čega se desi da sve vaše vodo nepropusne stvari popuste kada vam je to najmanje nužno? Evo nekoliko saveta koji će vam pomoći da izaberete pravu opremu

**P**rokisla jakna i cipele u kojima šljapka voda? Tako poznato, a posebno kada vas u prelaznim dobima „iznenadi“ pljusak. Nekako baš tada u terenskim uslovima utvrdite da je vaša nova vodo-nepropusna jakna propustila, a da cipele tako dobro „dihtuju“ da voda u njima nema gde da oteče... Nije li svako od nas bio u situaciji kada je „piš pauza“ potpuno besmislena?

## KINESKI SINDROM

Kabanica je za mnoge planinare nužno zlo. Klasični kišni mantil uglavnom je jednoslojni najlon ili inpregnirana tkanina preko koje se sliva kiša. Kao po običaju sve se, do poslednje kapi, preko vaših nogavica slije u cipele. Ljupki kineski modeli, osim što imaju očaravajući miris, odlično rade posao, ali su svi do jednog za jednokratnu upotrebu. Uvek ćete se prevariti i pokušati da stavite nešto u džep, da kabanicu zategnete preko ranca... A onda zbogom vodootpornosti! Pući će tamo gde je najtanje.

Pored toga, tu je i stalni problem uparavanja, pa

mnogi više vole da pokisnu nego da se zaznoje pod kabanicom. Više puta mi se desilo da odustanem od oblačenja kabanice kada pomislim na džaranje po rancu, navlačenje zgužvane plastike, zadržavanje kolone i obavezno znojenje već nakon pet minuta... Radije ću da pokisnem i rizikujem upalu pluća!

## ENGLESKI SINDROM

Verovali ili ne, tek, postoji fina i praktična gospoda koja na lake trekking ture ide sa kišobranom i, moram vam priznati, da je to veoma praktično. Kišobran se lako „upali“, ne treba se oblačiti i nameštati, a pokriva celu gornju polovinu tela. U uslovima lake kiše bez ve-tra, idealni su za lake staze, kada ne treba angažovati ruke. Ukoliko ste, kao ja, alergični na kabanice, možda nije loše da u rancu imate mali sklopivi kišobran i koristite ga u takvim prilikama.

Neki su otišli i korak dalje! Upoznao sam i sasvim ozbiljne planinare koji svoje „umbrele“ koriste kao štap za trekking. To su oni stari kišobrani sa dugim metalnim drškama, izuzetno jaki i otporni na priti-



**Wigwam Tech sendvič**  
GORE-TEX®+vuna  
Cena: \$45



**Marmot**  
GORE-TEX®  
sa unutrašnjim  
kamašnjama  
Cena: \$200



**Salomon**  
Comet  
3D GTX®  
GORE-TEX®  
Cena: \$180



**Patagonia**  
GORE-TEX® sa dvostukim  
uloškom  
Cena: \$399



**The North Face**  
Kelvin Glove  
GORE-TEX®  
Cena: \$155



**Crocodile Gaiter**  
GORE-TEX®+Cordura®  
nylon  
Cena: \$69

sak. Međutim, u olujnim uslovima ovi praktičari lako postaju odlični kandidati za gromobrane, što, složićete se, nije baš prijatno.

## PANTALONE

Planinarske pantalone treba da budu čvrste, tople, lagane, udobne i da, kao i ostatak planinarske opreme, propuštaju vlagu prema spolja, ali ne i prema unutra. Postoje desetine vrste materijala od kojih se prave pantalone koje će po svim kriterijumima da zadovolja-

vaju vaše potrebe, a sve zavisi od vaših afiniteta.

Po mišljenju većine ispitanih u anketi američkog časopisa „Outdoor“, idealne pantalone napravljene su od GORE-TEX®-a. To je moderan materijal koji se koristi u proizvodnji svih mogućih i nemogućih odevnih predmeta i outdoor materijala, od šatorskih krila, do raznih slojeva vreća za spavanje. Koriste ga svi proizvođači outdoor opreme, ali pod različitim nazivima - od gorteksa, gore texa do naziva koji nemaju nikakve veze ni sa „gore“, ni sa teksom. Ukratko, to je



Kišobran, „Kinez“, kabanica ili ništa... Svako ima svoj stil kišljenja



poliestersko i poliamidno vlakno 100% - dakle čista sintetika, što je čini do određene mere vodootpornom i vetropropusnom.

#### CIPELE

Do sada smo već više puta pisali o obući i utvrdili koliko je važno da imate kvalitetne i vodootporne cipele. Ukoliko ih do sada niste nabavili, oktobar je poslednja šansa, jer dolazi „slinavo“ vreme

#### NAUKA O ODEĆI ZA KIŠU

Dobra vest: tehnolozi tekstila razvili su napredne tehnika za testiranje membrana na vodopropusnost, to jest, utvrdili su stope po kojoj se vlažna isparenja kreću kroz tkaninu. To pomaže proizvođačima da mere i poboljšati performanse svojih materijala. Loša vest: Stručnjaci nikako ne mogu da se slože koja je od ovih tehnika najpouzdanija, pa kompanije koriste razne metode, a na deklaracijama ističu samo one koje njihov proizvod predstavljaju u najboljem svetlu. Ukratko, na deklaraciji svakog outdoor proizvoda imate gomilu skraćenica i brojeva, za koje ne znate šta znače. Evo kratkog pregleda osnovnih skraćenica, koje će vam pomoći tek da naslutite kojim je testovima podvrgnut materijal i koliko ćete biti zaštićeni ukoliko kupite dotični proizvod ukrašen brojkama i slovima.

>> **MVT test** (moisture vapor transfer/prenos vlažnih isparenja): Ovaj tekst utvđuje koliko vlage (znoja) prolazi kroz membranu u određenom vremen-

skom razdoblju. Veći broj - bolje performanse. Kako se to radi: materijal se stavi preko specijalne posudice sa zagrejanom vodom, a zatim se meri zapremina isparene vode.

>> **RET test** (resistance to evaporative transfer/ otpornost na upijanje): Takođe poznat i kao „znojenje ringle“, ovim testom se meri koliko je tkanina otporna na propuštanje vlage ka unutra, odnosno koliko dugo tkanina može da zadržava vlagu pre nego što ona dođe do vaše kože. Manji broj - bolje performanse. Kako se to radi: tkanina je natopljena vodom, a zatim se stavlja na grejane, porozne metalne ploče (oponašaju ljudsku kožu). Meri se zapremina isparene vode.

>> **DMPC test** (dynamic moisture permeation cell/ prodiranje vlage u različitim uslovima): Ovaj test meri kako se vlaga kreće kroz tkaninu na različitim nivoima vlažnosti. DMPC rezultati su u formi grafikona: Najbolji rezultati su vodoravne linije koje pokazuju doslednu propustljivost na svim nivoima vlage. Kako se to radi: Tkanina se pruža kroz komoru, u dve odvojene stanice, a u svakoj od njih je određen nivo vlage i pritisak. Meri se zapremina isparene vode na obe strane.

#### VODO(NE)PROPUSNOSTI

Premda su se kompanije dogovorile oko toga kako se meri vodootpornost (staklena cev sa vodom, koja obrazuje vodeni stub stavi se na jedan sloj tkanine i meri se vreme dok ne procuri sa druge strane), nikako

## K'o s reklame



*Obukao sam se k'o s reklame i izašao na prvi hladan i kišan dan spreman da pokisnem do gole kože... Visoka planina i golem propuh!*

**N**ajzad nešto konkretno za testiranje i to full oprema koju ne moram da vratim u prodavnicu neotpakovanu. Dakle, mogu je „gaziti“ do mile volje - što sam i učinio.

Obukao sam se kao sa reklame, a po specifikaciji koju možete da vidite na stranici 52. Gornj sloj sve sam gorotex i sintetika od glave do pete. Jedina razlika u specifikaciji jesu pantalone - moj model je bio bez unutrašnjih kamašni, kako bih mogao da testiram i *Crocodile Gaiter*, kamašne koje su dobile prvu nagradu urednika *Backpacker Magazina*.

Iskoristio sam prvi hladniji oktobarski dan da kidnem u planinu i u surovim uslovima pod snegom prekrivenim Babinim zubom testiram svaki komadić opreme do sitnih crevacca. Prvo me je u podnožju dočekala kiša... Ona dosadna oktobarska kiša koja vas natapa do gaća. Ali ja sam imao opremu koja mi je obećavala bar četiri sata suvog drugog sloja. U skladu sa deklaracijama na proizvodima, očekivao sam 4+ sati, a dobio sam najmanje osam sati suve odeće. A onda je sinulo sunce... Trebalo je skinuti sve to sa sebe jer je počelo znojenje kada ne pomaže ni otkopčavanje, ni otvaranje bočnih rajfešlusa pod miškom. To je, međutim, bio manji problem.

Na vrhu Babinog zuba je poslovično vetrovito, a tokom mog testiranja, sve je dobilo i snežni pokrov od jeno 15 cm. Za razliku od planinara koji su krenuli sa vetrovkama i zimskim jakanama koje je oštar vetar seckao do kosti, ja sam se provodio.

**UKRATKO: Sintetika im smisla... Ako znate kako da je nosite i kada da je skinete...**

**Zoran Kalinić, hodač**

ne mogu da se slože o tome šta je granica vodonepropustivosti. Na primer, „gore“ tkanine imaju veoma visoke kriterijume za svoje proizvode i u testu sa vodenim stubom ne tolerišu ništa ispod neverovatnih 20.000 mm, ostale kompanije, poput Polarteca veruju da je taj nivo hidroizolacije preteran i da ide na uštrb prozračnosti. Kao rezultat toga, ova kompanija je izradila NeoShell koji je kategorizovan sa 10.000 mm. ■

# Lužnički megdan

## WINTER OUTDOOR RACE SERBIA

07. – 09. 02. 2014.





DAKLE ŠTA JE TO

# Gore-Tex Pro Shell?

Sezona intenzivnih outdoor aktivnosti i kampinga je pred nama. Iskoristite priliku da pripremite opremu i dokupite sitnice koje će vaš boravak u prirodi učiniti komfornijim



## O čemu pričamo?

Gore-Tex XCR je bio W. L. Gorova vodootporna, dišuća membrana visokih performansi godinama unazad do danas, a Pro Shell je zamena za ovu membranu. Klasična Gore-Tex membrana ostala je nepromenjena, ali joj je promenjeno ime u Performance Shell. Poput XCR-a, i Pro Shell je namenjen penjacima, visokogorcima i planinarima koji su više naklonjeni zahtevnim avanturama, dok je Performance Shell namenjen svemu što ne spada u prethodno navedene kategorije. Obe membrane (i Pro Shell i Performance Shell) dostupne su u dvoslojnoj i troslojnoj opciji. Dakle, šta nam novo donosi Pro Shell? U suštini, to je ista Gore-Tex membrana kao i XCR, ali sa unutrašnjim slojem jakne koji je više „vunast“ nego tkan. Ovo je veoma važno zato što na prvi pogled daje nekoliko izuzetnih prednosti u odnosu na XCR.



## Težina Manje je više

Novi unutrašnji sloj čini jaknu lakšom za oko 15%. Kod veličina M i L jakni, dobićete smanjenje težine između 60 i 80 grama. Ovo je veoma značajno smanjenje težine jakne i čini da Pro Shell jakna ima težinu PacLite jakne od pre nekoliko godina, a da pritom zadrži sve performanse vrhunske planinarske jakne.

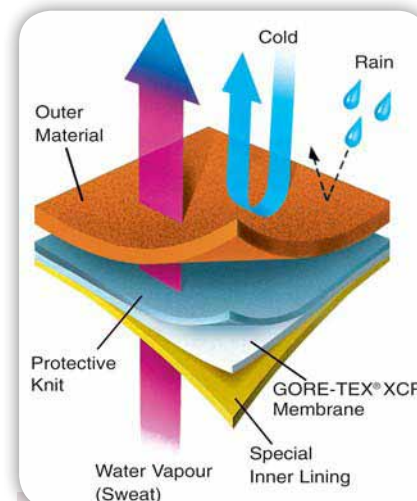
## Izdržljivost - trajnost Duže trajanje

Sledeća prednost novog unutrašnjeg sloja je što je trajniji od dosadšnje tkane verzije. Sada glavno trošenje jakne dolazi sa spoljnog sloja garderobe i zavisí od toga kako se lice materijala ponaša u odnosu na trošenje. U suštini, dobili smo materijal koji je i lakši i jači u odnosu na prethodni koji se koristio na XCR jaknama. Zbog ovoga, gajimo nadu da će vaša Pro Shell jakna trajati nešto duže od XCR, u najmanju ruku od mali rezova i ogrebotina koji mogu nastati sa unutrašnje strane jakne.



## Tekstura Sloj više

Novi unutrašnji sloj jakne je mekši nego kod XCR membrane. To znači da materijal izaziva manje trenja kada se tare o drugi materijal, tako da će materijal pre da sklizne niz oštar objekat nego da se tare i eventualno pocepa. Ovo smanjenje trenja takođe znači da će dolaziti do mnogo manje trenja između unutrašnjosti jakne i bilo čega što nosite ispod nje. U principu, ovo će učiniti da nošenje Pro Shell jakne bude udobnije ukoliko imate aktivan veš kratkih



rukava u odnosu na istu situaciju sa XCR membranom. Ovo će takođe smanjiti i trošenje garderobe koju nosite ispod jakne, obzirom da materijal klizi, umesto da tare o flis ili neki soft-shell koji nosite ispod jakne. Ova mekša tkanina čini i da se jakna lakše oblači i svlači, što takođe može biti dobra stvar.



## Umesto zaključka

Dakle, da li Pro Shell bolje diše od eVent membrane? Ovo u mnogo me zavisi od jakne do jakne, ali može se slobodno reći da se ove dve membrane mogu porediti, što nije bio slučaj sa XCR membranom. Druga stvar koju treba imati na umu prilikom kupovine Pro Shell jakne je da će ova jakna biti sasvim sigurno lakša, fleksibilnija i trajnija nego što je bio XCR.

## Disanje Punim plućima

Ovo je nešto na šta ste, verujem, svi čekali: Koliko dobro diše Pro Shell membrana? Dakle, odgovor na ovo pitanje zavisi od toga koga pitate. Nov unutrašnji sloj čini da Pro Shell membrana diše bolje od XCR membrane. Ipak, jedan od ograničavajućih faktora svake membrane je materijal koji se nalazi na spoljnjem delu jakne (na licu) koji ujedno i štiti Gore-Tex membranu. Svi materijali koji se koriste za spoljni deo jakne, ograničavaju disanje membrane, samo neki materijali manje, a neki materijali više. Ipak, bez ovog materijala, Gore-Tex membrana bi bila uništena za nekoliko minuta korišćenja. Različiti materijali lica jakne imaju različite karakteristike: težinu, otpor na trenje, čvrstinu, fleksibilnost, izbor boje i cenu. Disanje je takođe jedna od karakteristika ovih materijala, tako da će Pro-Shell jakna disati bolje ili lošije u zavisnosti od materijala od kojeg je napravljeno lice jakne, isto onako kao što se dešava i sa svim ostalim membranama. Nasuprot svemu ovome, urađeni su laboratorijski testovi mnogih kombinacija materijala koji se koristi za lice jakne i membrana i neke od ovih kombinacija su veoma dišuće, neke čak više dišu i od eVent kombinacije Pro Shell materijala i lica jakne. Ipak, u drugim testovima disanja materijala eVent se ponašao bolje, ali nijedan od ovih testova nije pokazao šta se zapravo dešava u realnim okolnostima kada se jakna koristi u prirodnim uslovima, zbog toga što u prirodnim uslovima postoji veoma puno različitih faktora. Još jedan od faktora koji se uzima u razmatranje je i tanana traka Pro Shell jakne koji ima samo 11 mm (nekada i svega 8 mm) i koja se koristi za zavarivanje šavova, koja na taj način oslobađa mnogo veću površinu jakne, koja kada se sve sabere ima otprilike veličinu papira A4 formata i na taj način značajno povećava disanje jakne. Pro Shell je i nešto hladniji materijal od XCR-a zbog boljeg disanja materijala.







Gore-Tex

## Dvoslojni ili troslojni?

**G**ore-Tex je materijal koji se potpuno odomaćio i kod nas, iako novotarije iz velikog razvijenog sveta ne stižu baš onom brzinom kojom bi mi možda želeli. Brojni proizvodi koji su izrađeni od tog materijala su prosto preplavili sportske butike odeće i obuće. Pošto je to zaštićeno ime pojavili su se slični materijali sa sličnim imenom „Ceplex“, „Powertex“... Pa ipak postoje neke razlike.

Pri odluci o kupovini proizvoda se obično povodimo izgledom neke jakne, njenim dizajnom, bojama koje su trenutno u modi, funkcionalnošću i naravno njenom cenom. To su sve faktori koje većina nas može realno da proceni, ali malo ljudi stvarno zna razlike u konstrukciji i osobinama Gore-Tex materijala.

Na tržištu se najčešće nude dve vrste Gore-Tex materijala: dvoslojni (najčešće) i troslojni.

U slučaju **dvoslojne konstrukcije Gore-Tex** membrana je „zalepljena“ kao sloj za unutrašnju stranu materijala (strana koju ne vidimo). Taj materijal je odabaran tako da udovolji određene uslove u kojima je predviđen za korišćenje. Istovremeno štiti „gore“ membranu od habanja spolja. Nylon materijali omogućuju odlične „abrazione“ efekte, dok su poliester materijali vrlo hidrofobični (vodopropustljivi). Dvoslojna Gore-Tex odeća zahteva sloj lakšeg zaštitnog materijala,

obično je to nylon sa spoljne, a poliester sa unutrašnje strane koji nije spojen sa „gore“ membranom. To rezultira mekim, lako prilagodljivim i jako popularnim materijalom bez ograničenja u kretanju, što zadovoljava potrebe najvećeg broja korisnika.

Ali dvoslojni „gore“ materijali su više skloni oštećenjima u surovijim uslovima korišćenja, i unutrašnji sloj materijala koji nije zalepljen za „gore“ membranu ometa cirkulaciju vazduha, što se odmah odražava na procenat vlage (vodene pare), koju materijal ispušta bez kondenzovanja.

**Troslojni „gore“ materijali** su više predviđeni za surovije uslove korišćenja (tehnički zimski i letnji alpinizam, ekspedicije itd). Konstrukcija je u obliku sendvica, gde je „gore“ membrana u sredini, jači materijal je spolja a unutrašnji materijal je najčešće poliester. Sve to izgleda kao da je reč o jednom sloju materijala koji je krući, i u zavisnosti od kroja nije uvek „mekan“ za nošenje.

Pri vrlo hladnom vremenu troslojni „gore“ materijali su pokazali bolje „hidrofobične“ efekte (isparavanje bez kondezovanja). „Hard core“ korisnici koji vole da sebe i svoju opremu guraju do krajnjih granica, uvek se trude da u zavisnosti od mogućnosti izbora koriste troslojne „gore“ materijale.

# BAZIČNI KURS ZA SIGURAN BORAVAK U PRIRODI

Planinarski klub „Balkan“ i Survival Forum započeli su realizaciju kursa, koji kroz teorijsku i praktičnu obuku osposobljava polaznike za bezbedan boravak u prirodi...



Prvom okupljanju na Divčibarama odazvala su se 33 učesnika, od čega dvanaestoro dece do 12 godina. Ova akcija je **prevashodno bila namenjena podmlatku** i onima koji tek planiraju da češće borave u prirodi, pa žele da steknu potrebna znanja.

Hodajući do Crnog vrha i Golupca, učesnici akcije su usput da nauče:

- kako prema konfiguraciji terena odabrati mesto pogodno za podizanje šatora
  - kako podići šator, organizovati boravak u njemu i sklopiti ga
  - kako organizovati paljenje vatre, šta se sve može koristiti za potpalu, čime se sve vatra može zapaliti i koliko je važno bezbedno gašenje vatre pre odlaska
  - gde treba sakupljati vodu i kako je prečistiti za piće
- Bio je ovo poseban dan ne samo za gradsku decu koja su shvatila da boravak u prirodi nije roštiljanje i

fudbal, već i za organizatore koji nisu krili zadovoljstvo što su već na prvoj akciji uspeali da okupe toliko radoznale dece, posebno raduje i veliko odobravanje roditelja.

**Teme narednih okupljanja biće:**

- izrada improvizovanih skloništa i zaklona
- upotreba noža, sekire, testere

- biljke za ishranu, čajeve i lek
- priprema puževa i samoniklog bilja
- osnovi orijentacije
- izrada zamki za lov
- samopomoć i pomoć povređenima
- izrada različitih pomagala i signalizacija za pomoć
- izrada ranca na terenu

Obnovićemo uvek i ono sa prethodne akcije, pa novim članovima neće predstavljati problem ono što su propustili.



Informacije o budućim okupljanjima:

**[www.pkbalkan.org](http://www.pkbalkan.org) i [www.survival.freeforums.org](http://www.survival.freeforums.org)**

**Milanka** - telefon: 064/1824-440, e-mail: milanka.arsic@gmail.com  
**Boris** - telefon: 063/264-191, e-mail alpinista3@gmail.com





# Konkurs za početnički alpinistički tečaj Zimska tehnika



*Ističemo da je bavljenje alpinizmom aktivnost visokog rizika od povreda ili smrti i da učesnici moraju biti svesni posledica kao i da prihvataju rizik na svoju odgovornost.*



**Alpinistička sekcija Šabac** (Gospodar Jevremova 9/1/9 Šabac) i **PSD „Železničar“ Šabac** organizuju zimski **početnički alpinistički tečaj na Komovima od 15. do 22. 03. 2014. godine.**

Vođa tečaja i instruktor je Vojislav Škrbić Šeki iz Kragujevca - instruktor alpinizma i gorski spasilac, predavač i pomoćni instruktor je Olivera Kačarević iz Šapca. U zavisnosti od broja učesnika tečaja organizatori će obezbediti dovoljan broj pomoćnih instruktora i vođa naveza (maksimalan broj učesnika je 20). U slučaju organizacionih i tehničkih probleme organizator zadržava pravo otkazivanja tečaja.

**SKUP UČESNIKA** tečaja je 15. 03. 2014. godine u Privatnim katunima (Jukića) na Štavnama (Komovi), kada zvanično počinje tečaj (sopstveni prevoz do zbornog mesta). Cena smeštaja je 7 evra dnevno za ležaj plus 0,5 evra boravišna taksa po čoveku. Hrana je iz ranca.

Kotizacija za tečaja je 120 evra, plaća se po dolasku na zorno mesto uz popunjenu prijavu. Učesnici su dužni da regulišu lično osiguranje.

**POTREBNA OPREMA:** uže (na dvoje), cepin, dereze, četiri

prusika dužine 4 do 5 m, kaciga, ledni čekić, tri ledna klina, tri - četiri klina za stenu po mogućnosti, penjački pojas, osmica, tri - četiri karabinera, dva karabinera sa osiguračem, naočare za sneg (glečer brile), kamašne, dva para rukavica, podmetač, vreća za spavanje (za zimske uslove, bivak u snegu), oprema za bivanje, topla jakna (veston), čeonu lampa, prva pomoć, sveće i šibice, primus, pribor za jelo, kesa za đubre, itd.

**PROGRAM TEČAJA** sastoji se iz teorijskog i praktičnog dela:

#### Teorijski deo:

1. Planinarstvo i planinarska organizacija
2. Alpinizam - istorijat i značaj
3. Istorijat planinarstva i alpinizma u Srbiji
4. Opasnosti u planinama - sa osvrtom na zimske opasnosti, lavine, mećava, strehe...
5. Priprema za uspon, uspon i ocenjivanje smeri, sa akcentom na zimske smeri (sneg, led i kombinovane smeri stena, sneg, led)

6. Meteorologija
7. Bivakovanje Orijentacija
8. GSS, organizacija GSS-a, organizovanje akcije spašavanja i prva pomoć
9. Oprema
10. Fiziologija, trening i ishrana
11. Ekspedicionizam i aklimatizacija na velikim visinama

#### Praktičan deo:

1. Kretanje sa cepinom i derezama slobodno uz strmu snežnu padinu, niz strmu snežnu padinu i prečenje strme snežne padine u levo i u desno.
2. Kretanje sa cepinom i derezama u navezi uz strmu snežnu padinu, niz strmu snežnu padinu i prečenje strme snežne padine u levo i u desno i izrada osiguravališta na strmoj snežnoj padini
3. Zaustavljanje prilikom poskliznuća na strmoj snežnoj padini sa cepinom
4. Zaustavljanje pada partnera na strmoj snežnoj padini u navezi

5. Spust niz užu preko ledenog klina (pečurke), preko cepina i ledenog čekića (dva cepina)
6. Spust niz užu na steni i samospašavanje uz užu
7. Ledničko navezivanje i spašavanje iz ledničke pukotine - pokazno
8. Probijanje i prosecanje snežne strehe
9. Izrada bivaka u snegu (vučije jame) i noćenje u njima
10. Uspon na predvrh Koma Vasojevića (2.250 m) po navezama i pristup na vrh Koma Vasojevića (2.463 m) i silaz sa predvrha svih naveza po smeru „A“ (Smerkeov vodič stene Jugoslavije)
11. Izrada improvizovanih transportnih sredstava
12. Vezivanje i upotreba čvorova

**Prijave na e-mail:** [vskrbic54@gmail.com](mailto:vskrbic54@gmail.com)

#### Informacije i prijave kod

Olivera Kačarević telefon: +381(0)62-252-897 i Vojislava Škrbića telefon: +381(0)64-20-94-738



*Odlučili ste da nabavite bicikl, ali ne znate kakav. Evo teksta koji bi trebalo da Vam pomogne u tome...*

# Vodič za kupovinu bicikla





**D**ve početne stavke su Vaš budžet i Vaša visina. Ako Vam je budžet vrlo ograničen odabir bicikla Vam je znatno olakšan i izbor sužen. U slučaju da imate više novca koji ste spremni da potrošite na bicikl stvari se znatno komplikuju. Što bolji bicikl kupite osećaj tokom vožnje će biti bolji. Bicikl će lakše ubrzavati, lakše održavati brzinu, preciznije menjati brzine... Jedino udobnost nije uvek direktno proporcionalna uloženoj novcu jer prelaskom na takmičarsku kategoriju bicikala novac ulažete u funkcionalnost



umesto u udobnost. Dakle, potrebno je napraviti optimalni kompromis.

Što se Vaše visine tiče, ona je osnova za izbor adekvatne veličine rama. Veličina rama je kao i veličina odeće, ali se ovde u prvom planu ne nalazi Vaša masa. Dakle svi bicikli se kao i odeća mogu razvrstati u nekoliko osnovnih veličina XS, S, M, L, XL, XXL. Neki proizvođači imaju i međuveličine poput S/M, M/L, itd. Uopšteno gledano, ako kupujete rekreativni bicikl koji ćete za rekreaciju i koristiti onda se možete voditi sledećim dimenzijama.

XS za visinu ispod 160 cm

S 155 - 172 cm

M 165 - 182 cm

L 175 - 192 cm

XL 185 - 202 cm

XXL za visinu iznad 195 cm

Ako ste visoki 175 cm a kupili ste L bicikl, postavljanjem kraće lule možete dobiti odgovarajuću poziciju. Takođe, ako ste visoki malo više od 180 cm a imate M ram, možete postaviti za nijansu dužu lulu i recimo ravni korman zameniti podignutim (takozvanim rajzerom).

Sada, kada ste utvrdili budžet i veličinu bicikla, vreme je da se odredite po pitanju vrste bicikla.

Ograničimo se na nekoliko osnovnih kategorija:



**CIKLO SVET SRBIJA**  
Udruženje biciklista

### 1. DRUMSKI BICIKL (trkački bicikl ili specijalka)

Ovaj bicikl Vam kao rekreativcu i početniku može pružiti uživanje isključivo ako u blizini mesta gde živite imate obilje kvalitetnih i dobro održavanih asfaltnih puteva ili čistih i ne previše opterećenih biciklističkih staza. Drumski bicikl nikako ne treba biti Vaš prvi i jedini bicikl. To je pravi bicikl za vas u slučaju da je želite da sa što manje napora pređete relativno velike kilometraže na odličnim, neopterećenim asfaltnim stazama i apsolutno ništa drugo od bicikla ne očekujete.



### 2. FITNESS - hibrid bicikli.

Pokušaj da se drumski bicikl učini udobnijim, a da se pri tome minimalno izgubi na brzini. Ukoliko Vam bicikl služi kao zamena ili dopuna za trening, ovo je logična odluka. Bicikl sjajan za kratke i brze vožnje po asfaltiranim parkovima i biciklističkim stazama. Dakle opcija koja nije idealna za uživanje u prirodi, niti za takozvani gradski komjuting (prevozno sredstvo po gradu), ali će te nakon završenog posla moći da veoma brzo odvozate svoj omiljeni gradski krug.



### 3. GRADSKI BICIKL.

Prava odluka ako ste rešeni da automobil i gradski prevoz zamenite biciklom. Postoje u najrazličitijim oblicima, počevši od onih na kojima je izbačeno sve osim najpotrebnijih stvari pa do bicikala koji na sebi imaju sve potrebne i nepotrebne detalje.



### 4. TREKING BICIKL.

Hibridna verzija planinskog bicikla. Pokušaj da se planinski bicikl učini bržim pomoću većih točkova i užih guma. To je rekreativni bicikl namenjen kako za asfalt tako i za neasfaltirane puteve. Namenjen je vozačima koji žele slobodu i sigurnost koju daje planinski bicikl ali komfor i udoban položaj poput onog na gradskim biciklima.

### 5. TURING BICIKL.

Ova kategorija se često meša sa trekking biciklima, mada gotovo da nema sličnosti. Trekinzi su namenjeni dnevnim turama dok su turing bicikli prilagođeni višednevnim putovanjima. Turing bicikli predstavljaju spoj gradskih, drumskih, trekking i planinskih bicikala ali sa osobenostima karakterističnim za ovu vrstu bicikala. Ovi bicikli nisu ono što treba da gledate kao svoj osnovni, rekreativni bicikl.





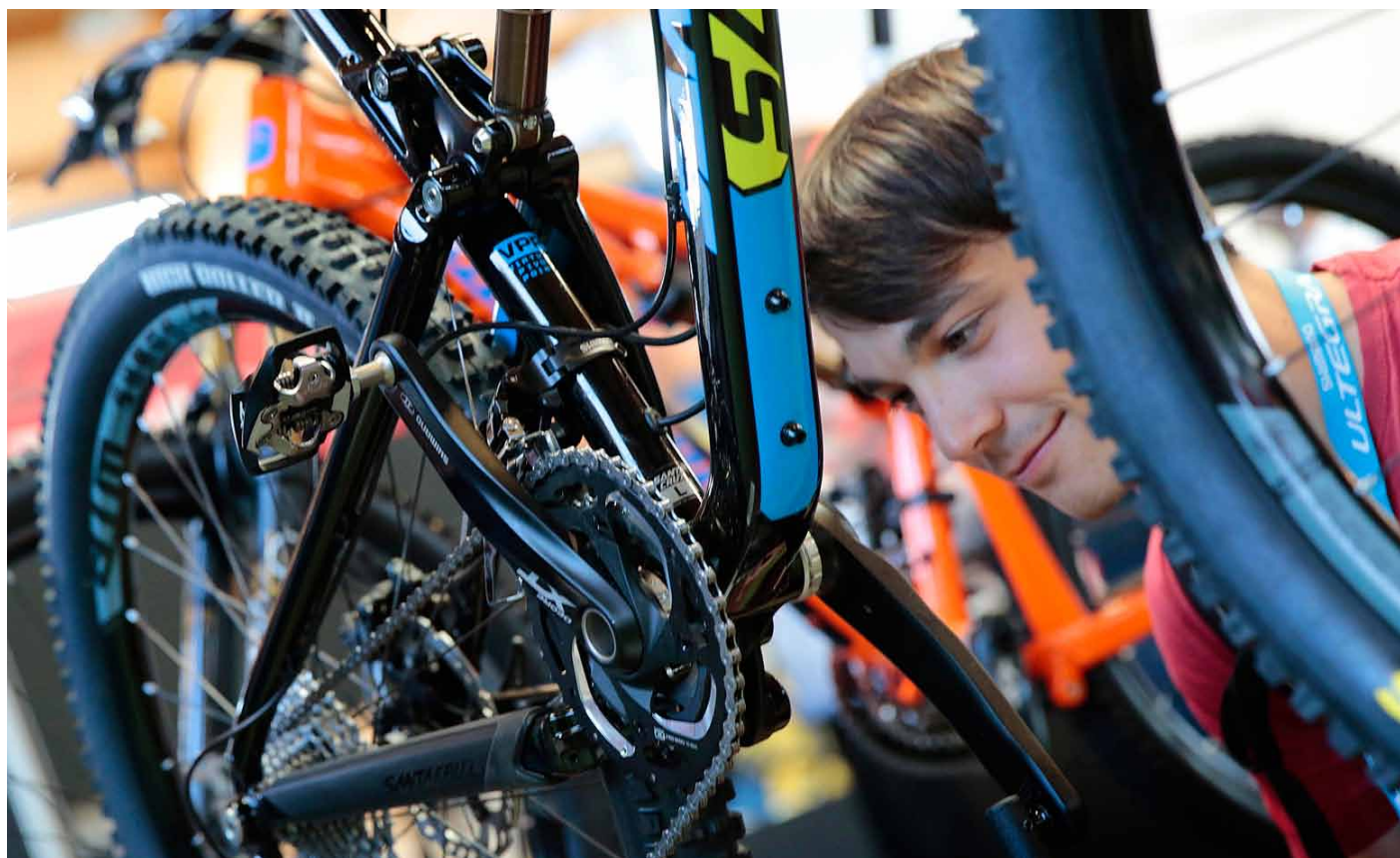
## 6. PLANINSKI BIKIKL BEZ ZADNJEG AMORTIZERA.

Ako planirate da Vam bicikl osim kao prevozno sredstvo često služi i za rekreaciju, ovo je verovatno najoptimalnija opcija. Ako ga koristite po asfaltu, montirate uske gume bez većih krampona. Ako Vam je pak priroda cilj, široke gume sa velikim kramponima su prava stvar. Geometrija planinskog bicikla (manji i kompaktniji od svih predhodno navedenih), prednji amortizer, izuzetno snažne kočnice i mehanika prilagođena najgorim terenskim uslovima omogućiti će Vam da se kroz prirodu krećete brzo i sigurno, uživajući u okolini a ne boreći se za život. U rekreativnoj vožnji po asfaltu ovi bicikli jesu sporiji nego prve 2 kategorije, ali kod rekreacije pređeni put i nije presudan već potrošena energija koja je za isto vreme jednaka. Sa druge strane ako bicikl koristite kao prevozno sredstvo, na planinskom biciklu nećete biti primetno sporiji, ali ćete svakako u saobraćaju biti sigurniji.



## 7. PLANINSKI BIKIKL SA ZADNJIM AMORTIZEROM (fulsuspenszn bicikl).

Opcija koju treba razmatrati samo u slučaju da Vam je vožnja po terenu pervashodni cilj kupovine bicikla. Za ovu kategoriju budžet mora biti relativno visok. Ako ste početnik i odlučite se da kupite fulsuspension koji zaista može vršiti svoju funkciju budite svesni da će Vam trebati zaista dosta treninga da bi ste mogli da iskoristite mogućnosti ovog bicikla. Fullsuspension bicikl na asfaltu ili kao prevozno sredstvo nema nikakvog smisla i samo će Vas udaljiti od početne ideje i zadovoljstva.



**CIKLO SVET SRBIJA**  
Udruženje biciklista

Nakon što ste odredili kategoriju bicikla koji Vam najviše odgovara ostaje još da saznate šta dobijate ulažući više novca u bicikl.

Za početak **RAM**. Danas ćete najčešće nailaziti na aluminijumske ramove. Proizvođač uglavnom navodi od koje legure aluminijuma je ram napravljen, ali to je Vama kao rekreativcu potpuno nebitno. Ramovi različitih proizvođača se po kvalitetu bitnije razlikuju tek kod bicikala u višem cenovnom rangu (preko 1.000 evra za nov bicikl). Kada su karbonski ramovi u pitanju, nemojte kupovati bicikl sa nižim nivoom opreme samo da bi ste se uz kupljeni karbonski ram uklopili u budžet. Ovo je opravdano u slučaju da vam je to početna platforma i planirate vremenom da i ostatak opreme uskladite sa ramom. Karbonski ramovi su svakako znatno udobniji za vožnju od aluminijumskih. Ne moraju biti lakši od svakog aluminijumskog rama, ali gotovo sigurno će biti znatno izdržljiviji od aluminijumskog rama slične mase, osim u slučaju direktnih udaraca, koji su pogubni za karbon.

**VILA**. Osnovna podela bila bi na vile sa amortizerom i one bez. Uvek je bolje imati bicikl bez amortizera nego loš amortizer. Glavni uslov da se amortizer može smatrati kvalitetnijim jeste da se unutar njega ne nalaze samo opruge ili elastomeri (gumeni valjci), već da postoji i neka vrsta amortizacije (fluid čiji protok usporava vraćanje amortizera u ravnotežni položaj). Takođe, većina amortizera danas poseduje opciju „zaključavanja“, koja omogućuje da se na ravnoj podlozi ne gubi energija zbog ljučenja pri radu amortizera.

Što se **KOČNICA** tiče, sama činjenica da bicikl poseduje disk kočnice ne podrazumeva da su te kočnice bolje od „običnih“ obruč kočnica (recimo V - kočnica). Za teren je svakako bolje izabrati, kvalitetne disk kočnice. Savet je da u slučaju da Vam budžet to dozvoljava nikako ne treba bežati niti od jednog og hidrauličnih tipova kočnica,

Dolazimo do **PRENOSNOG MEHANIZMA** bicikla koji se sastoji od srednjeg pogona, lanca, zadnjih lančanika, prednjeg i zadnjeg menjača i ručica menjača (šiftera). Veliki broj brzina često zvuči kao preterivanje, te 30 brzina zvuči kao apsolutno nepotrebno. Broj brzina (tačnije broj lančanika na zadnjem točku bicikla) nam govori o kom nivou opreme se radi. Naravno, ovo se odnosi samo za aktuelne modele jer bicikl koji je 2009. imao 27 brzina može imati za četiri klase kvalitetniju opremu od bicikla koji 2013. godine ima 30 brzina (10 lančanika nazad). Kvalitetnija oprema nudi mogućnost da brzine menjate u mnogo težim uslovima od opreme srednje i niže klase.



## Kontakti

Udruženje biciklista **Ciklo Svet Srbija**  
Adresa: Skenderbegova 15, 11000 Beograd  
Tel.: +381 11 20-30-117  
E-mail: urednistvo@ciklosvet.co.rs

**TOČKOVI**. Oni su najinertniji deo bicikla. Samim tim ubrzanju vašeg bicikla više može doprineti ušteda nekoliko stotina grama po obimu točkova (obruč, gume...) nego nekoliko kilograma u centralnom delu bicikla. Uske gume, da bi dodirna površina ostala mala i kada je vozač na biciklu, često moraju biti napumpane daleko više nego što i guma i obruč to dozvoljavaju. Sa druge strane široke balonke na malom pritisku mogu odlično držati oblik čak i uz vrlo teškog vozača. Zato nije retka pojava da teži ljudi brže mogu voziti sa širokim gumama nego sa uskim.

Gledajte na kupovinu bicikla kao ulaganje u sopstveno zadovoljstvo, a ne kao na još jednu obavezu koju treba otaljati.

TEKST: SERBIAOUTDOOR  
IZVOR: WWW.SERBIAOUTDOOR.COM





Piše, testira i hoda: Zoran Kalinić  
AKO ŽELITE DA SE SKOCKATE, CENE  
U KOMŠILUKU JOŠ UVEK SU MNOGO POVOLJNIJE

# Kako do jeftinije outdoor opreme?

*Zašto je i koliko povoljnije kupovati planinarsku opremu u zemljama u okruženju? Podsetite se starih trikova i otkrijte pokoji novi!*

Kada idete na planinarsku akciju, skijanje ili turističko putovanje u neku od zemalja u okruženju, a koje se nalaze u EU, dosta ljudi se opredeljuje za kupovinu nove opreme baš u tim zemljama, pogovoto ako je u pitanju roba veće vredosti. Zašto je to tako? Razloga ima nekoliko. Tržište je tamo uređenije, mnogo je veća konkurencija među sportskim prodavnicama i samim tim su marže na robu mnogo razumnije nego kod nas. Kupovinom opreme u, recimo, Mađarskoj ili Bugarskoj, možete u proseku uštedeti 10-15 % novca nego da ste istu robu kupili na domaćem terenu.

## STARI TRIKOVİ

Sada dolazimo do drugog razloga zašto kupovati u inostranstvu. Na pomenuti popust treba dodati povraćaj PDV-a od 15 i više posto u zavisnosti u kojoj se zemlji nalazite. Računica je sada vrlo jednostavna! Planinarske čizme koje kod nas koštaju 250 evra, možete platiti čak od 30-35% jeftinije u nekom idealnom slučaju, što dođe oko 165 evra.

Kada je u pitanju povraćaj poreza, mi smo u ovom tekstu pozabavili procedurom u Mađarskoj. Pravila bi trebala da budu vrlo slična i za Bugarsku, Rumuniju, Slovačku, Grčku, Italiju, te se o pojedinostima treba raspitati pred put.

## POVRAĆAJ POREZA

U Mađarskoj se porez na promet skraćeno zove AFA. Trebalo bi da se pazari na jedan račun minimalno 52.000 forinti (ranije je bilo 48.000), što iznosi oko 185 eura. Prilikom plaćanja, prodavcu treba naglasiti da tražite povraćaj poreza. Zatim, od njega treba tražiti detaljnu PDV fakturu, formular za povraćaj PDV-a i koverat za oslobađanje od poreza. Kada vam to u prodavnici popune (treba priložiti pasoš i original računa), na graničnom prelazu se ide u sasvim desnu kolonu. Staje se u red gde carinik, uzima te papire i overava. Možete se vratiti na mađarsku stranu (tu gde se kupuju vinjete za autoput



obično ima punkt na kojoj piše IBUSZ) i podigne se novac.

Za hranu je povraćaj oko deset posto, a za garderobu oko 14 posto. Raiffeisen banka jedina u zemlji vrši otkup i isplatu Global Refund čekova fizičkim licima koji su državljani zemalja koje nisu članice EU, na ime povraćaja naplaćenog poreza (PDV-a – poreza na dodatu vrednost) – tzv. VAT (value added tax).

## GDE KUPOVATI?

Obradili smo neke od radnji u susednim zemljama koje su nam preporučili ili u kojima smo lično bili. Pošto je nemoguće pisati o svim radnjama do kojih smo došli, postavili smo vam obilje linkova koje možete sami istražiti.

### Još nekoliko korisnih informacija

Ne sme proći više od 90 dana od datuma kupovine i datuma postavljanja carinskih pečata.  
Ne sme proći više od 183 dana od datuma postavljanja carinskih pečata i datuma naknade.

**Korisni link: KLIKNITE OVDE**

DETALJNE INFORMACIJE O POVRAĆAJU POREZA MOŽETE  
DA PRONAĐETE NA OVOM LINKU

## RUMUNIJA



### BUKUREŠT, SIBIU, BRAŠOV

Radnju koju sam izdvojio u Rumuniji je vrlo konkurentna sa cenama. Ako idete na planinarenje na Karpate, preporučujem da svratite u prelepi grad Sibiu u srcu Transilvanije gde se radnja Sport virus. Ista radnje postoji i u gradovima Brašov i Bukurešt.  
[www.sportvirus.ro](http://www.sportvirus.ro)

### Ponuda:

**Obuća:** Jack Wolfskin, Millet, Meindl, Lytos

**Odeća:** Millet, Jack Wolfskin, Fjallraven, Ferrino

**Oprema:** Ferrino, Zephir, Jack Wolfskin, Millet

**Tehnička oprema:** Faders, Petzl, Singing Rock, Climbing Technology

### Izdvajamo

Aktivni veš: Millet thermolite pant (26 €)

Šator: Ferrino Tribe 3 (92 €)

Dereze: Climbing Technology Nevis Classic (65 €)

### Adresa:

Sport Virus Bucuresti

**Lokacija:** Str. Vasile Lascar nr. 33

Tel./Fax: +4 021 211 10 19

Sport Virus Sibiu

**Lokacija:** Calea Dumbravii nr. 14

Tel./Fax: +4 0269 216 428

Sport Virus Brashov

**Lokacija:** Str. George Baritui nr. 24

Tel./Fax: +4 0268 418 115

### Google mapa: (Sibiu)



### Info

**BUKUREŠT**  
[www.himalaya.ro](http://www.himalaya.ro)

**TEMIŠVAR**  
[www.x-sport.ro](http://www.x-sport.ro)



## AUSTRIA



### BEČ

Kada idete na planinarnje, skijanje i, naravno, kod rođaka, tu je Beč...

Više informacija potražite na linkovima:

[www.mountainwarehouse.com](http://www.mountainwarehouse.com)

[www.alpinshop-highlife.at/highlife-Alpinshop](http://www.alpinshop-highlife.at/highlife-Alpinshop)

[www.treksport.at](http://www.treksport.at)

[www.schwanda.at](http://www.schwanda.at)

## SLOVAČKA



Ako idete na planinarenje ili skijanje na Niske i Visoke Tatry, Slovačka je idealno mesto za kupovinu opreme. Gradovi Banska Bistrica i Poprad će vam biti usput na putu ka Tatrama. Postavili smo link za samo dve prodavnice koje smo uspeali da pronademo na internetu, ali ako idete u Slovačku ovo vam i neće biti potrebno. U oba pomenuta grada postoji na desetine radnji sa outdoor opremom u samom centru grada, ne možete ih promašiti. Vrlo su povoljne sa cenama. Dozvolite mi mali otklon od teme. I pivo je jako povoljno...

### BANSKA BISTRICA

[www.riveloutdoor.sk](http://www.riveloutdoor.sk)

### POPRAD

[www.sporttrysy.sk](http://www.sporttrysy.sk)

### BRATISLAVA

[www.tatrasport.sk](http://www.tatrasport.sk)

[www.sporttrysy.sk](http://www.sporttrysy.sk)



## GRČKA



Najatraktivnije prodavnice koje sam uspeo da pronadem u Grčkoj se nalaze uglavnom u manjim mestima, a ako u Grčku putujete kolima, to vam neće predstavljati veći problem.

Više informacija potražite na linkovima:

[www.xclimbingshop.com](http://www.xclimbingshop.com)

[www.outdoorshop.gr](http://www.outdoorshop.gr)

[www.xplo.gr](http://www.xplo.gr)

[www.climbing.gr](http://www.climbing.gr)





## BUGARSKA

## SOFIJA

U glavnom gradu Sofiji preporučujemo Sportsku prodavnicu Alpi. Na ovom linku potražite proizvode, cene i posebne pogodnosti:

[www.alpibg.com](http://www.alpibg.com)

## Ponuda

**Obuća:** Millet, Crispi, Mondeo, x,

**Odeća:** Millet, Ferrino, Milo, Alpinus

**Oprema:** Ferrino, Millet

**Tehnička oprema:** Kong, Petzl, Singing Rock

## Izdvajamo

**Softshell water resist jakna:** Milo LD TANCA JKT (80 €)

**Pantalone za trekking:** Millet GOKYO PEAK (50,5 €)

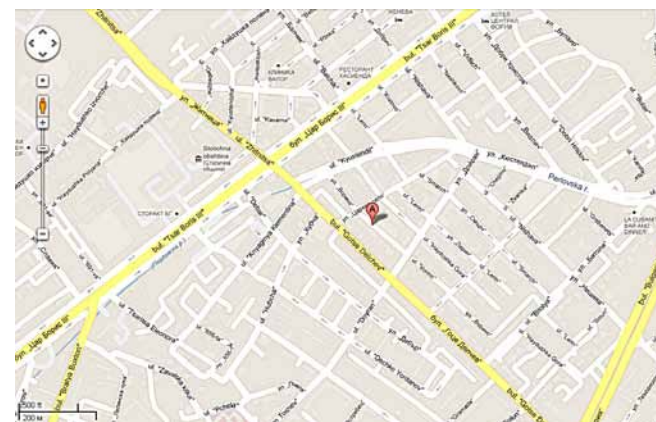
**Ranac:** Ferrino Route 75, 90 (67 €)

## Adresa:

**Lokacija:** Ulica Vorino 19, Sofia

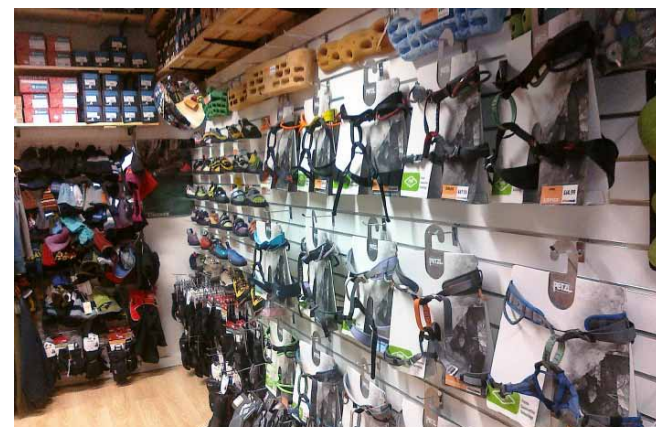
**e-mail:** alpi2002@abv.bg

**Telefon:** +359 02 8581969



## Info

Gde god se zatekli u Bugarskoj - od planine do mora, možete pogledati ovaj zlata vredan link na kojem se nalaze sve outdoor prodavnice u svim manjim i većim bugarskim gradovima:  
**KLIKNITE OVDE**



## MAĐARSKA

## SEGEDIN

U Mađarskoj sam izdvojio prodavnicu u kojoj smo se snabdevali ranije godinama, dok se kod nas nije mogla kupiti ni poštena vreća za spavanje. Nekada su u njoj više prevladavle češke i slovačke robne marke, danas malo više neke druge, a na vama je da istražite da li vam odgovara današnji izbor i cena. To prodavnica na istom mestu gde je bio nekadašnji Mountex, nemaju sajt. Nalaze se u centru u ulici Oroszlán utca 4.

## Ponuda

**Obuća:** Hanwag, La Sportiva, North Face, Columbia, Garmont, Keen, La Fuma ...

**Odeća:** Columbia, Fjallraven, Marmot, North Face, Icebreaker, Hannah, Direct Alpine ...

**Oprema:** Hannah, The North Face, Marmot ...

**Tehnička oprema:** Petzl, Black Diamond, Easy Camp, Singing Rock, Raveltik ...

## Izdvajamo

**Viskokogorske cipele:** La Sportiva Karakorum Pro GTX (197 €)

**Ranac:** Easy Camp Matric 60+5 (84 €)

## Adresa:

**Lokacija:** Mountex - Szeged

6720 Szeged Oroszlán u. 4.

Szeged

**Telefon:** (+36)62/548-675



## BUDIMPEŠTA

Preporučujemo prodavnicu „Overland“

Više informacija potražite na linku:

[www.overlandbudapest.hu](http://www.overlandbudapest.hu)

## Ponuda

**Obuća:** Salomon, The North Face, Columbia, Merrell

**Odeća:** Zajo, Sherpa, Salomon, The North Face, Sandstone, Columbia, Fjallraven, La Fuma

**Oprema:** Salomon, Alpina, Blizzard, Nordica

## Izdvajamo

**Soft shell jakna:** Sherpa Rupert (56 €)

**Polar:** The North Face Glacier (60 €)

**Ženske planinarske pantalone sa tregerima:** Zajo Trento Lady Pants (75 €)

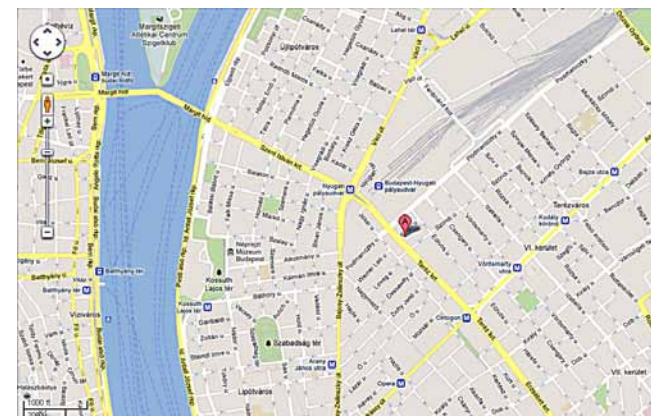
## Adresa:

**Lokacija:** Teréz Krt. 45/a

Budapest 1067

**Telefon:** 06-70-416-7557

**e-mail:** basecamp@overlandbudapest.com



## Info

Pogledajte internet prezentacije i ostalih prodavnica u Budimpešti:

[www.decathlon.co.hu](http://www.decathlon.co.hu)

[www.mountex.hu](http://www.mountex.hu)

[www.thenorthfaceshop.hu](http://www.thenorthfaceshop.hu)

[www.skiing.hu](http://www.skiing.hu)

[www.4sport.hu/shop](http://www.4sport.hu/shop)

[www.lowealpine.hu](http://www.lowealpine.hu)

[www.mormota.eu](http://www.mormota.eu)

[www.nomadspport.eu](http://www.nomadspport.eu)

[www.trexpert.hu](http://www.trexpert.hu)



## ITALIA

## TRST

Reći ću samo: stari dobri Trst...

Preporučujemo prodavnicu „Sportler“ Trieste

Više informacija potražite na linku:

[www.sportler.com](http://www.sportler.com)



## Ponuda

**Obuća:** Dolomite, La Sportiva, Kaikkialla, Salewa, Garmont, The North Face

**Odeća:** Kaikkialla, Mammot, Meru, Millet, Norrona, Salewa, Ice Peak

**Oprema:** Ferrino, Meru, Kaikkialla, Salewa

**Tehnička oprema:** Austri Alpin, Black Diamond, DMM, Edelrid, Mammot, Petzl, Salewa, Camp ...

## Izdvajamo

**Pantalone za trekking:** Salewa Mitre DST (60 €)

**Ranac:** Millet Peuterey 28 (66 €)

**Čeona lamp:** Black Diamond Gizmo (20 €)

## Adresa:

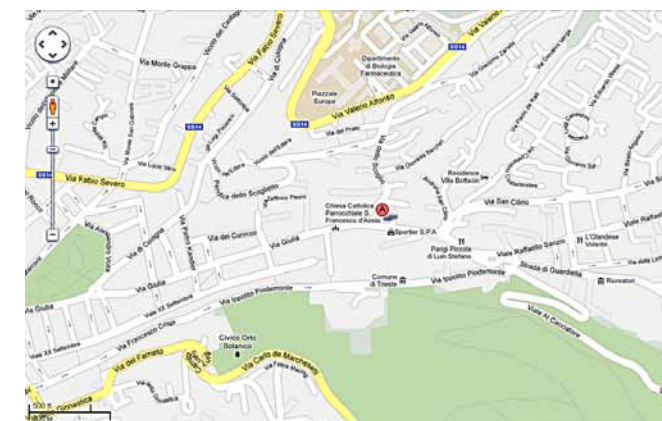
**Lokacija:** SPORTLER Trieste Sport

Centro Comm. Il Giulia - Via Giulia 75/3

I-34126 Trieste

**Telefoni:** +39 040 569848

+39 040 567623



## Info

[www.borderlineshop.com](http://www.borderlineshop.com)

[www.avventurateamtrieste.com](http://www.avventurateamtrieste.com)



# Savršene pantale za outdoor

*Planinarenje, hiking, trekking, birdwatching i bilo koja outdoor aktivnost zahteva odgovarajuće pantalone. Afiniteti su različiti, ali iskustvo govori - duge nogavice glavu čuvaju...*



Postoje razne vrste planinarskih pantalona - za specifične vremenske uslove, godišnja doba, namene... Bez obzira na to da li planinarite na 1.500 metara u letnjim uslovima ili na 7.000 metara, u zoni većitog leda, jedno im je zajedničko - štite nas od hladnoće i vlage. Budimo realni, šetnja na 1.500 m, „neznatno“ je lakša od „tričavih“ 7.000 m, pa su i specifične potrebe za zaštitom i izolacijom nešto skromnije.

Možda upravo zbog toga, većina planinara tokom leta hoda u kratkim pantalonama od svih mogućih i nemogućih materijala. Ako se u obzir uzmu opekotine od sunca, žarenje kopriva i ogrebotine od kupine, a o razjarenim poskocima i da ne govorimo, postavlja se pitanje da li je to baš pametno?

Da budem iskren, nikada nisam verovao da postoje zmije koje merkaju baš moju nogu... Kako kratke pantalone pružaju izvesnu komociju i luftiranje, a ja nikada nisam sreo nikoga koga je ujeo poskok, i sam sam često hodao u šorcu. Nikada nisam imao nikakve komplikacije, čak i kada me je uhvatila kiša i nagli pad temperature. Iskusniji planinari su me uglavnom gledali popreko i ubeđivali me da silno grešim i izazivam sudbinu. Ne bih da vam solim pamet, ali i pored svog mog pozitivnog iskustva, oni su bili u pravu.

Načelno, bez obzira na godišnje doba i uslove planinarenja, svako bi trebao da hoda u pantalonama sa dugim nogavicama. Pantalone treba da budu izrađene od odgovarajućeg „breathable“ materijala, koji sprečava uparavanje i, ukoliko se skvase, omogućava brzo sušenje.

Poželjno je da su malo šireg, komotnijeg kroja, te da imaju ojačanja na zadnjici, kolenima i džepovima. Većina modela je malo dublja, što mnogima smeta. Razlog tome je da vam pantalone prelaze kukove i da integrisani kajiš može lepo da se zategne oko struka. Kada bi bile plitke, većina nas bi, umesto da uživa u prirodi, vodila ogorčenu i unapred izgubljenu borbu sa pantalonama koje podležu zakonima gravi-

tacije i teže da napuste naše telo u pravcu dole.

Letnje pantalone su po pravilu od tanjeg materijala i jednoslojne. Bez obzira na materijal od kog su izrađene, bitno je da se brzo suše, što je nekada izuzetno teško postići. Prirodni materijali, koji su mnogima najprirodniji, uglavnom nisu pogodni, jer dugo zadržavaju vlagu i teško se suše. Tek kada su inovirani, tretirani gomilom hemije i propušteni kroz šake raznih modernih tehnologija, „prirodni“ materijali postali su mnogo prijemčljiviji za upotrebu prilikom outdoor aktivnosti.

.....  
I, kažeš, suvo za 15 minuta?

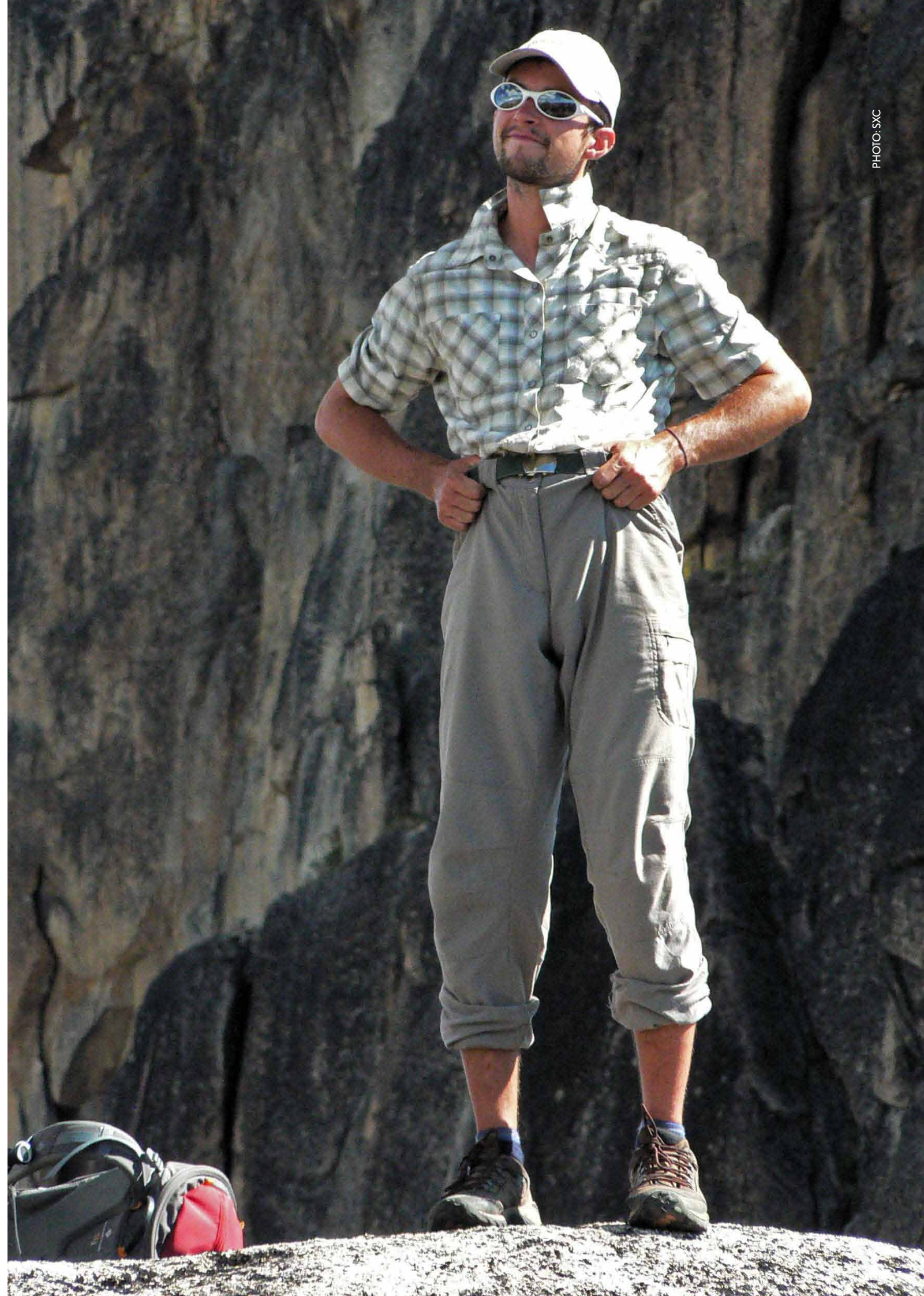


PHOTO: SYC





## PAMUK

Mnogi su pravo otkrovenje doživeli kada su obukli pantalone od takozvanog češljanog pamuka. To je, zapravo, materijal od veoma tankog pamučnog tkanja, koji se brzo suši zahvaljujući toploti vašeg tela. Ukoliko osrednje pokisnete, vaše pantalone biće suve već nakon 30 minuta. Međutim, ako pokisnete do gole kože, unutrašnji slojevi (džepovi i donji veš) postaće veliki problem, jer će upiti daleko više vode i neće tako brzo moći da se suše. Prijatne su za nošenje i u odnosu na debljinu materijala veoma čvrste i otporne na habanje.

## „DRY” MATERIJALI

Svaka robna marka ima svoju „dry” kategorizaciju materijala koja podrazumeva različite stepene „breathable” u odnosu na vodootpornost. Načelno, to su materijali na bazi poliestera, dakle - čista sintetika. Ona nas u teoriji štiti od vlage tako što omogućava da znoj isparava napolje, a kišne kapi skliznu sa nje. U slučaju jače kiše, unutrašnji slojevi (džepovi i donji veš) su prilično zaštićeni, a spolji sloj, čak i ukoliko se dobro natopi, suši se za oko 20 minuta, u zavisnosti od debljine materijala.

Zoran Kalinić

# Ponešto za svaku priliku



*Pored toliko namenski dizajniranih pantalona za trekking i modernih materijala, nema razloga da ne uživate u prirodi bez obzira na vremenske prilike...*

**O**d sve opreme za planinarenje u letnjim uslovima pantalone su možda najzastupljeniji deo. Posmatrajući termalne uslove na našim planinama i planinama u okolini, naši planinari uglavnom koriste bilo kakve pantalone. Pošto se našim planinarima polako otvaraju mogućnosti odlaska na više evropske vrhove mislimo da je potrebno napisati par reci i o ovoj temi.

Najčešće se u letnjim uslovima koriste bermude ili kratke pantalone što zbog vegetacije a ponekad i živog sveta (zmije, insekti...) nije preporučljivo. Trekking pantalone se mogu podeliti prema uslovima upotrebe na: vodonepropusne (hard shell ili soft shell), vetronepropusne i klasične trekking.

Vodonepropusne pantalone najčešće imaju neku vrstu membrane (HL, E-vent, GORE-tex...) ili sistem membrana (sistem dual protection - Keela) koje omogućavaju vodonepropusnost a isto-veremeno dozvoljavaju paropropusnost/disanje. Koriste se u snežnim uslovima (više nadmorske visine/glečeri) ili pri velikoj količini dugotrajnih padavina. Kod ovog tipa pantalona postoji još jedna podkategorija - navlačne pantalone. To su pantalone koje se u slučaju padavina obuku preko postojećih trekking pantalona i nose kao zaštita od kiše/snega.

Vetronepropusne pantalone koriste se u nešto hladnijim uslovima, a štite od vetra i najčešće su vodorepелentne (zaštita od kiše koja je naneta na spoljašnji sloj materijala i obezbeđuje da se voda sliva niz materijal ali pri dužem izlaganju kiši sam materijal će se posle nekog vremena nakvasiti).

Klasične trekking pantalone su napravljene od posebnih vrsta sintetičkih materija i najčešće nemaju nikakvu zaštitu od kiše (retko DWR tretman/vodorepелentnost). Kod ove vrste odeće najvažnije je obratiti pažnju na vrstu sintetike od kojih su proizvedene. Za upotrebu u toplim letnjim uslovima najčešće se koriste tanki poli-esterski materijali (cool max, HL stretch-spandex, techno stretch...) a poslednjih godina kombinacije sintetičkih i prirodnih materijala (bamboo, coco-

na...). Za zahtevnije trekking ture preporučuju se pantalone od tvrdog spoljašnjeg materijala sa određenom termalnom i zaštitom od vetra ali koje jako dobro dišu jer se ovakve pantalone koriste u najširem opsegu vremenskih uslova. Materijali bi trebali da budu stretch (4way stretch - materijal rastegljiv na sve četiri strane ili 2way stretch - materijal rastegljiv po uzdužnoj osi) i prijatni za nošenje.

Osim materijala kod klasičnih trekking pantalona treba obratiti pažnju i na kroj i na tehničke karakteristike. Kod kroja posebno obratiti pažnju da pantalone nisu suviše široke i da što bolje prijanjaju uz telo. Kod tehničkih karakteristika obratiti pažnju na džepove (njihov raspored dubinu i funkcionalnost), rajfešluse i luftere (otvori koji služe za ventilaciju). Na kraju nogavica bi trebala da postoji zaštita od habanja a kod zahtevnijih trekking modela i zaštita na kolenima i sedalom delu.

Danijel Brajčić





# Koji je tvoj dnevni ranac?

*Za outdoor aktivnosti neophodan je dnevni ranac, kako biste u svakom trenutku imali pri ruci sve što vam je potrebno. Izbor je ogroman, a izbor diktiraju afiniteti i potrebe. Kaži mi kakav ti je dnevni ranac, pa ću ti reći ko si...*

**M**nogi bi rekli da od izbora dnevnog ranca ne treba praviti filozofiju i potpuno su u pravu! Danas doslovce svaki planinar može pronaći savršen ranac za sebe. Bitno je samo kakvu komociju želite...

Dnevni rančevi su specijalni ruksaci manje litraže i po pravilu nemaju odvojene nivoe, kao veliki rančevi. U njih treba da stanu voda i hrana za jedan dan, rezervna odeća, zaštita od kiše i razne sitnice (baterijska lampa, prva pomoć, nožić...). Bitno je da su vaše stvari bezbedne, lako dostupne, te da u slučaju kiše ne ostanete bez svega što vam je na leđima...

## ZA NONŠALANTNE

Teza „meni nije potreban ranac“, ma koliko god to glupo zvučalo ima svoje poklonike. To su ljudi kojima je sve mačji kašalj. Oni „pretrče“ tih tričavih 35 kilometara bez kapi vode, suše oznojane majice na sebi, a energetske grickalice nikada ne koriste jer su to šećerleme za seka Perse. I ne možeš im objasniti da boravak u prirodi nije nikakva trka i mučenje, već sport koji treba da relaksira i ispuni.

Gori od njih su mi jedino oni koji nose ranac, ali u njima nema ništa korisno... Jednom sam upoznao „planinara“ koji nije imao kap vode, ali je zato u rancu nosio laptop. Ne pitajte zašto! Grebao se za vodu celog dana, a na leđima je nosio nekoliko kila besmislene skalamerije.

## ZA SKROMNE

Poznajem ljude koji su skloni da od rođene dece zajme školski ranac kada idu u planinu. Sasvim ozbiljan planinar, sa dugim stažom i u kilometraži i u visinama, kada ide na „livadarenje“ šeta ranac svoje male kćerke sa Bambijem. U njemu ima sve što je potrebno!

Da ne bude zabune, on inače ima veliki i dnevni ranac, kao i svu planinarsku opremu za visokogorstvo, ali u tom malom školskom rancu, čini se kao da nosi mnogo više od dnevnih potrešina.

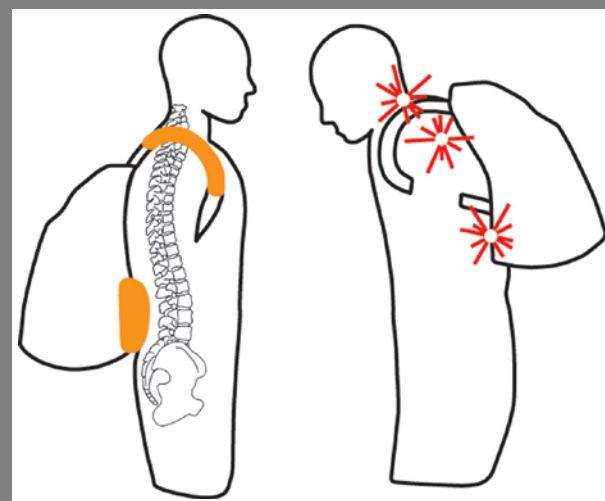
Postoje razne vrste, modeli i marke „ove vrste ranca“. Nisu preterano funkcionalni, ali su svakako simpatici i očigledno imaju ogromnu emocionalnu vrednost.

## ZA PRAKTIČNE

Dnevni ranci za sve praktične planinare nemaju preveliku litražu, ali imaju gomilu praktičnih džepića, vodonepropunskih komora, mrežice, elastični konopac dužine jednog metra, a „air cycling system“, ojačanja na kukovima sa

„Kakadu“ za sto novaca

## KAKO NOSITI RANAC?



Imate savršen ranac, a vas leđa i dalje bole? Ranac ne treba da bude **na leđima**, nego da **visi sa ramena**. Najbolje je ukoliko ranac pričvrstite **poprečnim kaišem za kukove**. Tako će se teret ravnomerno rasporediti na **rameni pojas i karlicu**. U protivnom ćete početi da savijate kičmu. **Pogledajte shemu.**

poprečnim kaišem i cirada su neizostavni. To je kompaktan ranac od maksimalno 35 litara, u koji mogu da stanu sve neophodne sitnice za prosečnu dnevnu outdoor turu. Poželjno je da ranac ima nekoliko gajki i kvačica za, na primer, bidon, kapu, štapove...

Danas svaki ozbiljniji proizvođač outdoor opreme proizvodi zadovoljavajuće rančeve, koji se mogu kupiti po ceni od 30 evra, pa na više. Boje, oblici i modeli su tako raznoliki da će zadovoljiti i kriterijume najprobirljivijih.

## ZA FENSERE

Šarmantni „Kakadu“ dolazi iz Australije i za samo 84,50 australijskih dolara, plus troškovi puta od oko 100 novaca iste valute (ukupno oko 130 evra), dobijate ljupku i praktičnu, ali bezobrazno skupu torbicu koju možete proglasiti svojim dnevnim rancem. Evo zašto toliko istovremeno hvalimo i kudimo ovaj retro rančić...

Izuzetno izdržljiv i, najverovatnije zbog toga, veoma popularan ranac napravljen je da traje ceo život. U njemu ima dosta mesta, a tu su i džepovi koji se mogu natrpati korisnim sitnicama. Torba ima kožne kaiševe (sasvim izlišne u eri sintetike i veštačke kože), te snažne metalne kopče koje drže torbu čvrsto zatvorenom. Torba je napravljena od impregniranog pamuka i dolazi u crnoj, maslinastoj, krem i boji duvana.

Bez obzira na sve impregnacije, ovo je ipak fenserski ranac i nije baš pogodan za neke zahtevnije ture. Kiša i vlaga, pre ili kasnije ipak će pobediti impregnaciju

## TESTIR'O ZA VAS

# Džeparenje



*Ranac sa gomilom korisnih stvarčica i ventilacijom za leđa nije lako pronaći, posebno ako niste spremni da „pljusnete“ dosta novca...*

**Z**a ovu priliku testiraćemo The North Face® Angstrom 20, zgodan ranac od, kako mu i samo ime kaže, 20 litara. Dakle, ni mali ni glomazan, a u njega upada sve ono što bi moglo da vam zatreba tokom napornog dana u prirodi. Ovaj model ima sve što jedan zahtevan planinar može da izmisli. Tu su: savrešen



„air cycling system“, debela ojačanja na kukovima sa poprečnim kaišem, poprečni kaiš na grudima, cirada koja se lako stavlja, te gomila nekakvih pantljika i vezica. Ukratko, vrlo praktičan ranac koji se u raznim uslovima pokazao vrlo praktičnim i nepropusnim.

The North Face® Angstrom 20 je lagani dnevni ranac pogodan za razne aktivnosti. Ranac je vodootporan, ima ugrađenu ciradu za kišu, mnoštvo džepova za bolju organizaciju stvari, dva spoljna džepa pogodna za bidone sa vodom, rukavice, grickalice... Udoban je, lak i izdržljiv.

Materijal: 70D mini-ripstop, 210HT ripstop najlon

Zapremina: 20 litara

Težina: 709 grama

Dimenzije: 49 cm x 27 cm x 16 cm

Okvirna cena: 90 eura

www.thenorthface.eu

**UKRATKO:** Ovo je odličan rančić, koji se proizvodi u više boja.

Zoran Kalinić, hodač

pamuka, tu je i vazda dosadni problem mokrih leđa. Ovaj ranac je napravljen da svojim retro izgledom privuče pažnju, a tu je i njegova neosporna funkcionalnost – to su jedine stvari koje dobijate u paketu sa njim.

Postoji više proizvođača, koji u ponudi imaju slične ranace, ali ni po ceni, ni po kvalitetu ne zaostaju za „Kakaduom“. Ako želite da budete fensi, to morate i da platite! ■





Piše, testira i hoda:  
Zoran Kalinić



Kapacitet ranca

KAPACITET RANCA SE NAJČEŠĆE IZRAŽAVA U LITRIMA, A REĐE U KUBNIM CENTIMETRIMA ILI KUBNIM INČIMA. RANAC DO 40 LITARA SE OBIČNO SMATRA DNEVNIM RANCI. OD 40 DO 70 LITARA JE RANAC ZA VIKEND AKCIJE. PREKO 70 LITARA, RANAC ZA DUŽE TURE, PA I PORODIČNA PUTOVANJA.

# Veliki rančevi

Rančevi su kao i obuća: čak i kada su taman, ne može uvek perfektно da odgovara obliku vašeg tela. Nakon dugotrajnog nošenja većeg tereta, cilj je da bol bude što manja...

**P**ronaći ranac koji vam dobro „leži“ ključ je za ugodno planinarenje kada hodate pod punom opremom. Naučite trikove za kupovinu i kako da očuvate vaš ranac da i po izgledu i po funkcionalnosti bude kao nov.

## KUPITE PAMETNO

Postavite sebi pet pitanja pre nego kupite ranac.

1. **Koji kapacitet ranca mi treba?** To zavisi od dužine i težine tura koje obično radite i, naravno, od ličnih afiniteta. Opšte pravilo je da izaberite ranac koji će zadovoljiti potebe vaše najduže ture koju radite. Uvek je lakše zategnuti i kompresovati malo veći ranac, nego pretrpavati suviše mali ranac.

2. **Koji tip ranca izabrati?** Ako vaš prtljag često prelazi 15 kg, izaberite ranac sa čvrstim unutrašnjim okvirom i od izdržljivog čvršćeg materijala. Kada su prazni ovakvi rančevi su obično teški od 1,5 do 2 kg.

Laganija verzija ranca je od nešto tanjeg materijala i obično se prave sa puno korisnih džepova. Idelani su za vikend ture i sa težinama prtljaga ispod 15 kg. Ako težina stvari koje nosite obično ne prelaze pet do šest kilograma, trebali biste da razmislite o „ultra light“ rancu sa laganim aluminijumskim okvirom ili bez okvira (ruksak).

3. **Veličina ranca?** Niski ljudi mogu imati veću dužinu torza i obrnuto. Zato, izmerite vašu leđa i pogledajte specifikaciju brenda koji kupujete. Generalno, ako vam je torzo kraći od 40 cm, probajte „extra small“ ranac, od 40 cm do 46, „small“, od 46 cm do 51 cm „medium“, preko 51 cm „large“.

Većina brendova danas nudi univerzalne rančeve gde ove parametre možete lako podesiti. Međutim, kada niže osobe prilagode previsok ranac svojoj visini može se dogoditi da se pomeri centar ravnoteže (kada se zategnu graničnici do maksimuma, ranac će se podići), što će izazvati nestabilnost i osećaj zanošenja. To može biti izuzetno opasno prilikom hodanja po nestabilnom terenu i pri udarima vetra. Zato je najbolje da birate ranac u odnosu na svoju visinu, a da korekcije graničnika budu minimalne.



4. **Karakteristike ranca?** Da li ste tip minimaliste ili organizatora koji mora uvek da ponese „brdo“ stvari? Razmislite koji su vam sve dodaci na rancu potrebni ne samo zbog ličnog ukusa već i zbog vrste opreme koju koristite. Pored puno džepova, ranac može imati i mogućnost pričvršćivanja, cepina, dereza, užeta, štapova, šatora, skija...

5. **Da li nam ranac zaista odgovara?** Rančevi su kao i obuća: Čak i kada je prave veličine, ne može uvek perfektно da odgovara obliku vašeg tela. Zato ranac testirajte u prodavnici koliko god je to moguće. Ukoliko ste već pazarili, proverite svoj ranac.

■ Otpustite sve trake na rancu i napunite ga (biće dovoljno i nekoliko kilograma tereta)

■ Otkopčajte i podesite pojas na rancu. Trebalo bi da je centriran i da zakopčan ide preko kukova.

■ Zategnite remenske kaiševe, regulatore opterećenja, pojas oko kukova (tim redosledom). Sada hodajte i ocenite funkcionalnost ranca: da li vam jastučić podazida ranca dobro naleže na leđa i ne proklizava? Da li vam remenovi od ranca dobro prijanjaju preko ramena bez praznog prostora između? Da li možete da rasporedite težinu ranca između ramena i kukova, bez proklizavanja i tačaka koje vas neugodno pritiskaju?

## REGULATOR OPTEREĆENJA

Ove trake treba da su podešene pod uglom od 30 do 45 stepeni gledano od vrha našeg ramena do vrha okvira ranca. Stegnuti ih jače, kada je potrebna bolje kontrola ranca na telu, otpustiti ih za lakše terene.

## RAMENSKI KAIŠEVI

Zategnuti ih kada želite da opterećenje ide više na ramena, a otpustite ih kada teret hoćete da preusmerite više na kukove.

## LUMBALNI JASTUČIĆ

Čuva donji deo leđa od opterećenja. Ne bi trebao da proklizava dok je ranac na leđima.

## POJAS ZA KUKOVE

Široki kaiš najbolje raspoređuje težinu na telo. Treba da se podesi oko kukova da nema praznine između tela i kaiša. Olakšava nošenje ranca, jer rasterećuje težinu i pritisak sa ramena ka kukovima.

## POKLOPAC

Lako dostupni džep, pogodan za držanje dela opreme koja će često trebati tokom hodanja ili za lomljive i osetljive stvari.

## KOMPRESIONA TRAKA

Zategnuti je jače kada je potrebno stabilizovati teret. Može da posluži i za kačenje druge opreme

## GRUDNI KAIŠ

Stabilizuje remenske kaiševe i ranac dok hodate. Pravilo koje važi za žene: kaiš treba da stoji iznad grudi, ne preko ili ispod

## ALUMINIJUMSKE ŠINE

(nalaze se ispod pokrovne tkanine i izolacije) daju strukturu i podršku rancu, te prenose težinu na pojas oko kukova. Nekada su postavljane spoljašnje, a danas su uglavnom unutrašnje.

## ULOŽAK

Može biti od tvrde plastike ili nekog drugog materijala ispod tkanine. Takođe prenosi opterećenje na pojas koji ide preko kukova

## ČEMU SVE TO SLUŽI, A UZ TO I NE RADI?!

Mnogobrojne remenovi, kaiši i razne pínkle na rancu mogu delovati vrlo zbunjujuće, pa čak i neptrebno. Međutim, tokom dugotrajnog nošenja većeg tereta one su od presudnog značaja. Povlačenjem remenova, vi zapravo menjate težište ranca, odnosno teret preusmeravate na ramena ili kukove. Tim „raspoređivanjem“

pritiska omogućićete povremeni odmor raznih delova tela.

**Rasterećivanje ramena:** U bokovima na fotografiji iznad nalaze se jednostavna obješnjenja šta treba da otpustite, a šta zategnete ukoliko želite da smanjite pritisak na ramena. Od pomoći vam, takođe, može biti i grudni kaiš. Ukoliko ga otpustite ramenski kaiševi će se razmaknuti

i vratni deo će se rasteretiti. Zategnete li ih, ramena će trpeti veće opterećenje.

**Rasterećivanje kukova:** Na gornjoj fotografiji se ne vidi mali remen koji se nalazi sa strane, iza pojasa za kukove. Stegnite ga i ranac će bolje naleći na lumbalni deo. Ukoliko je otpušten, ranac će se klatiti, što može da izazove dodatno opterećenje.



## SAVETI ZA KUPOVINU I ISTRUKE IJE ZA ODRŽAVANJE

Iako danas, putem online kupovine, po veoma povoljnim cenama možete kupiti raznu opremu u bilo kom delu sveta, to je veoma nezahvalno kada su u pitanju rančevi i obuća.

**U prodavnicima:** Da biste napravili pravi izbor isprobajte više ranaca da biste osetili razliku između modela i brendova proizvođača. Takođe raspitajte se o mogućnosti zamene delova ranca (pramera radi, na rancu srednje veličine, potreban vam je pojas oko kuka sa većeg ranca). Kada ste napravili uži izbor, tada se bacite na posao pakovanja. Možete poneti svoju opremu ili pozajmiti nešto sa polica radnje. Proverite i vizuelno kapacitet ranca i steći pravi utisak da vam se ranac čini OK kada je napunjen.

**On-line kupovina:** Kupovina preko interneta može biti loša po vas, pošto ne možete da isprobate ranac na licu mesta. Ako niste sigurni u veličinu ranca koja vam je potrebna, birajte model sa kajševima i remenima koji se mogu podešavati. Pročitajte više stvari o proizvođaču i modelu ranca, a često mogu biti od koristi recenzije i komentari ljudi koji već imaju taj model ranca. Druga opcija: ograničite se na on-line kupovinu dnevnih ranaca i ranaca koji su za manje težine.

## Čišćenje ranca



**Pranje:** Prljavština može smanjiti efikasnost vodootpornog sloja na materijalu od kojeg je ranac načinjen, a može začepiti i rajfešluse. Zato, operite vaš ranac barem jednom godišnje. Jednostavno ga potopite u kadu sa umereno toplom vodom i istrljajte ga blagim sapunom sa sušerom ili mekom četkom.

**Sušenje:** Ranac ocedite, napunite starim novinama i okačite ga da se suši na prozračnom mestu.

**Napomena:** Nikad ne perite ranac u veš mašini, jer to može da ga ošteti. Takođe, nikad ga ne potapajte u vrelu vodu i nemojte koristiti izbeljivač ili komercijalne odstranjivače fleka. Ako ga ošurite ili tretirate jakim hemijskim sredstvima, slobodno kažite zbogom vodootpornosti.



Sitnice koje uvek treba imati u rezervi

## Sitne popravke ranca

**Tkanina ranca više nije vodootporna:** Ako materijal upija vodu umesto da je odbija, vreme je da kupite neki water-proof sprej. Pored prodavnica planinarske opreme, ima obično da se kupi i u običnim sportskim radnjama, gde je često i jeftiniji.

**Pokvaren rajfešlus:** Obično se usled dugog korišćenja rajfešlus (patent zatvarač, zipper) zapuši ili ulepi od prašine ili prljavštine. Možete koristiti meku vlažnu četku ili četkicu za zube koju više ne koristite. Rajfešluse možete i podmazati. Postoje posebni lubrikanti za zipere, a mogu poslužiti i priručna sredstva. Balzam za usne takođe „radi“ posao. Ako su se zubi od zipera pomerili ili klizač proklizava, otvorite rajfešlus do kraja, nežno klještimama pritisnite klizač i pokušajte da vratite u zubce u ispravan položaj, povlačenjem klizača gore-dole. Ako ne radi i dalje kako treba, rajfešlus je bolje zameniti nego završiti negde sa prosutim stvarima.

**Izlizana tkanina ili rupa na rancu:** Postoji poseban KIT za krpljenje ranca ili ojačavanje izlizanih mesta na tkanini. Komplet obično sadrži lepak (nešto poput super lepka) i nekoliko zakrpa raznih oblika. Zakrpe se

mogu improvizovati ili prekorijiti kupovne. Važno je samo makazama zaobliti zakrpu kako se ne bi lako odlepljivala i mora da prekrije barem 1,5 cm prostora oko rupe. Ovaj komplet sam viđao samo u inostranstvu, ali ne treba biti genije da biste od zalepili zakrpu.

**Slomljena kopča:** Na terenu uvek možete improvizovati tako što ćete skinuti kopču ili kajš sa manje bitnog mesta (sa poklopca na primer) i staviti ih na mesto gde su potrebni. Ako često boravite u prirodi sa velikim rancem na leđima, razmislite o kupovini rezervnih kopči. Mogu da se kupe pojedinačno, dok sam komplet za popravku (repair kit), takođe viđao samo u inostranstvu. Od velike pomoći mogu da vam budu privesci – karabineri (one fensi džidže za ključeve koje dobijate kada u prodavnici planinarske opreme kupite vredne stvari). Pored toga što se lako postavljaju, veoma su izdržljivi. Iako su predviđeni samo za ključeve, mogu da podnesu opterećenje veće i od pet kilograma. Nikada ih ne stavljajte na probu sa važnim stvarima, ali uvek mogu zgodno da zamene pokidan remen na rancu.

## TEST OPREME: FERRINO OVERLAND 80+10

Zašto sam išao čak u Rumuniju da bih kupio ranac i zbog čega sam izabrao baš ovu marku?

Ferrino je 140 godina stara robna marka, a sve je započeo vlasnik farbare u italijanskog gradu Torinu - Cesare Ferrino. On je eksperimentisao sa impregnacijom platna i proizveo gomilu vrlo praktičnih materijala, od kojih su izrađivani šatorska krila i dušeci na naduvavanje. Mic po mic, u proizvodnju je ulazilo sve više različitih artikala, tako da je danas Ferrino jedan od najpoznatijih proizvođača opreme za ekstremne ulove. Njihovi rančevi, tvrde mnogi najbolji su u svojoj klasi.

To je veoma lak ranac velike litraže, sa gomilom korisnih džepova i pregrada. Remenovi su čvrsti, a kopče izrađene od tvrde, ali elastične plastike, tako da se lako otkopčavaju i zakopčavaju. Čak i ukoliko ih gazite ili prignječite vratima od gepeka (sve to slučajno „testirao“ na sopstvenom novom rancu) ostaće cele i funkcionalne.

Ranac izgleda veoma kompaktno, a kada ga stavite na leđa shvatate da se i ponaša tako. Odlično leže na kukove i ramena, a jednostavnim pomeranjem remenova pronalazi se

savršena mera. Kanali za cirkulaciju vazduha su duboki i zaista funkcionišu, dok je tapacirung na celim leđima impozantan. Sve to doprinosi udobnosti. Ukratko: ovaj model je idealan za dugotrajno nošenje, komforan je i

funkcionalan, boja mu je dečaka i nema razloga zašto ga ne bih pozeleo. Hm...

Evo razloga: cena Ferrino Overland 80+10 ranca u Srbiji je oko 135 evra.

Složićemo se da su u outdoor aktivnostima neophodna „kapitalna“ ulaganja, ukoliko želite da sačuvate zdravlje i uživate u prirodi, ali cena nije bila ni malo popularna na ovu skupoću.

Konsultovao sam Internet i otkrio da u susednoj Rumuniji, ukoliko spojim lepo i korisno (planinarenje i shopping), isti ranac mogu kupiti za oko 30 evra nižoj ceni. To sam i učinio. Na osnovu plana putovanja, u gradu Sibiju pronašao sam prodavnicu i tokom pauze pazario odličan ranac. u istoj prodavnici pronašao sam gomilu sitnica koje mogu da vam budu od koristi za popravku i održavanje ranaca i šatora. Većina je bila po smešnoj ceni.

Ovaj model sam izabrao na osnovu iskustva drugih sa raznih foruma i nekoliko probi u domaćim prodavnicama.



## KAKO SE PAKUJE RANAC? SAVETI ZA PUTOVANJE I PEŠAČENJE

Mnogi će reći da je za pakovanje ranca potrebna samo sirova sila, jer će po sistemu „zgužvaj i naguraj“ svih 200 kg potrebne i nepotrebne opreme nekim čudom ipak završiti u vašem 70-litarskom rancu. Uozbiljimo se! Za pakovanje ranca neophodan je sistem.

**Čvrste i šiljate stvari:** Sve ono što može da probuši vaš ranac ili, pak, pri udaru o stenu ošteti tkaninu, dobro zamotajte mekim stvarima i stavite u središnji deo ranca. Ukoliko koristite nesklapiva sečiva (a zašto ne koristite sklopive brice?) obavezno obezbedite gumene navlake.

**Hemijska sredstva:** Kreme za sunčanje, sredstva za odbijanje insekata i održavanje lične higijene obavezno zamotajte u dvostuku kesu. Ako dođe do curenja, neće vam biti umazane stvari i oštećen ranac.

**Meke stvari:** Postoji više vrsta pakovanja ranca, ali je osnovno pravilo da odevne predmete nikada ne gužvate ili slažete po slojevima kao u ormaru. Redukcijom njihove zapremine dobićete daleko više prostora u rancu. Savijte ih koliko god puta možete (pantalone rolajte), kako bi zauzeli najmanju moguću

zapreminu, pa ih umotane u najlon kese stavljajte u praznine oko čvrstih stvari. Meke stvari grupišite tako da znate gde se šta nalazi, te da vam sve bude pri ruci, kako ne biste svaki put kada vam zatrebaju čarape morali da ispraznite ranac do pola. Kada vam ranac služi kao putnička torba, možda je najjednostavniji sistem „pakovanje po vertikalama“. U centar ranca poslažite čvrste stvari, pa ga dok stoji uspravno podelite na četiri vertikale. Na primer: u spoljnu levu stavite urolane majice, u spoljnu desnu poslažite pantalone, u unutrašnju levu (ona koja vam naleže na leđa) ugurajte smotuljke čarapa i donjeg veša, a u unutrašnju desnu „drugi sloj“ (polar).

**Napomena:** Koristite sintetičke (PVC i silikonske) materijale, jer su i do 50 odsto lakši, a izdržljiviji.



Saveti za pakovanje ranca za višednevni boravak u prirodi



# Rančevi koji su obeležili 2013.



## 1. Black Diamond Equipment Bolt 24 I

### LAGAN I CVRST

Dnevni ranac za putovanje i planinarenje. Vodootporan, džepovi sa strane, na poklopcu, džep za ciradu (nije u sastavu ranca), dobra ventilacija na leđima, mogućnost kačenja štapova, cepina, reflektujuće površine na rancu (za bicikliste).

**Materijal:** 210d dobby abrasion

**Težina:** 920 g

**Okvirna cena:** 95 eura

[www.eu.blackdiamondequipment.com](http://www.eu.blackdiamondequipment.com)

## 2. Mammut Trion Light 28 I

### IZBOR ALPINISTA

Najlaganiji alpinistički ranac iz Mammut kolekcije. Idealan za klasični alpinizam, ledeno penjanje, ekspedicije. Pogadan je takođe za speleologiju, via ferrate... Ima unutrašnje i spoljašnje džepove, kompresione trake, pokretljiv remen za kukove, mogućnost kačenja 2 cepina i skija...

**Materijal:** 210D Nylon (ornji deo), 420D Nylon (baza), 5 mm aluminijumski ram.

**Težina:** 900 g

**Okvirna cena:** 100 eura

[www.mammut.ch](http://www.mammut.ch)



## 3. Grivel Gamba 30

### NAJBOLJA VENTILACIJA

Pogodan za letnje planinarenje i turno skijanje zimi. Ima dobru ventilaciju, bočne kompresione kaiševe, džepove sa strane i po jedan napred i na poklopcu, mogućnost kačenja štapova i 2 cepina...

**Materijal:** čvrst ECOFABRIC, 3 mm ram od metalne žice.

**Težina:** 1.110 g

**Okvirna cena:** 100 eura

[www.grivel.com](http://www.grivel.com)



## 4. Patagonia Black Hole 35 I

### ZA NOŠENJE „TEHNIKE“ U PRIRODU

Ranac za ljubitelje nošenja tehničkih stvari u prirodu (lap-top). Pogodan za letovanje, lagano planinarenje, biciklizam... Visoko vodonepropustan, super izdržljiv sa kompresionim kaiševima sa strane i dobrom ventilacijom na leđima.

**Materijal:** denier polyester + TPU-film

**Težina:** 992 g

**Okvirna cena:** 110 eura

[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)



## 5. Columbia Silver Ridge 35 I

### „MALI-VELIKI“ RANAC

Najveća verzija dnevnog ranca iz kolekcije Silver Ridge. Pogodan za sve vrste planinarenja, lagan, super konforan, podeljen unurašnji centralni deo ranca za bolju organizaciju, podesivi remeni, mogućnost kačenja štapova, dva džepa za vodu, cirada...

**Materijal:** 210D nylon, 600D ballistic polyester, aluminijumski ram

**Težina:** 1.300 g

**Okvirna cena:** 73 eura

[www.columbia.com](http://www.columbia.com)



## 6. Exped Lightning 45

### LAGAN I PRILAGODLJIV

Ragani ranac napravljen za, kako je proizvođač to nazvao, brze i lagane avanture. Pogodan za planinarenje, alpinizam, ekspedicije. Veoma lagan, vodootporan, velike mogućnosti kompresije tela ranca, mobilni kaiševi za sve podešavanja od torza ka kukovima.

**Materijal:** 210 D Dyneema Ripstop Nylon, aluminijumski ram

**Težina:** 1.080 g

**Okvirna cena:** 160 evra

[www.exped.com](http://www.exped.com)





### 7. Boreas Sapa Trek 55 I NAJBOLJI ZA PUTOVANJA

Jednostavno organizovan „adventure“ ranac za planinarenje i za obična putovanja za ljude koji ne vole da nose konvencionalni prtljag. Napravljen je sa puno ekstra džepova sa velikim mogućnostima kompresije. Vodootporan zaštićen impregniranim silikonom. Ima mogućnost skidanja aluminijumskog rama.

**Materijal:** 210D ripstop nylon, 420D (dno), aluminijumski ram.

**Težina:** 1.545 g

**Okvirna cena:** 145 evra

[www.boreasgear.com](http://www.boreasgear.com)

### 8. Deuter ACT Zero 50+15 ANATOMSKI

ACT Zero serija je napravljena za duži boravak u prirodi i za planinare koji žele da hodaju brzo i bez velikog opterećenja. Pogodan za planinarenje i alpinizam. Ima stabilizaciju i kompresivne kaiševe, dobru ventilaciju na leđima, dobar anatomske oblik za duže nošenje, mogućnost kačenja štapova, cepina, vreće (spolja)...

**Materijal:** 210 Denier Nylon, aluminijumski ram

**Težina:** 1.480 g

**Okvirna cena:** 125 evra

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



### 9. Arc'teryx Altra 65 DOBAR ZA SVE PRILIKE

Ranac za ozbiljnije planinarenje, kada morate da nosite svu opremu sa sobom. Vrlo je stabilan na nezgodnim terenima. Ima sve potrebne kaiševe za kompresiju, stabilizaciju ranca i ostala podešavanja. Lagan je i vrlo čvrst, ima dobru ventilaciju na leđima.

**Materijal:** N500p-HT ATY nylon + silikonska zaštita, aluminijumski ram.

**Težina:** 2.400 g

**Okvirna cena:** 330 evra

[www.arcteryx.com](http://www.arcteryx.com)



### 10. The North Face Conness 70 NAJVECA UDOBNOST

Ovaj ranac pruža idealan balans između ventilacije, komfora i kontrole uz pomoć remena i kaiševa. Dobar za vikend planinarenja i za duže ture. Mogućnost kačenja štapova i vreće za spavanje. Spoljni džepovi: dva napred (jedan sa ziperom), dva za vodu, dva na pojasu. Ima dobru ventilaciju.

**Materijal:** 210 Dura-Geo ripstop nylon, 630D ballistics nylon (dno), X radial ram

**Težina:** 2.500 g

**Okvirna cena:** 190 evra

[www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)

### 11. Mountain Hardwear Shaka 70 NAJBOLJA VENTILACIJA

Za sve vrste planinarenja. Lagan, vodootporan ranac sa dosta prostora za stvari i sa odličnom ventilacijom. Ima podesive sve kaiševe i remene potrebne za udobno hodanje. Mogućnost kačenja cepina i štapova.

**Materijal:** 210D HT Velocity Nylon, 840D HT Ballistic Nylon (dno)

**Težina:** 1.098 g.

**Okvirna cena:** 220 evra

[www.mountainhardwear.com](http://www.mountainhardwear.com)



### 12. Osprey Xenith 75 NAJBOLJI RASPORED PREGRADA

Ranac napravljen za duže ture. Ima optimalnu organizaciju prostora i pregrada i vrlo je komforan za višednevno hodanje. Ima dobru hidrataciju i ventilaciju. Ima mnoštvo džepova i sve potrebne kaiševe za kontrolu kompresije, stabilnosti i udobnosti ranca. Mogućnost kačenja dva cepina, štapova, posebna pregrada za vreću za spavanje.

**Materijal:** 420D nylon, 840D nylon

**Težina:** 2.360 g

**Okvirna cena:** 235 evra

[www.ospreypacks.com](http://www.ospreypacks.com)



PRIPREMITE SE ZA OUTDOOR SEZONU

# Zauzmite niski start

Sezona intenzivnih outdoor aktivnosti i kampinga je pred nama. Iskoristite priliku da pripremite opremu i dokupite sitnice koje će vaš boravak u prirodi učiniti komfornijim



## Siti i bezbedni

Tokom dužeg boravka u prirodi pripremanje hrane posebno može da bude komplikovano. Obezbedite sitnice koje vam mogu pomoći da svakodnevno jedete svežu i ukusnu hranu. Od velike pomoći vam mogu biti razne novotarije i gedžeti, ali ne zaboravite prvu pomoć i konopac koji će dobiti pravu vrednost dok se budete borili sa mokrim vešom.



## Hrana

### Dehidrirane namirnice

Ako su vam mrske supe iz kesice, tu je uvek suvo povrće, koje se za tren oka može pretvoriti u osvežavajući obrok. Testo i „minut“ pire krompir takođe su praktični i brzo se pripremaju.

## Posude

### Kombinacija alu - plastika

Setovi od aluminijuma idelani su upotrebu na gorioniku sa plamenom, dok se za čuvanje hrane koriste se isključivo delovi seta od PP plastike ili silikonskih masa. Tu su obično jedna velika posuda, dve za kuvanje na pari, dve za čuvanje hrane i izolovana ručka koja odgovara svim delovima seta u kojima je predviđeno zagrevanje.



## Prva pomoć Spremni na sve

Svaki komplet prve pomoći mora da sadrži nekoliko paketića sterilne gaze, trouglastu maramu, hanzaplast, lepiljive flastere, nekoliko zavoja različite širine, PVC kesu i rukavice, makaze sa zaobljenim vrhom, zihernadle, zaštitno sredstvo za davanje veštačkog disanja, gel za opekotine, sredstvo za odbijanje insekata, papir i olovku, i po mogućstvu astro foliju.

## Primus

### Brzo pripremanje hrane

Postoji više tipova primusa u zavisnosti od toga u kakvim uslovima se koristi. Za temperature do 10 °C, može poslužiti bilo koji primus sa zamjenjivim uloškom sa gorivom. Za ekstremne uslove potrebni su specijalni primusi u kojima se gorivo ne mrzne.

## Filter za vodu

### Čisto, čistije, filtrirano

Uklanja mikroorganizme i od čiste vode pravi pijaću. Nosićete manji teret

U odnosu kvalitet/cena preporučujemo filter za vodu Katadyn Hiker Pro Review. Cena: od 50 do 85 dolara.  
[www.katadyn.com](http://www.katadyn.com)



## Toplo i udobno

Odeća (svi slojevi) i obuća treba da budu načinjeni od veštačkih materijala ili modifikovanih prirodnih vlakana kao što su vuna i ugljenik. Pored toga što su otporna na vlaženje i daleko manje upijaju vlagu, ovi materijali su i otporniji na habanje. Tokom hladnih dana oblačite se slojevito i izbegavajte pamučnu odeću jer ćete je lako pokvasiti, a teško osušiti. Iako mnogi zaziru od sintetike, danas, u moru najrazličitijih materijala, sigurno možete pronaći udobnu i praktičnu odeću.

## Jakna

### Vodo i vetro nepropusna

Višeslojna i nepromočiva, po mogućstvu sa zaštitnom membranom (impregnirana fabrički ili sprejom) i rajfešlusima za ventilaciju. Ovo je kratki opis skoro svake sportske jakne, ali razlika između savršene i „smrznut do koske“ leži u detaljima. Obratite pažnju na sledeće:

1. **Pokrov za džepove** - ako obični rajfešlus nije prekriven „nadsteršnicom“ ubrzo ćete imati pun džep vode
2. **Kapuljača** - ukoliko može da se skine, rajfešlus mora biti zaštićen jer će vam kiša curiti za vrat
3. **Štitnik rajfešlusa** - presudan za dobru zaštitu od vetra. Uvek birajte one koje se spajaju čičkom
4. **Manžetna** će sprečiti prodor hladnog vazduha u rukav i gubljenje toplote.

## Pantalone

### Prednost za brzosušće matrijale

Zimi pantalone od veštačkih vlakana, a leti tanak pamuk - pravilo je sa kojim će se složiti mnogi planinari. Bitno je da se pantalone brzo suše i ne zadržavaju nečistoće.

## Cipele

### Udobna i pouzdana

Pored toliko modela i sredstava za održavanje obuće, nema razloga da vam noga šljapka u cipeli. Uvek se opredelite za kvalitet i udobnost, jer će to biti cipele koje će vas, uz dobro održavanje, sigurno go-dinama služiti.

## Polar

### Neizostavni drugi sloj

Prvi sloj - onaj do kože (next to skin), predstavlja termoaktivni veš. Ovaj odevni predmet doslovce ima istu funkciju kao čarapa - da odvodi vlagu što dalje od tela. Drugi sloj ima presudnu ulogu, jer raspoređuje vlagu, kako ne bi došlo do kondenzacije spolnog sloja (shell), koji je zbog „water & wind“ barijere često slabije propusan. Polar, goroteks, mikrofiber ili neki drugi moderan materijal - sasvim svejedno, jer svi oni načelno rade po istom principu - rasprši vodu i „sakrij“ je u „džepove“ koji se formiraju specifičnim tkanjem. Ovo je udoban i topao odevni predmet otporan i na slabije vlaženje spolja. Lako se suši i ne zadržava mirise i nečistoće.

## Čarape

### Vuna nogu čuva

Dok pamuk zadržava vlagu, a sintetika sav znoj odvodi direktno u cipele što vremenom izaziva ne baš prijatne efekte, vuna se pokazala idelanim materijalom. Naime, ovaj prirodni materijal može da upije i do 40% vlage u odnosu na svoju masu a da pri tome nema osećaja vlažnosti.

## Marketing i oglašavanje

Ukoliko želite da vaši proizvodi budu testirani i predstavljeni u rubrici Market, prijavite se na e-mail adresu: [magazin@mojaplaneta.net](mailto:magazin@mojaplaneta.net) Uslove oglašavanja pogledajte na linku: [mojaplaneta.net/marketing](http://mojaplaneta.net/marketing)







### Suvo i komforno

Pažljivo birajte mesto za kamp i dobro očistite zemlju gde ste namerili da podignete šator. Uklonite kamenje, korenje i stabljike biljaka koje bi mogle da vam oštete šator i probuše podmetač. Takođe, izbegavajte duboke hladovine i uvale, jer će vam šator biti vlažan. Ukoliko imate nov šator, podignite ga jednom pre nego što odete u prirodu, kako biste bili spremni ako to budete radili po mraku ili pri nepogodama.

### Šator Naša kuća putujuća

Pre nego što kupite šator, prvo treba da odlučite kakav tip vam je potreban. Glavne smernice su vam odgovori na pitanja: koliko osoba će ga koristiti, u kakvim uslovima i kakve mere zaštite želite. Takođe, od presudnog značaja je i njegova težina, jer čak i ultralaki dva do tri kilograma, mogu da budu veliki teret tokom celodnevnog hodanja.

Birajte modele sa nepromočivim pokrovom, kako ne biste morali da dokupljujete cirađe i razvlačite najlone. Puno će vam značiti i takozvani „suvi ulaz“, gde možete da držite ranac i povećate komfor vašeg šatora. Izbegavajte da u šatoru držite hranu. Pored toga što postoji velika mogućnost da će se pokvariti zbog toplote, njeni mirisi privlače životinje.

### Vreća Svoj na svome

Većina planinara nosi svoju vreću čak i kada spava u udobnom planinarskom domu i to iz čisto higijenskih razloga. U takvim prilikama je dovoljna i tanja vreća, jer se uvek možete utopiti čebedom. Međutim, u šatoru nikada ne treba eksperimentisati, a posebno u prelaznim godišnjim dobima, kada vas može iznenaditi i mraz. Prilikom kupovine, uvek birajte sintetička vlakna, jer se ona lakše peru i suše, i nema specijalne procedure čuvanja, što je slučaj sa perjanim vrećama. Mumija ili karavanka - zavisi od afiniteta, ali je za korišćenje u oštirijim uslovima presudno da ima kapuljaču sa patentom za stezanje.

### Ranac Sve je pri ruci

Birajte rančeve sa što više džepova i pomoćnih pregrada, kako bi vam sve potrebne sitnice uvek bile pri ruci. Čak i kada se radi o rancima srednje veličine, birajte one modele koji imaju dve komore odvojene pregradom sa rajfešlusom. Cirađa za kišu je obavezna i danas je imaju svi modeli, bez obzira na veličinu ranca.

### Čeona lampa Svetlo u tami

Pouzdana lampa koja štedi baterije (LED) i pruža pristojno osvetljenje.

### Podmetač Izaberite udobnost

Pored gomile sunderastih materijala, tu su i dušeci, čije vam naduvavanje neće uzeti mnogo vremena, a pružiće vam neophodnu udobnost i termo izolaciju.



## Kažite zbogom žuljevima

*Nakon višesatno kiseljenja u vlažnim cipelama, pravi je podvig ne zaraditi bar jedan žulj. Ukoliko poštujete par jednostavnih pravila postoji velika šansa da prođete bez posledica*

### { Blic podsetnik } Izbegnite iznenađenja

Tokom višednevnih akcija koje zahtevaju mnogo hodanja obično se javljaju problemi sa stopalima čak i ukoliko nosite udobne i dobro razgažene cipele. Mogu se javiti žuljevi, nagnječena i iritacija kože. Uzroci tome su vlaga, dugotrajno trenje i često neodgovarajuća higijena. Ukoliko čizme nisu dovoljno stegnute, tokom dužeg spuštanja javlja se pritisak na prstima, što često dovodi do bolnog otoka, modrenja noktiju i žuljeva. To sve ne bi bilo tako strašno da sutra ne treba da obujete iste te cipele i pregazite nove kilometre.

**>> Pripremite se na vreme** Kada započinjete pakovanje, u prvu pomoć obavezno ubacite odgovarajuću „nožnu kozmetiku“. Tu podrazumevamo blagi sapun za noge (ukoliko je moguće korišćenje vode), losion ili antigljivičnu mast, te mast sa cink-oksikom koji dobro suši povrede na koži i pospešuje zarastanje.

**>> Reagujte blagovremeno** Uredno isecite nokte na nogama. Na problematična mesta zalepite flastere.

**>> Suvo i čisto** - to je glavno pravilo koje će vam sačuvati noge. Preporučuje se da se u svim prilikama nose po dva para čarapa (tanke, a preko njih deblje), te da kada god ste u prilici pokušate da osušite noge na vazduhu. Nakon ture, operite noge, osušite ih i namažite losionom ili antigljivičnom kremom. Nemojte koristiti jake sapune ili sredstva za negu nogu koja do tada nikada niste testirali, pošto mogu izazvati alergijske reakcije.

### Sredite žuljeve

Ukoliko nakon pešačenja imate žuljeve - pobrinite se za njih. Dezinfikovanim iglom pažljivo probušite plik i istisnite tečnost. Odvojena koža će se ubrzo zalepiti, a sutradan je samo zaštitite flasterom. Ukoliko niste sigurni kako se to radi, pogledajte na klipu (kliknite na sličicu).



Ukoliko niste stručnjak za oblepljivanje velikih površina kože flasterom prepuštite to nekome ko je upućeniji jer ćete nepravilnim lepljenjem napraviti još veću štetu (kliknite na sličicu).



### Mali problem lako postaje veliki

Zgužvana čarapa zbog slabo stegnute čizme, suviše zategnuta pertla, nelagoda u cipeli koja vas nikada do sada nije žuljala? Nije sramota skrenuti sa staze, izuti se i rešiti ono što vas muči, jer mali problem veoma lako preraste u veliki. Znoj često može da izazove neprijatan ojed između prstiju. Nemojte koristiti talkove i slična sredstva, jer ćete izazvati kontraefekat. Talk će se zgrudvati i pojačati trenje i među prstima javiće se otvorene rane. Takođe nemojte koristiti ni alkohol jer će izazvati iritaciju kože. Najbolje je da samo osušite noge na vazduhu i obujete suve čarape (kliknite na sličicu).

### Pertlanje i raspertlavanje

Uzrok nelagodnosti u planinarskoj cipeli može da bude i neodgovarajuće pertlanje. Ukoliko suviše stegnete čvor, postoji mogućnost da prekinete cirkulaciju, a ako vam je cipela labava - zaradićete žuljeve, modre prste i nabijene nokte. Takođe, postoji opasnost od povrede zgloba. Evo nekoliko predloga kako možete da vežete čizmu, a da ne trpite posledice. Spot je na engleskom jeziku, ali se dobro vidi demonstracija nekoliko načina vezivanja pertli, pa nećete imati problema sa razumevanjem čak i ukoliko ne znate engleski.







KOMPLET  
ZA PREŽIVLJAVANJE

# Ako neplanirano produžite planinarenje



## ASTRO FOLIJA Karrimor

Karrimor astro folija je napravljena od visoko-reflektujućeg materijala koji održava telesnu temperaturu. Savijena zauzima malo prostora, a vrlo je korisna u ekstremnim situacijama u planini, pri nagloj promeni vremena, ako ste primorani da noćite u planini ili ako želite da pomognete nekom.

### Karakteristike:

- Termalni pokrivač
- Vodootporan i ne propušta vetar
- Radar reflektiv
- Visko vidljiva

**Materijal:** Aluminijum presvučen plastikom (PET)

**Dimenzije:** 150 x 215 cm

**Težina:** 55 g

**Cena:** 2,5 evra

[www.sportsdirect.com](http://www.sportsdirect.com)



## NAVIGACIJA

### kompas Suunto MC-2 Global

Idealan za planinare koji „mrdaju“ malo dalje od Evrope. Ovaj kompas ima, da to tako nazovemo, globalnu iglu, to jest radi dobro i na severnoj i na južnoj Zemljinoj hemisferi. Umesto da namagnetišu samu iglu, firma Suunto su namagnetisali maleni disk koje je spojen sa žiroskopom i sve to povezano sa iglom kompasa. Igla kod ovog kompasa takođe radi brže od običnih verzija, može se koristiti noću zbog fluorescentnih delova i ima clinometar. Ne morate biti „fensi“ planinar da biste mogli priuštiti sebi ovu spravu.

**Okvirna cena:** 60 evra

**Težina:** 75 g

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)



## PRVA POMOC Backpacker Plus Extended (primer jednog kompleta)

Kada hodam sam obično ponesem samo hanzaplast i aspirin, ali kada idem sa grupom tada se potrudim da ponesem neki od mnogih dostupnih kompleta prve pomoći. Tada ne gledam da smanjim težinu svog ranca, jer je komplet prve pomoći obavezan. Naravno, komplet prve pomoći možete sastaviti i sami.

**Dimenzije** kompleta sa slike:

21,5 x 15 x 9 cm

**Težina:** 650 g

**Približna cena:** 35 evra

[www.rei.com](http://www.rei.com)



## KOMPLET ZA PALJENJE VATRE Fire Lite with Tinder - Quik

Ovim jednostavnim potpaljivačem vatre se može rukovati jednom rukom. Funkcioniše slično kao običan upaljač. Jedostavni metalni točkić prelazi preko kresiva i stvara varnice koje možete usmeriti direktno na trud koji želite da zapalite. Ipak, uz ovaj komplet dobijate lakše rešenje. To su 20 pletenih kanapa od pamuka koji je natopljen parafinom. Svaki kanapčić gori minut i 45 sekundi, što je obično dovoljno da se upali vatra. Rezultati su impresivni i kada je vreme vetrovito i vlažno. Ukoliko se komplet za paljenje potpuno smoči i dalje radi besprekorno.

**Okvirna cena:** 7,5 evra

Mogu se dokupiti kanapi za potpalu (12 kom. - 3 evra)

**Težina:** 20 g

[www.adventuremedicalkits.com](http://www.adventuremedicalkits.com)



## EKSTRA HRANA Brze kalorije

U planini nije nikad na odmet imati viška hrane. Razne energetske pločice su možda najzgodnije za nošenje, zbog male težine i zato što ne zauzimaju previše prostora u rancu. Vrlo su korisne za podizanje energije dok hodate ili ako „zaglavite“ negde u prirodi duže nego što ste planirali. Pošto nisam baš ljubitelj industrijskog šećera kojeg ima dosta u pomenutim pločicama, više volim sam da napravim miks od raznog koštunjavog voća, semenki i malo sušenog voća. Na svakoj planinarskoj turi napravim neku drugu zanimljivu kombinaciju. Nikad nije na odmet imati i koju štanglicu crne čokolade, koja opet nije preslatka kao većina mlečnih čokolada. Neki moji prijatelji će radije poneti neku konzervu viška nego jesti „dečje radosti“. Ok, može, ali računajte da slana hrana obavezno „vuče“ sa sobom i potrebu da se pije dosta vode. Da li ste poneli dovoljno vode?



## TRETMAN ZA VODU (NAJJEDNOSTAVNIJI) MSR Aquatabs

Ovo su jednostavne i efikasne tablete za prečišćavanje vode. Sastav tableta: natrijum dihloroizocijanurat. Jedostavne su za upotrebu, ubaci se jedna tableta u litar vode i čeka se 30 minuta. Poste toga se voda može piti. Nemaju ukus i neutraliziraju bakterije, protozoe i viruse.

**Okvirna cena:** 10 evra/30 tableta

**Težina:** 4 g

[www.msrgear.com](http://www.msrgear.com)



## TRETMAN ZA VODU (NAJBRŽI) Steri Pen Ultra

Pošto je voda najvažnija stvar koju morate imati u prirodi, predstavimo vam tri načina prečišćavanja vode u slučaju da vam nestane vode,

a nemate izvor pitke vode u okolini. Steri Pen Ultra je jednostavna spravica koja ima UV lampu u obliku štapića koji zagnjurite u litru vode, uključite je i čekate 90 sekundi. Ultra-violetno zračenje uništava štetene materije u vodi. Na displeju vam se pokaže nasmejani smajli, ako je

postupak uspeo, ili tužni smajli, ako postupak treba ponoviti. Na displeju takođe postoji indikator da li lampa treba da se ugrije ako je vreme napolju suviše hladno. U tom slučaju lampu stavite do tela da se malo ugrije. Lampa ima svoju bateriju koja se može dopunjavati preko mikro-USB kabela koji možete uključiti u kućnu mrežu preko adaptera, u računar ili solarni punjač. Sa jednim punjenjem može se odraditi 50 tretmana vode.

**Okvirna cena:** 74 evra

**Težina:** 140 g

[www.steripen.com](http://www.steripen.com)







### TRETMAN ZA VODU (NAJBOLJI ZA GRUPE) Platypus Gravity Works 4.0L

Služi za prečišćavanje većih količina vode. Napuni se meh sa četiri litre neprečišćene vode (obeleženo je sa „dirty“). Okači se da bude na većoj visini meha u kojem će se sakupiti čista voda, pa će gravitacija odraditi svoj deo posla. Voda protiče kroz filter napravljen od specijalnih sunderastih vlakana i dolazi do rezervoara sa čistom vodom. Prečištač radi dosta brzo. Četiri litre vode se prečiste za oko pet minuta, ali nešto prljavija voda prolazi za sedam do osam minuta. Posle završetka postupka se meh sa čistom vodom na par sekundi podigne iznad onog prljavog (tako je propisano radi što boljeg održavanja filtera). Sa jednim filterom i pravilnim rukovanjem može se prečistiti oko 200 litara vode. Filter uništava bakterije i protozoe (ali ne i viruse).

**Okvirna cena:** 90 evra

**Težina:** 330 g

[www.platypus.com](http://www.platypus.com)

### NOŽ

#### Gerber Bear Grylls Paracord Fixed Blade

Ako tražite veći i jeftiniji nož za preživljavanje, a da on ipak ne povećava težinu vašeg ruksaka, možda je Gerber Bear Grylls nož pravo rešenje za vas, jer je težak samo 163 g. Ovaj nož će zadovoljiti neke osnovne potrebe za preživljavanje u prirodi od nekih jednostavnih radnji do izgradnje skloništa. Drška noža je omotana čvrstim tankim kanapom (padobranski najlon), koji može poslužiti za razne vesele i manje vesele zadatke, od zamene pertli do pravljanja i popravljanja zamki i skloništa, te korišćenja u prvoj pomoći kod podvezivanja kod povreda.

**Okvirna cena:** 28 evra

**Težina:** 163 g

**Dužina sečiva:** 8,3 cm

**Dužina kanapa:** 115 cm

[www.gerbergear.com](http://www.gerbergear.com)



### KOMBINOVANI ALAT SOG Power Assist

Ovo je jedan od mnogih kombinovanih alata koji vam mogu biti od pomoći u prirodi. Sadrži u sebi špicasta klješta, klješta za sečenje žice, nekoliko noževa i šrafčigera, ali i nekoliko osobina koje izdvajaju ovaj alat od drugih. Na primer, do nekih sečiva se može lako doći rukujući jednom rukom bez rasklapanja celog kompleta, zahvaljujući patentu sa oprugama koji je ugrađen u alat (kod većine multi-alata su vam potrebne obe ruke za ovo). Zatim, sve komponente (ne samo noževi) imaju položaj kada su „zaključane“ što omogućava bezbedan rad sa njima. Takođe, ovaj kombinovani alat je moguće personalizovati, to jest naručiti kod proizvođača da vam se ubace neki dodatni alati u postojeće.



**Okvirna cena:** 88 evra

**Težina:** 280 g

[www.sogknives.com](http://www.sogknives.com)



### ČEONA LAMPA

#### Black Diamond Equipment ReVolt

Ovo je čeona lampa sa punjivim baterijama i USB punjačem koji možete priključiti na računar ili solarni punjač. Poželjno je uvek poneti i rezervne baterije. One ne moraju biti punjive, budući da lampa sasvim dobro radi dobro i sa alkalnim baterijama.

Vodootporna je i može se podesiti nekoliko jačina osvetljenja, uljučujući strob svetlo i crveno noćno svetlo.

**Okvirna cena:** 44 evra

**Težina:** 95 g

[www.blackdiamondequipment.com](http://www.blackdiamondequipment.com)



Magazin o ekologiji, zaštiti životne sredine, održivom razvoju i zdravim stilovima života

**Prodaja u pretplati**



**Sve informacije na telefon:**  
**+381(0)65 888-08-57**



# Savršen nožić

*Za outdoor aktivnosti neophodan vam je odgovarajući nož. Da li će to biti obična čakija, kombinovana „kašika-viljuška-nož“, švajcarski nožić ili, pak, momački „Bear Grylls“ nož? Sve sam isprobao, evo šta sam zaključio...*

Zovite me seka Persom, ali ja se nikada nisam preterano „ložio“ na noževe, brice, skakavce i ostalo hladno oružje. Uvek mi je bila jasna njihova praktična namena, ali nisam imao potrebu da nabavim ili još gore nosim u džepu tako što. A onda sam jednom, tokom jedne od mojih prvih planinarskih akcija - Božićnog uspona na Rtanj, ostao sam sa svojom konzervom pasulja. Verujte mi, bio je to veoma intiman i prosvetljujuć momenat. Ono što sam u tom trenutku želeo više od svega bilo je zarobljeno u toj limenci, a ja nisam imao načina da je otvorim. Ukoliko se sećate crtanog filma u kojem Patak Dača pokušava da otvori konzervu, biće vam jasno kakve sve frustracije to može da izazove.

Elem, jedan od planinara, dok je svojom čakijom seckao i aranžirao mesni narezak, pitao me je što sam tako zapeo za otvarač za konzerve i zašto ne upotrebim nož. Ja sam mu pokazao svoj plastični nožić, koji zajedno sa istom takvom viljuškom dobijete u avionu. Bilo mu je jasno s kim ima posla, pa mi je, kad je smazio sve sa stola, ljubazno ustupio svoju svemoćnu bricu. To beše jedan od onih nožića koji rešavaju sve životne probleme... Čim sam se vratio u civilizaciju, uputio sam se u prvu outdoor radnju i otkrio čarobni svet hladnog oružja.

## ŠVICA-BRICA

Ako uzmete u obzir da je pojam „švajcarski vojnik“ prilično kontradiktoran, možete se prijatno iznenaditi kada počenete da otkrivete čari „švajcarskog vojnog nožića“. Ljubazni prodavac mi pokazuje osnovni tip. Prvo, tu je brica sa sečivom od oko deset centimetara, otvarač za konzerve, zavrtnaj za vinske pampure, zatim makazice, krstasti šrafčiger, turpija, testerica, pa nešto što je reckavo, a nije testerica i nešto sa rupom na vrhu. Rečju gomila korisnih stvarčica.

Ali to je tek početak! Tu je i još jedan sa dodatnom opremom. Ovaj, uz sve ono prethodno, ima i običan štafciger, mala klešta, malu lupu, te plastičnu pincetu i čačalicu... Ukratko - all the girl needs! Ljubazni prodavac mi objašnjava, da taj napredniji model ima sve što je čoveku potrebno da preživi u prirodi. Najzad, pokazuje mi jednu sa neverovatnih 50 delova! Ovaj ima set gedora, izmenjive vrhove za štafciger, USB i

ko zna šta sve ne...

- Ovo je „švica-brica“. Pored nožića, tu su ti: lupa - da upališ vatru, otvarač za konzerve - da je otvoriš hranu, testera, šrafčiger i klešta - da napraviš krov nad glavom... - počeo je on svoju praktičnu priču, a ja sam hipnotisano piljio taj neverovatni nožić.

Iznenada mi se uneo u lice i u poverenju šapnuo:  
- Ovaj model nosi i Bear Grylls - lično.

## IZABERI ŠVAJCARSKI NOŽIĆ PO MERI



Osnovni model:  
Ih, pa ovaj nije ni crven



Napredni model:  
Oprema za divljinu



Napredniji napredni model:  
Opasan i po vlasnika



## O CENAMA

U zavisnosti od proizvođača, kvaliteta i broja funkcija, cena švajcarskog nožića se kreće od 20 (Ebay) do neverovatnih 100 evra. Švajcarska kompanija „Victorinox“ ([www.victorinox.com](http://www.victorinox.com)) već 125 godina proizvodi ovaj, ali i gomilu drugih korisnih outdoor gadžeta. Ja sam testirao samo original. Cena je malo „jača“, ali treba imati na umu da se kupuje ne samo proizvod nego i prestižna „firma“, pa ko voli...

Praktičnost	👍👍👍
Cena	👍👍
Kvalitet	👍👍👍

Od svega ovoga realno mi je potrebno:  
nožić, otvarač za konzerve i, recimo, makazice...  
.....

Znao sam da me navlači na tanak led, ali morao sam da ga imam, jer nisam želeo da se nespreman hvatam u koštac sa divljinom.

Budimo realni, „švica-brica“ je patentirana za švajcarske gardiste koji obučeni u ljubičasto-žute kostime čuvaju papu u Rimu i padaju u nesvest zbog čežnje za domom. Verujem da im je u tim aktivnostima najpotrebnija čačalica, ali niko ne može da

ospori praktičnu vrednost nožića. Sa druge strane, tokom mog trogodišnjeg druženja sa ovim čudom tehnike, nikada nisam imao potrebu da koristim 99 odsto inventara - čačalicu pogotovo. Međutim, uvek mi je u tom dečaćkom setu nedostajala viljuška. Obična viljuška - i to je, za mene jedina zamerka ovoj spravici. Zbog toga sam morao da nastavim sa potragom za savršenom outdoor spravicom.



## KOMBO

Nakon „švajcarca“ pozabavio sam se pravom planinarskom kombinacijom - kašika, viljuška, nož, otvarač za konzerve. Iako je koncept kombo patenta, prilično jednostavan, postoji više vrsta ove praktične spravice.

Ona najosnovnija je da se sve nalaze na kompaktnom telu, pa se svaka alatka izvuče po potrebi. Sečivo je skromne dužine (od 6 do 8 cm), a kašika i nije baš supena, ali to je najbolje što možete da dobijete od ove veličine. Predost ovog kombi je što je mali, a ima sve što vam treba. Mana je što istovremeno ne možete da koristite viljušku i nož. Nije da će vam neko u šumi zameriti na bontonu, ali zbog čisto praktičnih stvari, mali kombo u krupnim šakama može da bude velika komplikacija.

Međutim, postoji i „montažno-demontažni“ kombo, gde se telo razdvaja na dva dela, tako da sada imate mogućnost da istovremeno koristite različite alatke. Obično se na svakom delu odvojenog kombi nalazi po jedan nožić različite dužine sečiva, a viljuška i kašika su razdvojene. Sve je vrlo praktično i jednostavno, alatke se lako čiste, a telo kombi lako spaja. Rečju, savršen nožić za mene...

Prodavac u jednom grčkom „Army shopu“ pokazao mi ga je kao najveće blago. Pokušao je da mi objasni da isti takav ima i jedan opasan tip sa TV-a.

- Bear Grylls?

- Yes, my friend!

Šta da vam kažem - morao sam da imam taj „montažno-demontažni“ kombo.

ZORAN KALINIĆ



Sve ove rasklopive drangulijice su vrlo potrebne. Još ako ima rasklopivo telo...

## O CENAMA

U zavisnosti od proizvođača, modela, kvaliteta i mesta kupovine, kombo košta od 15 do 50 evra. Ja sam isprobao običan mali kombo i kombo sa rasklopivim telom. Oba su kupljena u „Army shopu“. Dakle, ništa jako skupo i markirano. Pošto sam se već ranije opredelio za ovaj rasklopivi, moram još malo da ga nahvalim, pa ću reći da ga zaista treba imati tokom avantura u prirodi.

Praktičnost



Cena



Kvalitet



## TESTIR'O ZA VAS

## K'o Bear Grylls...



... a sad stvarno... Bear Grylls, to opako momče što pojede svako đubre na koje naiđe, ima malu, ali opasnu bricu. To je „Bayleyknife“...

Ručno rađeni nož od najkvalitetnijeg čelika i gomile nekih metala. Na Internet sajtu proizvođača, možete videti kojih. Kožna futrola, snažna drška, masivno sečivo od deset centimetara i na njemu potpis Beara Gryllsa - to je definitivno taj nož. Želim ga imati, ali više iz fazona. Pre svega me odbija cena - tričavih 250 funti. Uveravaju me da



vredi svake pare...

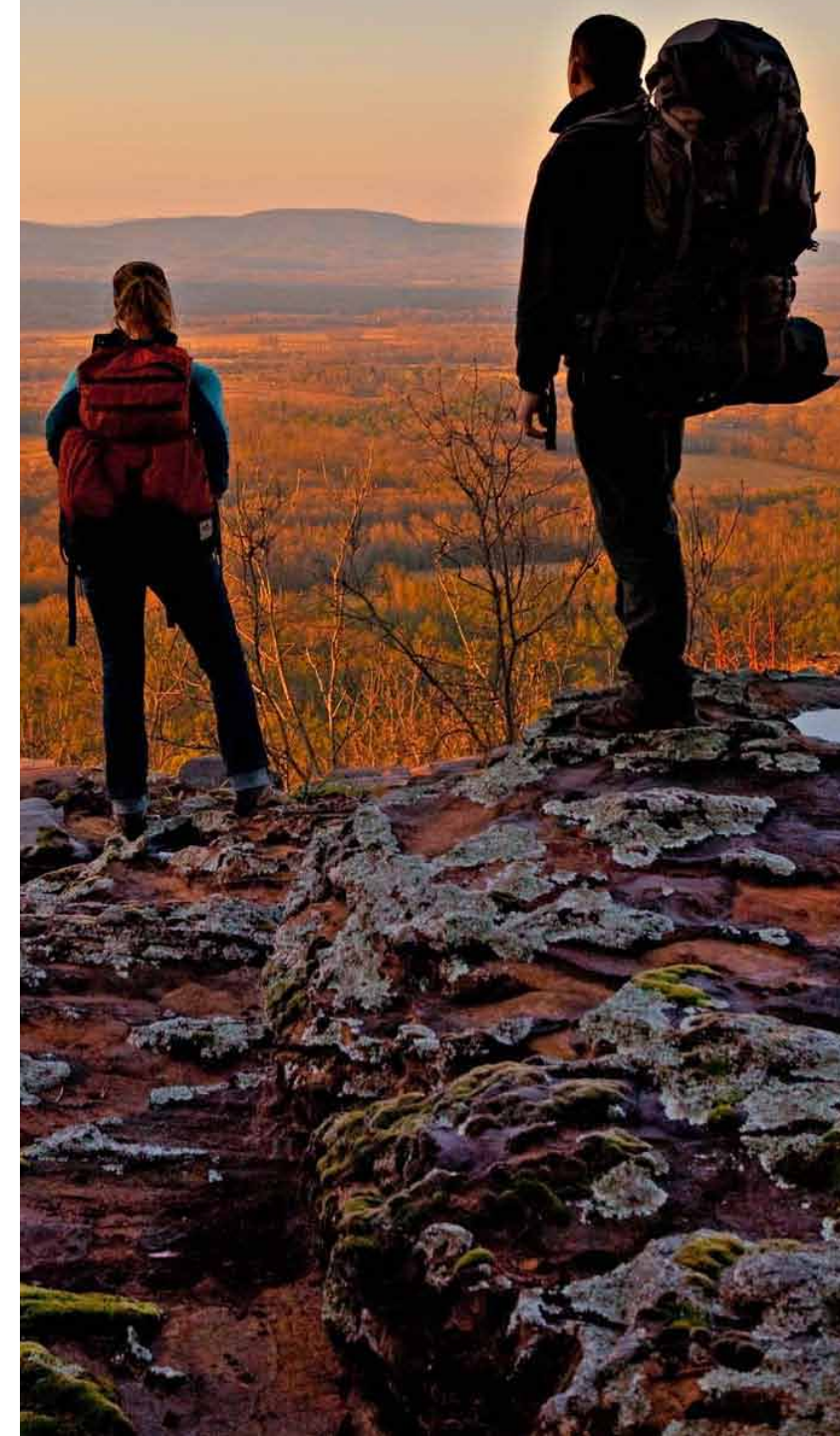
Originalni nožić koji ovaj engleski veseljak koristi u svim svojim televizijskim avanturama imao sam priliku da vidim letos, na javnoj rasprodaji bank-

rotiranog army shopa u Grčkoj. Prodavac me je uveravao da je to autentični nož onog derana čijim imenom već tri strane ispiram usta. Iz prve sam poverovao.

Vrlo lepo parče metala, iznenađujuće masivno, ali i lagano. Sečivo je zverski oštro i opako nazubljeno. Već vidim da bi neko spretan svašta umeo... Ja nisam od tih i odmah gledam praktičnu stranu. Šta će nekom kao što sam ja takav nož? Nema nikakvu dodatnu opremu koja „ti može spasiti život“. U najboljem slučaju, biću srećan ukoliko se njime ne povredim, na šta ne mogu da se kladim.

**UKRATKO:** Ko želi da ima ovakav nožić, moraće da pripremi oko 250 funti. Šta vlasnik ovog noža dobija? Običnu bricu koju će zbog nenormalne cene da čuva kao oči u glavi. Možda će moći da otvori konzervu, ali kako će njime da jede čorbu iz pasulja? Pa vi vidite da li vam je to potrebno.

Zoran Kalinić, hodač





# Šta? Štapovi!

Dugo sam se čudio ribolovcima koji imaju bezbroj vrsta štapova, a namena je samo jedna - da upecaju ribu. Onda sam saznao da su i ribolovcima smešni planinari, jer imaju više vrsta štapova, a namena je samo jedna - da im pomažu pri hodu...

Kada sam počinjao svoju hodačku karijeru, likovi sa štapovima su mi uvek izgledali fensi i kao da znaju nešto što mi ostali (ljudi bez štapova) nismo znali. Vremenom sam utvrdio da je to tačno. Elem, manje su fensi, a više pametniji, a evo i zašto!

Kada sam prvi put uzeo štapove u ruke, umalo nisam izbio oči što sebi, što ljudima oko. Mlatarao sam njima kao pomahnitao, pokušavajući da ispitam sigurnost svakog kamička na koji sigurno neću stati. Međutim, već nakon pola sata „ušao sam u štos“, a

već nakon nekoliko kilometara prestao sam naglas da sričem: „Leva noga – desna ruka, desna ruka – leva noga“. Ukratko: počeo sam, nekako nagoni, da hodam ispravno i bez opterećenja.

Ubrzo sam uvideo sve prednosti korišćenja štapova i tokom idućih godina sa ovom planinarskom opremom bio sam kao palačinka i eurokrem.

Imao sam sasvim obične štapove: dvodelne nordijce, sa dve crvene linije. Tada mi nije bila najjasnija razlika između „nordica“ i „poljaka“, a da jeste sigurno bih ih pametnije koristio.

Da ne bude sve savršeno, jednom prilikom sam se zadesio na pitomim serpentinama Jastrepca. Kiša je padala tog dana i na površini se stvorio fini film lepljivog blata. Ja, tada već iskusi planinar, diktirao sam laki tempo koloni planinara, ispitujući teren vrhovima štapova. I tada se dogodilo ono čega svaki ovisnik o štapovima nije svesan: svo moje znanje, tehnika, sigurnost... zavisili su od izdržljivosti štapova. Jedan pogrešan korak, previše poverenja u štapove i dogodilo se ono što niko očekuje. Na domak Mečjih stena, gde teren postaje prilično nagnut i divalj – okliznuo sam se, polomio oba štapa i završio sa licem u blatu... Pu, malera!

Mnogi će reći da naš veliki prijatelj i neiscrpni predmet podsmeha - Bear Grylls - nikada nije tresnuo pljoštice u blato jer nikada ne koristi štapove, ali svako „Zašto?“ ima svoje „Shit happens“...

## ŠTAPOVI: ZA I PROTIV

Mnogi planinari i alpinisti koriste teleskopske štapove prilikom uspona i silazaka s planine, jer tako smanjuju opterećenje kičme, kolena i zglobova. Načelno, treba upotrebljavati oba štapa, jednaka po visini, koje treba koristiti u smeru padanja tela. To znači da kada, na primer, idemo nizbrdo, štapovi apsorbiraju našu težinu umesto naših zglobova, pre svega kolena. Stariji planinari i svi oni načeti modernim „bolestima sedenja“, ukoliko do sada nisu, obavezno treba da počnu da koriste štapove. Već

## ŠTAPOVI ZA NORDIJSKO HODANJE

**Opšte namene:** Vežbe hodanja i fitness

**Teren:** Uglavnom ravan ili blago zatlasan

**Karakteristike:** Laki štapovi, obično teleskopski – dvodelni ili trodelni. Svi noviji modeli imaju sistem za lako otpuštanje kaiša. Specijalno dizajnirane gume na vrhovima štapova su nagnute pod uglom za lakše odgurivanje. Većina ima i opruge za ublažavanje tvrde podloge

**Tehnika:** Koriste se pored tela u akciji guranja, što je odličan trening za više velikih grupa mišića na rukama, grudima i leđima. Korak se produžava i povećava rotacija kičmenog stuba

**Kada ih treba koristiti:** Prilikom treninga, „nordiskih tura“ ili lakih trekkinga

**Kada ih ne treba koristiti:** U ekstremnijim uslovima (kamenit, težak, nepregledan teren)

nakon desetak-petanešt minuta ući će u štos i može da im bude samo lakše. Sa druge strane, štapovi su obavezni kada se nose veliki tereti ili, pak, kad se hoda po padinama prekrivenim snegom, vlažnim terenima, preko prepreka (nikako u stenovitim usecima ili skučenim prostorima, gde možete da se spetljate i povredite) i u uslovima smanjene vidljivosti.

Međutim, postoje i neke sitnice, koje sreću kvare! Naime, ukoliko nepravilno koristite štapove i ako je udaljenost između tela i štapa prevelika, napor se povećava. Vaši mišići, tetive i zglobovi trpe veće naprezanje, pa počinje saginjanje prema napred i hodanje postaje jako zamorno. Takođe, ukoliko dugo koristite štapove, može da se dogodi da počne da vas izdaje ravnoteža. Doslovce, vaš mozak se navikao da „hoda na četiri noge“. Ukratko: ako se navučete na štapove, nećete moći da hodate bez njih ili će sve

## ŠTAPOVI ZA TREKKING

**Opšta namena:** Planinarenje

**Teren:** Raznovrstan

**Karakteristike:** Teleskopski, zvezdice i „soft topovi“ su zamenljivi, pa mogu da se koriste na različitim terenima. Podesiva je i visina, u zavisnosti od visine i potreba trekera. Većina ima automatsko otključavanje kaiševa

**Tehnika:** Povećavaju pokretljivost na različitim terenima (apsorbiraju „tvrđ“ teren), povećavaju snagu i izdržljivost jer angažuju i velike mišiće na leđima (uzbrdo), pružaju podršku zglobovima, balansiraju ravnotežu i povećavaju agilnost (nizbrdo), nekada mogu da glume cepin, ali se ne preporučuje potpuno poverenje

**Kada ih treba koristiti:** Tokom dugotajnog hodanja nizbrdo, prilikom nošenja velikog tereta, na klizavom terenu

**Kada ih ne treba koristiti:** U tesnacima kada njima možete da povredite sebe i druge, te u situacijama kada se 100% treba osloniti na njih. Prilikom „ravničarenja“ - mišljenja su podeljena, ali, pošto mogu da izazovu „zavisnost“, treba ih „odmoriti“

## Poštapalica



Postoji više vrsta, kako „poljaka“, tako i „nordijaca“. Cena zavisi od materijala, kvaliteta, marke. Ni jedan nećemo favorizovati...

Pošto je tema „štapovi“ suviše uopštena i zahteva mnogo više slova, nego što je moj dragi urednik ovaj put predvideo za mene, reći ću vam samo ovo: nema dobrog štapa po ceni od deset evra. Imajte na umu da kupujete stvar koja bez problema može da vam služi godinama, a nekada vam može spasiti i život. Dakle, ne škrtarite, već pronađite pristojan karbonac sa masivnim gumenim ručkama i jakim kaišima.

Ja, da budem iskren, uopšte ne volim štapove sa automatskim otkopčavanjem, ma koliko oni fensi izgledali. Jednostavno, mislim da je pri padu najjednostavnije samo ispustiti štap. Ako ga ispravno držite - savršeno ste bezbedni (osim ukoliko ne padate u provaliju!).

**UKRATKO:** Realna cena štapova je od 25 do 35 evra. Svi moji štapovi su u toj klasi i nakon godina korišćenja ništa im ne fali!

Zoran Kalinić, hodač

vaše odluke zavisiti od nekoliko milimetara aluminijuma (ili ugljenika).

Sušтина upotrebe štapova je da izbegnete naprezanje, pa poučen „rigoletom“ sa Jasterpca ja koristim štapove isključivo prilikom dugih silazaka i na nepristupačnom terenu. Prilikom svih ostalih – normalnih situacija, štapovi su mi sklopljeni i vise na rancu.

## KAKVI ŠTAPOVI TAKVO I HODANJE?

Štapovi za planinarenje nisu isti kao štapovi za nordijsko hodanje! Zvuči logično, ali kada treba navesti konkretnu razliku, naše znanje nekako zapinje...

Načelno, „nordijci“ su kompaktniji, imaju drugačiju dršku (više ergonomsku) i malo su duži, dok su oni za planinarenje višedelni, visina im se može drastično smanjiti ili povećati (u zavisnosti od uspona), vrh im je sa metalnim ojačanjem, ali izmenjiv, da bi se mogli prilagoditi raznim terenima.

Svaki planinarski štap je otporniji i jači u odnosu na „nordijca“, jer se od njega očekuje da posluži u raznim situacijama - kao oslonac, poluga, pa i kao cepin... Načelno, „poljak“ uvek može da zameni „vikinga“, ali je obrnuto prosto nemoguće. ■



.....  
Poslednji krik „štaparstva“:  
Nordic walking štap  
sa automatskim  
otključavanjem kaiševa

## PRAVILNA UPOTREBA ŠTAPOVA

Ukoliko na štapu nemate „rukavicu“ sa patentom za brzo otključavanje, naučite da pravilno držite štapove, kako se ne biste povredili prilikom pada.





# Izaberite pravu vreću

*O važnosti dobre vreće za spavanje ne postoji odgovarajuća narodna poslovice, a kada bi je bilo sigurno bi glasila: „Vreća bubreg čuva, šubara ga krasí“...*

**K**ada sam počeo da planinarim dobio sam vrlo koristan savet od iskusnih kolega planinara: „Uvek nosi svoju vreću za spavanje“. Odmah zatim sam dobio i objašnjenje zašto. Prvi razlog je čisto higijenske prirode. Čak i najuređeniji domovi nekada ne mogu da obezbede čiste jastučnice i čaršave. Dešavalo se da sam dobio čvrsta uveravanja da će ih biti, ali kada je grupa planinara mrtva umorna stigla u dom sa željom da se breči u krevet - dobili smo zamašćene jastuke i ofucanu vojničku ćebad. Takođe, bilo je i situacija kada se pojam „čistog“ shvatao vrlo rastegljivo: „Čist čaršav - ni njih deset ga nije koristilo...“ Elem, ako imate svoju vreću, štorkava posteljina vam neće smetati!

Drugi razlog je održavanje telesne temperature. Većina planinara, ukoliko izuzmemo visokogorke, uglavnom ne boravi u ekstremnim uslovima, ali to ne znači da im nije potrebna topla vreća za spavanje. Kako u domovima u Srbiji, pojam „grejanog doma“ obuhvata temperaturni raspon od -15 do +15 °C, jasno vam je da će biti situacija kada vam se u spavaoni „vidi“ dah, a sa brkova vise ledenice. Vreća u takvim uslovima može da bude samo prednost, jer je njena osnovna funkcija da spreči rasipanje toplote koju vaše telo proizvede. U domskim uslovima podmetač vam neće biti potreban, ali on je nezaobilazan u kamp uslovima. Pored toga što obezbeđuje neznatnu udobnost,



**Vrhunska vreća pete toplotne kategorije i njena spakovana varijanta. Stvara idealnu toplotnu barijeru i čuva temperaturu tela**  
.....

sprečava dodatno rasipanje toplote. Podmetači se prave od gumene vazdušaste mase, koja u zavisnosti od modela može da ima nekoliko slojeva, foliju ili neki sličan dodatak.

Nisam časio časa i odmah sam otrčao u prodavnicu kako bih nabavio svoju vreću. Ubrzo sam shvatio da postoji širok spektar najraznovrsnijih modela, oblika, funkcija i, naravno, cena. Kako nabaviti odgovarajuću vreću? Pravilo je otprilike kao i za cipele - prvo probati!

Krupni ljudi obično imaju prilično problema kada su u pitanju vreće jer im je teško da se zakopčaju u njih, da se saviju i

okrenu. Zbog toga treba da biraju vreće - karavanke (videćete kasnije šta je to) i da ih odmah isprobaju. Ne treba da se valjaju po patosu prodavnice, već samo da se u stojećem položaju zakopčaju i čučnu. U odgovarajućoj vreći to će biti moguće. Ukoliko popusti rajfašlus, odložite vreću i neupadljivo krenite ka izlazu prodavnice...

## KAKVE SVE VREĆE POSTOJE

Ukratko - postoje razne, ali ćemo ih prvo podeliti na perjane i vreće sa punjenjem od veštačkih materijala. Pošto verujem da danas zaista nema smisla čerupati ptice radi naše udobnosti, bavićemo se isključivo ovim drugim - vrećama od veštačkih materijala. To su moderni materijali proizvedeni po sistemu „mikro pora“ koji vas štite od vlage i hladnoće, a dozvoljavaju da vam koža diše.

Sve vreće možemo da podelimo na obične i bivak vreće. Za razliku od običnih, bivak vreće imaju integrisani podmetač, pa se mogu koristiti bez dodatnih folija i podmetača. Samo prostrete i uvućete se u nju.

Zatim, proizvođači razlikuju pet kategorija vreća u odnosu na raspon temperatura kada su najprikladnije za upotrebu. U prvoj kategoriji nalaze se vreće pogodne za korišćenje u letnjim mesecima kada je temperatura u proseku 10-15 °C. Vreće su tanke, ali se sastoje iz više termoregulacionih slojeva.

Kategorija 2 obuhvata nešto deblje vreće, koje sezonski odgovaraju periodu od kasnog proleća do rane jeseni, kada prosečne temperature nisu niže od 5-10 °C. Ovo je idealna vreća za domske uslove, jer ćete zimi imati dobru termo zaštitu.

U kategoriji 3 vreće imaju još više izolacionih slojeva, a punjenje je deblje. Mogu se koristiti od proleća do jeseni, odnosno kada je najniža temperatura nula. Međutim, sa kampovanjem treba biti oprezan, jer ćete se na temperaturama ispod tačke smrzavanja, najverovatnije smrznuti u ovakvoj vreći.

Prava zimska vreća je svaki proizvod iz kategorije 4. To su vreće finog punjenja, sa daleko više slojeva, pogodna za oštrije zimske mesece kada je temperatura u proseku do -5 °C.

Kategorija 5 obuhvata „syber“ vreće koje su pravljene za ekstremne uslove, za visokogorke i ekspedicije koje pred sobom imaju izazov od celih -15 °C. Ovo vam nije potrebno ukoliko se ne spremate za nekakav zimski uspon ili, pak, planirate uspon na K2.

Temperaturni opseg vreća nije standardizovan, ali se obično iskazuje sa četiri broja - prva i poslednja cifra označavaju gornje i donje temperaturne ekstreme u kojima se vreća može koristiti, a srednje dve



**A Klasična „letnja“ mumija (kategorija 1) koja se može kupiti za 10 do 15 evra. Odlična za domske uslove. B Kategorija 3 - dodatni tapacirung, više slojeva - u teoriji može da vas čuva i na temperaturama oko nule. Cena se kreće od 45 do 65 evra.**

**C Kategorija 5 - za „extreme“ vreću koja vam čuva iznutrice na -15 stepeni Celzijusa i cena je ekstremna - od 400 evra pa naviše... Što više minusa, više i evra...**  
.....

cifre označavaju kategoriju „komforno“ i „tolerantno“. Sve ovo je u najvećoj mogućoj meri tačno, ali i sami znate da je osećaj toplote vrlo subjektivan.

Koliko god nam ovi brojevi puno značili u teoriji, u praksi je sasvim drugačije. Ista vreća na istoj temperaturi može da se ponaša sasvim drugačije u zavisnosti od vremenskih prilika i korisnika. Velika vlažnost vazduha i umor planinara mogu da učine da 15 °C izgledaju i do deset stepeni „hladnije“.



## NEKOLIKO OSNOVNIH MODELA VREĆA ZA SPAVANJE



Klasična karavanka:  
Idealna za dom i malo  
komfornije uslove



Mumija:  
Deluje skućeno,  
ali oblik je vrlo  
funkcionalan



Atipični model:  
Toliko atipičan da ga niko  
nikada nije kupio

## PODLOGE ZA VREĆU ZA SPAVANJE

Ima bezbroj proizvođača podloza za vreće, ali sve su to manje-više slični proizvodi. Jedino što treba da izaberete jeste tip podmetača, od čega će zavisiti i udobnost, ali i cena...



Vreća u društvu nekoliko podmetača  
Gore: običan „penasti“ podmetač (od 5-15 evra); u sredini: podmetač sa folijom i vodonepropusnom futrolom (10-15 evra); dole: specijalni podmetač sa vazdušnim džepovima o čemu govori i njegova cena od 40 evra

Ukoliko ste gladni ili dehidrirani, iscrpljenost će prerasti u drhtavicu od hladnoće. Najzad, ako ste se ceo dan smrzavali (ako postoje simptomi pothlađenosti), teško da će vas i jedna vreća ekspresno ugrijati i čuvati vašu telesnu temperaturu. Načelno, starije osobe i žene su zimogrožljivije, pa treba da biraju toplije vreće.

U odnosu na težinu, vreće možemo podeliti na one sa standardnim i redukovanim punjenjem od veštačkih materijala. Kako bi se i ove redukovane uklopile u temperaturne kategorije, neophodno je korišćenje specijalnih materijala koji donose i specijalne cene. Međutim, kada danima nosite ranac na ležima, isplatiće se svaki gram vaše ultralake vreće.

Najzad, u odnosu na oblik postoje mumije i obične kvadratne - karavan vreće. Doduše, postoje i neki nenormalni oblici, koje nećemo pominjati ovom prilikom..

## KAKVA JE VREĆA VAMA POTREBNA?

Izbor vreće zavisi od želja i potreba. Ako spavate u domu i ne namravate da stavljate na probu svoje sposobnosti, sasvim je dovoljna neka pristojna vrećica iz prve tri temperaturne kategorije. Osiguraće vam i higijensku i toplotnu izolaciju. Ukoliko, pak, želite da idete i na zahtevnije ture, sa sve spavanjem u šatoru, možda

treba da razmislite o kupovanju dve vreće - jedne za lake ture i druge za ekstremnije uslove. To nije meni palo na pamet, već sam takva iskustva prikupio iz razgovora sa ljudima koji su imali razna iskustva - dakle: za svaku priliku po jedna vreća.

Na taj način ćete uvek imati optimalnu zaštitu, a skupe vreće nećete „trošiti“ u domovima, gde im definitivno i nije mesto. Najzad, ako imate onih 500 evra za skupu vreću, sigurno ćete od kusura kupiti i neku pristojnu domsku vrećicu.

## KAKO VREĆE TREBA ODRŽAVATI

Dok su postojale isključivo perjane vreće, bilo je to pravo mučenje i za ptice i za vlasnike vreća. Postojala je čitava procedura kako su se održavale kako se ne bi uništila nesumnjiva izolaciona moć perja. Suviše jaka sredstva za čišćenje i često pranje odmašćivalo je perje, što je moglo u potpunosti da upropasti vreću. Zatim sušenje i čuvanje... Gomila peripetija i posebna vešalica u ormaru, kako bi perje ostalo rastresito. Ukoliko se ne koristi često, takvu vreću treba rastresati jednom mesečno i „sunčati“... Mnogi su se zbog svega toga radije opredeljivali da vreću uopšte ne peru... (Toliko o higijenskom minimumu!) Pored svega toga, da li možete da verujete da neki ljudi još uvek koriste perjane vreće?

Danas, uz sve te moguće i nemoguće materijale zaista nema potrebe da se maltretirate sa perjem, a o etičkom odnosu prema životinjama i ekološkom momentu i da ne govorimo. Vreće sa veštačkim punjenjem se lako održava, pere u veš mašini i ekspresno suši. Možete ih smotati kako god želite, bez bojazni da će se punjenje sabiti i tako umanjiti izolacione sposobnosti vaše vreće. Luftiranje nije potrebno, a kako u vreći nema organskih materijala, ukoliko je redovno perete nema potrebe ni da je „sunčate“.

.....  
Specijalni bivak za najekstremnije uslove:  
Istovremeno je topla vreća, podmetač,  
vodonepropusna futrola i mini šator



## Hit na Everestu



Oduvek sam želeo da se zavučem u jednu „extreme“ vreću, pa kud puklo. Fensi model „Everest“. Ne pokušavajte ovo kod kuće...

Test vreća za spavanje mogli smo da izvedemo samo na jednom mestu - terasi. Temperatura oko nule, s tendencijom daljeg opadanja, a pločice mokre od nedavne kiše. Jednčasovni boravak u ispitivanom proizvodu može mnogo da kaže i o vreći i o „test vozaču“ vreće.

Izabrao sam jedan vrlo „extreme“ model, poznatog proizvođača čije ime ne bih da pominjem. Vreća je obična, znači - nije specijalni bivak kakav često koriste visokogorci u višednevnim kampovima. Puna je i kompaktna, ali izuzetno laka. Doduše, nije od onih džepnih modela koje priželjkuju visokogorci, ali lepo složena ne zauzima mnogo više mesta od običnih vreća. Cena - na sajtu proizvođača 650 evra, a deklaracija garantuje velike minuse - čak i do -15.

Majica kratkih rukava i šorc treba dodatno da smanje šanse ovoj vreći da me sačuva od hladnoće. Takođe, pre nego što uđem u vreću, ohladiću se nekoliko minuta na terasi. Ukućani se već krste jer me vide sa upalom pluća...

Vreća iz pete kategorije i običan podmetač teoretski će biti dovoljni da bez problema preguram ovaj sat. Spremam se na najgore, ali očekujem najbolje, jer mi je vlasnik vreće nahvalio i marku i model. Ekspresno uskačem u vreću i tresući se od hladnoće jedva uspevam da se zakopčam. Termometar pokazuje -1 stepen Celzijusa. Posle nekoliko minuta počinjem da se podgrejavam i čini mi se da bih mogao tako do zore.

Nakon pola sata, temperatura je niža za jedan stepen, a ja moram malo da se otkopčam jer, iako sam lako obučen, već počinje da bude vruće u vreći... Preko lica prebacujem maramu, jer me hladnoća štupa za obraze, pa okrećem se na bok da ne bih gledao ukućane koji me zovu da uđem unutra. Naprasno odlučujem da test traje bar osam sati kvalitetnog sna...

UKRATKO: Iako sam sumnjao da takve SF vreće zaista postoje, ali na sopstvenoj koži sam se uverio da ne samo „čuvaju bubreg“, već i održavaju telesne funkcije po debelom minusu. Ako imate 650 evra kupovina ovakve vreće je odličan način da ih potrošite... Čujem da su ovih dana pravi hit na Everestu.

Zoran Kalinić, hodač



# Šator za poneti

„Putujuće kuće“ nisu obavezan deo planinarske opreme, ali nekada treba osetiti pravo uživanje u prirodi...

Kada mi je urednik magazina „Moja planeta“ naručio temu „oprema za kamping“, već sam imao u glavi spisak osnovnih outdoor stvari: oprema za preživljavanje, biberni sprej za medvede, serum za ujede zmije... Ukratko, još jedna prilika da se nasmejemo na račun odvažnog momčeta Beara Gryllsa.. Međutim, sitnim slovima u dnu maila pisalo je: „Šatori: vrste, preporuka i test“. Pu, malera! Pa, „engleski medvedi“ sve te fensi konfore izbegava u širokom luku! Dakle, u ovom tekstu nećemo ni pomenuti Beara Gryllsa...



Uspavana lepotica...

## KOJI ŠATOR?

Danas postoji toliko tipova i vrsta šatora da kada uđete u prodavnicu teško možete da pogrešite ukoliko znate šta vam je konkretno potrebno. Jedini ograničavajući faktor može da bude cena.

A da li znate šta vam je potrebno? Koliko često koristite šator, sa koliko ljudi nameravate da ga delite, da li ćete u njemu „forsirati livadu“ ili prkositi olujnom vetru na 5.000 mnv... Sve su to pitanja od kojih zavisi i vaš izbor... Uzeću sebe kao primer, jer kamping u proseku triput godišnje po nekoliko dana, što je daleko više od prosečnog fensi planinara, ali ipak mnogo manje od onoga što bi outdoor populacija inače trebala da radi. Elem, meni je potreban suv i zaštićen prostor površine od oko dva kvadratna metra, u kojem ćemo ja i moja oprema biti zaštićeni od raznih meteoroloških gnjavaža, insekata i gmizavaca. Idealan prostor od dva kvadrata je mera po osobi i sve ispod toga je gužvanje, a preko toga nepotreban luksuz koji ćete nositi na leđima. Ako uzmete u obzir da težina šatora može da varira od tri do čak osam kilograma, jasno vam je da pre odlaska u pazar dobro morate promisliti o idealnom šatoru.

Ja volim šatore sa tremom u kojem mogu da ostavim cipele, primus, prljav veš... Ukratko, sve ono što ne bih želeo svu noć da mirišem u šatoru.

## SLOJEVI ŠATORA

Postoje jednoslojni (single wall tent) i dvoslojni (double wall tent) šatori, a ja preporučujemo ove druge jer su mnogo bolji pri niskim premperaturama i kada dolazi do kondenzacije. Ovakvi šatori imaju unutrašnji i spoljni zid, a između njih je sloj vazduha koji je odličan izolator. Takođe, kada se pred zoru maksimalno spusti temperatura, vaš šator se neće „oznojati“ i vi nećete biti mokri do gole kože. Pored toga, kiša i vetar teže probijaju dva sloja od jednog, pa je i toplije u ovakvom šatoru.

Međutim, mana dvoslojnih šatora jeste težina. Iako su svi novi šatori proizvedeni od modernih materijala i značajno su lakši, imajte u vidu da je spoljni sloj uvek teži i skuplji, pa treba računati i na taj momenat. Mnogi se zbog toga odlučuju na jednoslojne sa odvojenom cirađom od debljeg najlona.

## POSTAVLJANJE ŠATORA

Sigurno ste iz teksta mog dragog urednika, koji je on aranžirao na prvih deset strana magazina, već shvatili da prilikom postavljanja šatora treba birati suvo mesto na nešto višem nivou od okoline. Tako ćete izbeći felere sa mokrim podmetačem i potokom koji vam hrli u vreću. Druga stvar je postavljanje

## TIPS & TRICKS ZA ŠATOROVANJE

Na šta treba da mislite dok kupujete šator:

1. Od koliko slojeva treba da se sastoji vaš budući šator
2. Kvalitet platna, konstrukcije (da li su šipke aluminijumske, plastične...) i klinova
3. Komplikovanost sklapanja i pakovanja
4. Funkcionalnost
5. Težina (sve preko pet kilograma je teško)

samog šatora. Ukoliko imate novi šator ili niste baš vični „montiranju“, najbolje je da pre polaska na kamping malo „odmerite snage“ sa tom skalamerijom. Zamislite sumrak kišnog dana, blato, učebanu, muljavu travu po kojoj treba da se valjate dok ne svane... Baš tu ste zaglavili sa svojim novim šatorom koji treba da sklopite u rekordnom vremenu, uvučete se u njega i presvućete se jer vas već od nogu nagrizla ozbiljna upala pluća... A vaš novi šator odbija poslušnost! Dakle, malo vežbe nikome neće škoditi.

U zavisnosti od vrste šatora postoji nekoliko sistema, ali ja vam savetujem da nakon izbora mesta, obavezno stavite podmetač pod šator. On je težak oko 200 grama, a garantuje vam nepromočivost od vlažne zemlje. Nakon toga sledi uklapanje konstrukcije i platna, a zatim postavljanje gorenjeg sloja.

## VLAGA

Mnogi kamperi svoj jednoslojni šator pojačavaju običnim najlonom koji na nekoliko mesta pričvrste za zemlju. To obezbeđuje dodatnu nepropusnost u slučaju kiše. Ja to ne volim, jer se često desi da, ukoliko najlon ne štima najbolje, ostanete bez njega i pri najmanjem povetarcu.

Ukoliko odvojite samo malo više novca možete kupiti cirađu sa rupama sa svih strana (kao na kamionu). Lagana je, staje u džep ranca, a pokriva 2x3 metara. Ako je dobro učvrstite ni olujni vetar joj neće moći ništa.

## PAKOVANJE

Vaša veza za vašim šatorom biće dugotrajna i intimna. Baš zbog toga morate da se ophodite prema njemu sa velikom pažnjom. Boravak u čistom, suvom i uredno spakovanom šatoru biće prava uživancija. Sve suprotno od toga doneće vam mnogo problema. Zato, ne žurite dok ga pakujete u torbu...

Ukoliko ste „zakačili“ kondenzaciju, dobro izluftirajte šator. Uklonite cirađu i ostavite ga na suncu, da se dobro osuši, pa ga tek onda spakujte. Ako niste u prilici da to učinite, razmontirajte ga i spakujte, ali ga raspakujte i raširite čim budete mogli da ga osušite. Čuvajte ga grejalica i otvorenog plamena, jer će se sintetički materijal nepovratno oštetiti.

Takođe je važno da svoj šator spakujete tako da sledeći put znate gde mu je početak, a gde kraj.

# Šatro PRC



Ne potcenjujte kinesku kamping opremu! Ali je prvo dobro onjušite i proverite da li je sve na broju i u skladu sa deklaracijom...

Oznaka „Made in China“ ili „Made in PRC“ nije popularna jer podrazumeva loš kvalitet i čudan miris proizvoda, ali da ipak vidimo šta nudi proizvod socijalističke provenijencije i kapitalističke orijentacije. Opređeljujemo se za dvooslojni šator dimanzija 220x150x105 cm, težine oko četiri kilograma. Cena je oko 15 evra u obližnjem „China shopu“.

Odlučujem da prvu probu šatora organizujem već u prodavnici. Gospođa negoduje, ali na kraju ipak pristaje da mi pomogne da prebrojimo sve šipke, vezove i raširimo krilo. Avanturistički duh je obuzeo i gazdu koji se zdušno dao u razmotavanje šatora. Začudo, šator ne „miriše“ na DDT, već novu plastiku i to je momenat koji mi se već dopada. Utvrđujemo da je sve uglavnom na broju i u skladu sa deklaracijom. Ovo je jako važno uraditi pri kupovini, kako se ne bi dogodilo da kući donesete feleričan šator.

Drugu probu šatora organizujem u parkiću ispred zgrade. Biram ravan i pregledan teren sa travom, kako moj taze šator ne bi nastradao u nusproduktima kućnih ljubimaca. Iz praktične torbice izručujem šatora sa svim pinklama i ponovo razvlačim šatorsko krilo mog novog dvoslojnog šatorčeta sa jednim ulazom i malim tremom. Uskoro zaključujem da od ukupno šest, imam sedam šipki za konstrukciju... Kinezima se mora odati priznanje za jednostavnost i praktičnost. Iako ne razumem ni reč deklaracije koju je sa kineskog jezika preveo dobri „google translator“, sve je nekako jasno i za nekoliko minuta tu su obrisi mog novog bivka...

Treću probu obavljam u planini i ispostavlja se da nije ništa ni bolji ni gori od bilo kog markiranog šatora... Ukoliko ostavite do pola otvoren rajfešlus nećete se probuditi oznojani, što je, uostalom pravilo i u svakom drugom šatoru...

**UKRATKO:** Za oko 15 evra dobili ste standardni dvoslojni šator. Ne fali mu ništa, a nekada ima i viška...

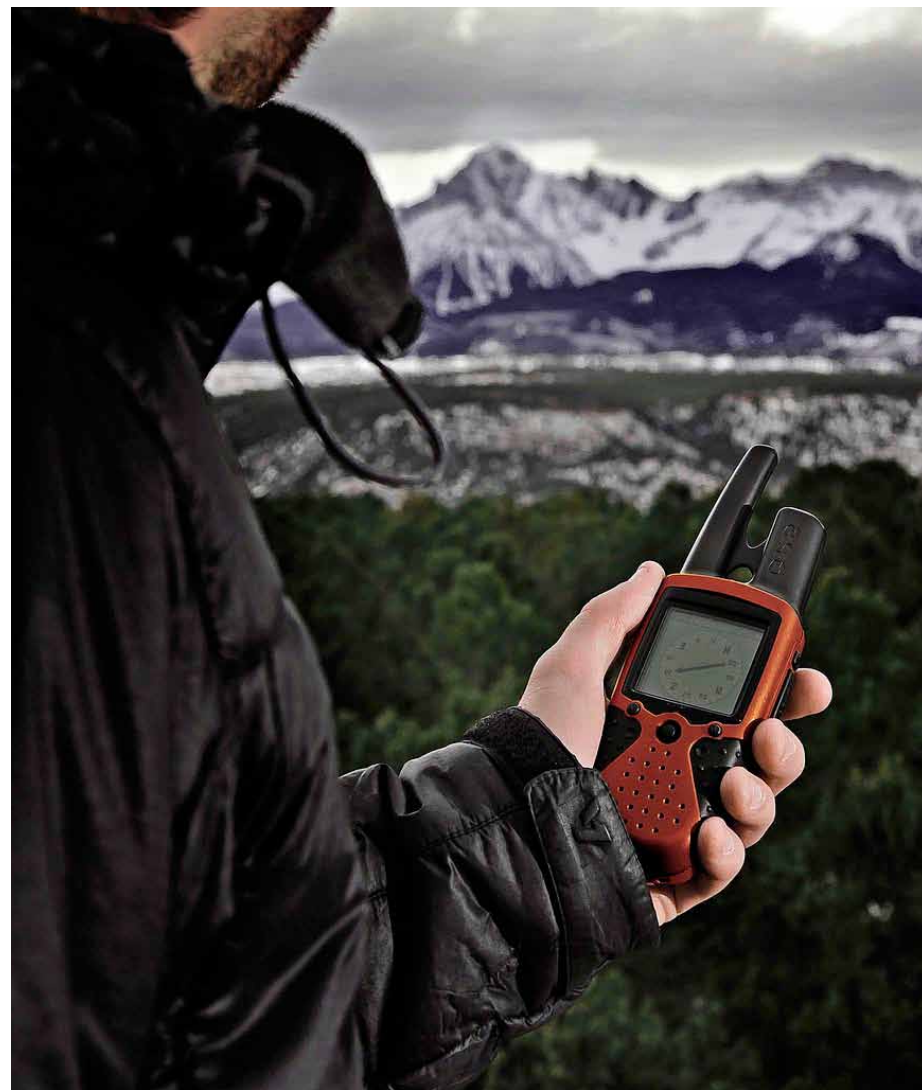
Zoran Kalinić, hodač

Ukoliko dođete na logorsko mesto i pola sata tražite pinkle za konstrukciju – niste ništa uradili. Moj savet je da šator spakujete tako da mu se vrh nalazi na vrhu paketa. Tako ćete jednostavnim potezom izvući ceo šator i znaćete gde se šta nalazi. ■



# Pozicioniranje u prostoru

Većina sigurno zna šta je GPS, ali možemo da se kladimo da tek manji deo zna kako funkcioniše. Evo objašnjenja i male pomoći kako izabrati savršen aparat!



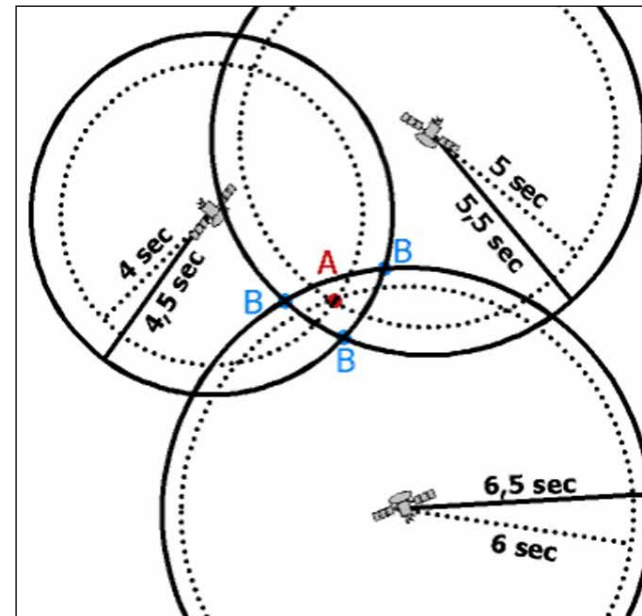
satelita u šest kružnih orbita, na visini od 20.200 km koji konstantno odašilju radio signal sa informacijom o svom položaju i o tačnom vremenu. U svakom trenutku, sa bilo koje tačke na Zemlji, postoji optička vidljivost sa najmanje šest satelita. Trenutno se u orbiti nalazi 31 navigacioni satelit, od kojih je 27 u funkciji. Prosečan životni vek jednog satelita starije generacije je oko sedam godina, dok sateliti novijeg datuma mogu biti u upotrebi i do 12 godina.

Kontrolnu komponentu čine stanice za praćenje satelita, kontrolne stanice i zemljišne antene. Stanice za praćenje satelita se nalaze na Havajima, Kvajlin ostrvu, Aknezijskom ostrvu, ostrvu Dijego Garsija i Kolorado Springsu u Koloradu. Uloga ovih stanica je da prate kretanje satelita i podatke šalju glavnoj kontrolnoj stanici u Kolorado Springsu. Tu se vrše proračuni i preko zemljišnih antena koje se nalaze na Kvajlin ostrvu, Aknezijskom ostrvu i ostrvu Dijego Garsija. Satelitima se šalju ažurirani podaci o njihovoj tačnoj poziciji i vremenu. Ažuriranje se vrši dva puta dnevno, čime se vrše precizna podešavanja sistema. Novija generacija satelita je u stanju da međusobno komunicira i sinhronizuje podatke, pa preciznost određivanja pozicije ne bi bila bitno narušena, ni kad bi sateliti danima

radili nezavisno od kontrolne komponente sa Zemlje.

Korisničku komponentu čine GPS prijemnici na Zemlji. Prijemnici mogu biti komponente uključene u druge uređaje, kao na primer mobilni telefon, časovnik i slično, ili samostalni uređaji. Na primer, GPS prijemnik baziran na SiRF Star III čipu ima dimenzije samo 12 x 15 mm. Drugi, samostalni uređaji, imaju displej za prikazivanje pozicije, brzine i/ili vremena i mogu imati interfejs sa drugim uređajima.

Sistem je postao potpuno funkcionalan 1994. godine kada je postignuta konstalacija od 24 satelita. Do 2000. godine, puna preciznost bila je dostupna samo za potrebe vojske SAD, dok je civilnim korisnicima odašiljan signal sa namerno ubačenom greškom. Od 2000. godine,



Pošto su poznate pozicije tri satelita i udaljenost prijemnika od svakog od njih, postupkom trilateracije se može odrediti pozicija prijemnika .....

ukinuto je namerno ubacivanje greške u GPS signal, pa je puna preciznost postala dostupna i civilnom sektoru što je omogućilo komercijalizaciju celog sistema.

Inače, pored američkog NAVSTAR GPS, od 2007. godine operativan je i ruski sistem GLONASS (ГЛОБАЛЬНАЯ НАВИГАЦИОННАЯ СПУТНИКОВАЯ СИСТЕМА), a od decembra 2011. i kineski regionalni BEIDOU NAVIGATION SYSTEM koji je dostupan pretežno za teritoriju Kine, a planirano je da preraste u globalni navigacioni sistem COMPASS do 2020. godine.

U razvoju su još evropski GALILEO, i indijski IRNSS, francuski DORIS i japanski QZSS sistemi satelitske navigacije.

## KAKO RADI GPS

GPS prijemnik određuje svoju poziciju u prostoru mereći udaljenost od navigacionih satelita. Za uspešno 2D pozicioniranje (geografska dužina i geografska širina bez nadmorske visine) potrebno je da prijemnik odredi udaljenost od najmanje tri satelita, dok je za 3D pozicioniranje (geografska dužina, geografska širina i nadmorska visina) potrebno odrediti udaljenost od najmanje četiri satelita.

Svaki satelit emituje mikrotalasnu sekvencu radio signala koja je poznata prijemniku. Dok prijemnik prima taj signal, u stanju je da odredi vreme koje protekne od emitovanja radio signala sa satelita do prijema na svojoj poziciji. Udaljenost prijemnika od satelita se proračunava na osnovu tog vremena, budući da radio signal putuje poznatom brzinom. Signal takođe nosi informaciju o



## AUTO NAVIGACIJA

Kada je reč o uređajima za auto navigaciju, izbor je veoma veliki, a posebnu pažnju treba obratiti na dostupnost i kvalitet rutabilnih karata za željeno područje. Kada je reč o Srbiji, najdetaljniju kartu ima GARMIN, koji svojim korisnicima nudi besplatan update karte, koji izlazi u pristojnom roku. Najveća prednost GARMIN-ove karte je obilje informacija u ruralnim i slabo naseljenim područjima, te integrisani topografski podaci za nekoliko regija. Savet svima koji koriste GPS za auto navigaciju jeste da detaljno prođu kroz sva podešavanja odabira rute, jer se od tačke A do tačke B uvek može doći na više različitih načina, a na nama je da podesimo da to bude ili najkraći ili najbrži put, korišćenjem ili izbegavanjem autoputeva ili lokalnih kolskih puteva.

U poslednje vreme, GPS tehnologija se masovno integriše u mobilne telefone što može biti odlično rešenje za sve one kojima je skupo da kupuju zaseban GPS prijemnik, a GPS tehnologiju koriste pretežno u urbanim sredinama i za auto navigaciju.

Prvi chipset za mobilne telefone, koji podržava i GPS i GLONASS, izašao je krajem decembra 2011. godine, i to je Qualcomm MSM7X30 chipset, a prvi telefon u koji je ovaj chip implementiran je MTS 945 koji radi na android platformi, a za ruskog operatera MTS pravi kineski ZTE.

trenutnom položaju satelita sa kog se emituje. Ako se zna udaljenost prijemnika od satelita i pozicija satelita, poznato je da se prijemnik nalazi negde na sferi određene dimenzije u čijem je centru satelit. Pošto su poznate pozicije tri satelita i udaljenost prijemnika od svakog od njih, postupkom trilateracije se može odrediti pozicija prijemnika. Trilateracija se bazira na činjenici da se tri sfere seku u najviše dve tačke (od kojih jedna obično nema smisla). Da bi se postigla velika preciznost prilikom trilateracije, od ključnog je značaja da svi časovnici budu što tačniji i potpuno sinhronizovani. Zato se na satelitima nalaze atomski časovnici - veoma precizni i skupi, dok prijemnici imaju daleko manje precizan časovnik - kristalni oscilator.

Nedostatak preciznosti se rešava uvođenjem merenja udaljenosti od još jednog satelita. Sat na prijemniku uvođi istu vremensku i prostornu grešku kada proračunava





Preteča modernih GPS uređaja

udaljenost od sva četiri satelita. Može se izračunati za koliko treba korigovati sat da bi se četiri sfere sekle u jednoj tački. Na taj način se sat na prijemniku neprekidno koriguje. Jedna od primena GPS-a je veoma precizno računanje vremena i sinhronizacija časovnika. Danas, koristeći civilne komercijalne prijemnike moguće je odrediti poziciju sa greškom od tri do 15 m, dok se upotrebom specijalnih prijemnika može odrediti pozicija sa greškom do 30 cm.

Iako mogu biti veoma korisni i van grada, u prirodi, ipak je preporuka svima kojima GPS služi za orijentaciju u slabo pristupačnim i nenaseljenim područjima da nabave neki od outdoor uređaja. Najpre zbog toga što u slučaju gubljenja ne treba da prave kompromis za trošenje preko potrebne električne energije između mobilnog telefona i navigacione opreme, a onda zbog otpornosti na habanje, preciznosti i namenski osmišljenog menija, te planski raspoređenih funkcionalnih tastera što umnogome olakšava rad u odnosu na prilično komplikovanu manipulaciju sa podacima na mobilnom telefonu.

#### OD ČEGA SE SASTOJI

Osnovne komponente GPS prijemnika su antena podešena na frekvenciju GPS satelita, kristalni oscilator koji služi kao časovnik i mikroprocesor koji obrađuje signale. Prijemnici se često opisuju prema tome koliko kanala imaju. Svaki kanal prati po jedan satelit. Stariji modeli su imali četiri do pet kanala, a današnji uglavnom 12 do 20 kanala.

GPS prijemnici mogu imati u sastavu komponentu koja prima diferencijalne signale. Diferencijalni signal se dobija preko standardnog RS-232 porta ili preko interne antene. Od 2006. godine čak i jeftini prijemnici uključuju i prijemnike za oblasne sisteme augmentacije.

Neki GPS prijemnici komuniciraju sa drugim uređajima preko serijskih interfejsa, kao što su USB ili Bluetooth, koristeći standardne protokole. NMEA 0183 i NMEA 2000 široko su rasprostranjeni protokoli. Iako su zaštićeni protokoli, objavljeno je dovoljno javnih dokumenata koji ih opisuju da se mogu koristiti bez kršenja autorskih prava. Postoje i drugi protokoli, kao SIRF i MTK.

Igor Janošević, GSS Srbije

# Koji GPS uređaj odabrati?



*Predstavljamo vam seriju odličnih aparata koje obavezno treba imati u vidu prilikom kupovine GPS uređaja...*

**K**ako je polje primene GPS tehnologije veoma široko, grubo se mogu razlikovati sledeće oblasti primene, a samim tim i tipovi GPS prijemnika koji se namenski proizvode za: vojnu primenu, razna naučno - istraživačka merenja, kopnenu saobraćajnu navigaciju, pomorsku navigaciju, vazduhoplovnu navigaciju kao i „outdoor“ navigaciju.

Obzirom da se prijemnici za vazduhoplovnu i pomorsku navigaciju najčešće proizvode u kombinaciji sa drugim sensorima (na primer GPS plotteri za pomorsku navigaciju najčešće su upareni sa sonar sensorima), najrasprostranjeniji samostalni GPS uređaji se prave za kopnenu saobraćajnu navigaciju, kao i ručni prenosivi prijemnici za boravak u prirodi, takozvani outdoor uređaji.

Do skoro su svi uređaji koristili isključivo prijemnike za NAVSTAR GPS, a odnedavno su se pojavili čipovi koji mogu da primaju signal i NAVSTAR i GLONASS sistema, čime se povećava preciznost lociranja, obzirom da je na nebu veći broj upotrebljivih satelita. Ovo i nije toliko bitno ukoliko se nalazimo na lokaciji sa koje vidimo veliki deo nebeskog svoda (ravnicu, livadu, planinski vrh...) jer je preciznost od tri do pet metara koja se postiže pomoću samo jednog sistema

više nego dovoljna za prosečnog korisnika. Međutim, u uskim gradskim ulicama okruženim veoma visokim zgradama, u kanjonima ili u gustim šumama - dostupnost još jednog sistema svakako je dobrodošla. Pritom, preciznost je uvek veća ukoliko smo okruženi objektima sa ravnim površinama (velike staklene površene zgrade, velike stene sa pravilnim površinama) zato što prijemnici imaju mogućnost da obrade signal koji se nekoliko puta odbio o neku površinu pre nego je stigao do našeg prijemnika. Preciznost je značajno smanjena ukoliko smo okruženi amorfnim oblicima, na primer, ako se nalazimo u listopadnoj šumi u kojoj je podloga prekrivena mokrim i opalim lišćem.

Najnoviji modeli iz GARMIN-ove eTrex serije, eTrex 10, eTrex 20 i eTrex 30 su među prvima u komercijalnom segmentu koji imaju mogućnost istovremene obrade signala i sa GPS i sa GLONASS satelita.

Iako slični, ova tri modela se veoma razlikuju. Prvi i najjeftiniji, eTrex 10, iako novije generacije, osim podrške za GLONASS ne donosi ništa revolucionarno u svetu GPS uređaja, a korisniku pruža osnovne informacije koje su bile dostupne i u prvim modelima eTrex serije. Ipak, razlike postoje u odnosu na slavnog prethodnika, eTrex H, koji je i najprodavaniji outdoor uređaj u poslednjih nekoliko godina.

Najveći pomak u odnosu na prethodnika je svakako zamena starog i veoma specifičnog serijskog porta, sada za većinu elektronike standardnim, široko rasprostranjenim i daleko upotrebljivijim mini USB portom. Ekran je bolji, monohromatski, transfective - a rezolucija je 128 x 160 piksela, umesto 64 x 128 piksela.

Bitno je poboljšana i autonomija, pa nova desetica sa 2 AA baterije sada može da „izgura“ i do 25 sati, za razliku od 17 sati kod eTrex H. Ove podatke treba uvek uzeti sa rezervom, obzirom da su to fabrički navedeni maksimumi, koji su teško ostvarivi u realnim uslovima, a potrošnja energije puno zavisi i od načina korišćenja (česta upotreba pozadinskog osvetljenja, manipulacija podacima prikazanim na ekranu, snimanje tracklog-a...), pa baterije često treba zameniti znatno ranije. Međutim, sigurno je da novi model ima bolju autonomiju, a pametnim planiranjem izbegava se situacija da u planini ostanete bez rezervnih baterija.

Takođe, prisutan je, sada za Garmin outdoor uređaje već standardni sistem za nošenje sa karabinom.

GPS senzor je ostao isti (high sensitive), a od korisnih novina tu je osnovna mapa (bez

mogućnosti ubacivanja detaljnih mapa), kao i memorija za čuvanje do 100 trekova, za razliku od deset kod starijeg modela, te 1.000 waypoint-a i 50 ruta naspram 500 wp i 20 ruta.

Glavni nedostaci su svakako nemogućnost korišćenja detaljnih karata, izostanak interne memorije, kao i slota za memorijsku karticu. Međutim, ovaj uređaj nije ni namenjen za komforniju navigaciju i zahtevnije korisnike, a za novac za koji se prodaje pruža sve potrebne informacije i predstavlja jako dobru kupovinu.

Bitne prednosti kod ostalih modela, koje treba razmatrati pri kupovini, svakako su mogućnost učitavanja detaljnih elektronskih vektorskih karata, zatim mogućnost postavljanja rasterske podloge (na primer skenirana topografska karta, satelitski ili ortofoto snimak), kao i količina raspoložive memorije za učitavanje pomenutih mapa i mogućnost njenog proširivanja dodatnim memorijskim karticama. Neki modeli imaju mogućnost i bežičnog slanja i primanja podataka između sebe, što u planini može biti veoma korisno za razmenu tačaka i trekova bez upotrebe kablova i računara.

Za korisnike koji vode aktivan stil života, takođe je važno obratiti pažnju na robusnost samog uređaja, otpornost na udarce, prašinu, vlagu... Obično su outdoor GPS-ovi u otpornom kućištu, napajaju se običnim, jeftinim i široko dostupnim AA baterijama koje pružaju autonomiju do 20 sati sa jednim parom baterija, a ekran im je posebno presvučen tankim slojem koji stvara efekat ogledala, pa su informacije na ekranu vidljive i pri direktnom izlaganju sunčevim zracima. Najjači modeli opremljeni su i boljim QUAD HELIX antenama, kao i dodatnim modulima kao što su troosni kompas i barometar, te pružaju daleko više informacija od same pozicije. Naravno, ovi modeli su i znatno skuplji, pa uvek treba dobro razmisliti da li je takvo ulaganje opravdano i u skladu sa realnim potrebama. **UKRATKO: GARMIN-ova ETREX serija uređaja je uvek preporuka za sve ljubitelje prirode, dok su modeli sa oznakom 60 ili 62 iz GPSMAP serije vrh ponude u ovom segmentu.**

Igor Janošević, GSS Srbije

Od gore prema dole: eTrex 10, eTrex 20, eTrex 30 i eTrex H



Do vrha Mitikas (Olimp) sa GPS-om



# Altimetri, ili svemoćne čuke

*Da li su nam i koliko potrebni multifunkcionalni ručni časovnici? Pored toga što imaju svemirski dizajn, evo nekoliko sitnica koje će vam otvoriti oči i novčanik!*

**P**lanirana maršruta, reference za snalaženje u prirodi, predviđanje vremenskih prilika, podaci o nadmorskoj visini, brzini kretanja, otkucajima srca... Današnji outdoor satovi su multifunkcijski, ali i mnogo više od toga jer mnogi modeli sve ove podatke mogu da proslede u vaš računar.

Ukoliko želite ozbiljno da se bavite bilo kojim outdoor sportovima, neophodno je da imate jedan ovakav satić. Za mnoge to je, pre svega, stvar prestiža, ali praktična funkcija ovih satova je neosporna. GPS uređaji imaju većinu ovih funkcija, a ručni sat ima neophodnu kompaktnost - na vama je da odlučite šta vam više odgovara.

Svaki dobar multifunkcijski sat je voodootporan. To znači da treba čitati sve ono što piše sitnim slovima, a podatak „water resistant 30 m” ne treba uzimati zdravo za gotovo. Šta zapravo ovaj podatak govori? Oznaka „water resist 30 m” ne znači da sa ovim satom možete da zaronite na 30 metara dubine i da ga ostavite u nasledstvo svojim unucima. Zapravo, ovo je oznaka testa statičkog pritiska koji garantuje besprekoran rad u „splash/rain” uslovima, ali na totalno potapanje zaboravite. Satić će bez problema preživeti kišu i prskanje, ali ako skočite u bazen, slobodno se oprostite od njega. Vodene sportove mogu



da prežive tek ručni časovnici sa oznakama „water resistant 50 m” i većim, dok ronilački satovi imaju sopstvenu kategorizaciju.

Altimetar ili visinometer sve je prisutnija komponenta multifunkcijskih satova i usko je vezana za funkciju barometra, odnosno predviđanja vremenskih prilika i storm alarm (alarm za nevreme). Kako funkcioniše po principu merenja vazdušnog pritiska, može da pogreši za koji metar, pa je neophodna kalibracija na nivou mora ili uz pomoć GPS uređaja. Naravno, postoje i časovnici sa GPS modulom, koji pored horizontalnih prostornih koordinata pruža i vrlo precizne podatke o vertiklama, odnosno visini. Jedini problem sa ovim naprednim uređajima jeste to što je prava umetnost ugurati modul u ručni časovnik i obezbediti dovoljnu izdržljivost baterije. Najlakši ručni sat s GPS modulom na svetu težak je 50 g, a baterija će izdržati neverovatnih 12 sati sa uključenim GPS-om. Iza ovog mališana stoji kompanija Seiko Epson. Kod ove vrste uređaja sa modulom neophodna je vidljivost sa satelitima.

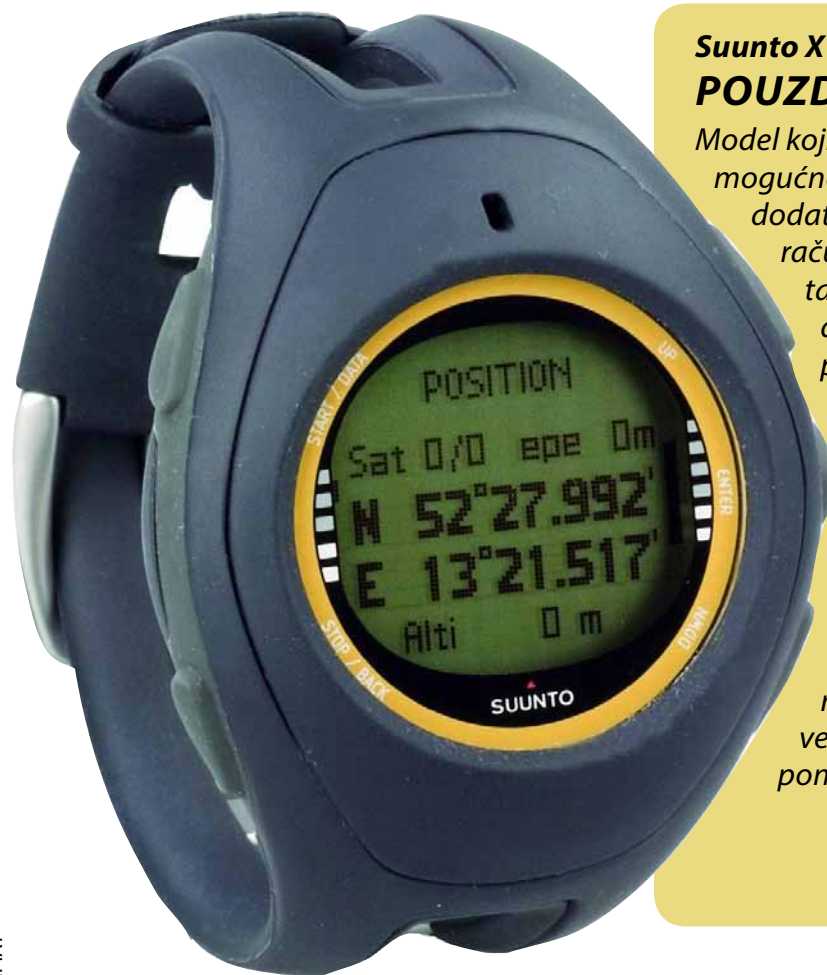
Termometar je digitalan, a senzor se nalazi u unutrašnjosti sata, što znači da na njega utiče temperatura vašeg tela i sunce. Za precizne podatke neophodno je da skinete sat sa ruke i sačekate da se nekoliko minuta termički stabilizuje. Kako ne biste



## INFO

Više podataka o „water resistant” oznakama i tehnologijama možete da pronađete na Internet stanici: [www.en.wikipedia.org/wiki/Water\\_Resistant\\_mark](http://www.en.wikipedia.org/wiki/Water_Resistant_mark)



**Suunto X10****POUZDAN DRUG U PLANINI**

Model koji poseduje osnovne satelitske navigacione mogućnosti, kao i digitalni visinomer, i to sve bez dodatne težine ili vonkfactor od ruke. Ovaj ručni računar omogućava vam da prikupite i do 500 tačaka i 25 detaljnih unosa trekova, podataka o nadmorskoj visini, barometarski pritisak, stranama sveta i temperature. Kako sat radi na isti način kao i GPS uređaji - pritisnite „start“ i vaš X10 će automatski prikupiti trek vašeg puta. „Memorijskim tačkama“ možete obeležiti važne tačke poput raskrsnica ili kampova, a ako se zagubite, tu je uvek funkcija „trackback“, koja će vam pomoći da se vratite na polaznu tačku. Da vam bude jasno, ovaj sat nije GPS na čijem će ekranu iskočiti mapa, već ćete dobiti koordinate koje vam mogu pomoći da se locirate u topografskoj karti.

Težina: 76 g

Cena: 550 \$

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**Tissot T-Touch Expert  
MOĆNI FENSER**

Multifunkcijski sat sa touch-screen tehnologijom? Iako mislite da je to uz ovakav dizajn altimeter samo fensi bonus, razmislite dvaput. Tissotov „komad“ košta tričavih 995 dolara, a ako već treba da ispravite tolike pare, treba da znate da na njemu ništa nije izlišno i slučajno. Ovaj model omogućava da su prelazi između opcija vreme, nadmorska visina, vremenski uslovi, kompas, temperatura ili štoperica vrlo jednostavni, čak mnogo lakši nego da petljate po bočnim tasterima.

Samo da znate da „touch-screen“ besprekorno radi čak i kada imate rukavice.

Postoje verzije sa čeličnim i titanijumskim kućištem. Šta god da izaberete - ovaj sat vredi svakog centa.

Težina: 91 g

Cena: 995 \$

[www.tissot.ch](http://www.tissot.ch)

šokirali senzor, ne treba ga izlagati ekstremnim temperaturnim promenama ili ostavljati na suncu.

Satovi sa funkcijom praćenja kardio aktivnosti, odnosno imaju senzor pulsa, tipični su sportski satovi za trkače. Danas ove spravice listom imaju integrisan senzor i više se ne isporučuju sa trakom za grudi. U zavisnosti od memorije, satovi mogu da pamte više unosa, a postoji i mogućnost prebacivanja u računar. Ukoliko želite da znate kojiko svaki vaš korak vredi u kalorijama - nabavite ovu naprednu čuku! ■

**Freestyle  
Nomad****PLASTIKANER ČELIČNOG SRCA**

Altimetar/barometar/kompas u simpatičnom pakovanju u mnogim testovima pokazao se kao precizan instrument. Iako ima „30 m resistance“, vrlo je izdržljiv i u prilično „mokrim“ situacijama. Iako je spolja plastičan, telo sata je izrađeno od čelika. Ekran je krupan, dobro organizovan, sa preglednim slikovnim menijima. Meni bar u centru prikazuje na koji način da dođete do funkcije koju želite.

Težina: 79 g

Cena: 160 \$

[www.freestyleusa.com](http://www.freestyleusa.com)**Multipraktik**

Cenom je prijemčiv, a opcijama i preciznošću ne zaostaje za skupom konkurencijom. Ako kupujete multifunkcijski sat, uzmite u obzir i Canyon...

Multifunkcijski satovi firme „Canyon“ verovatno su najprijemčiviji za naše tržište. Pored prihvatljive cene, presudan je podatak da, na primer, model CNS-SW6 ni po čemu ne zaostaje za skupljom konkurencijom. Budimo realni, ovaj model nije naoružan GPS-om, ali tu je gomila sitnica koji ga čine odličnim multipraktikom.

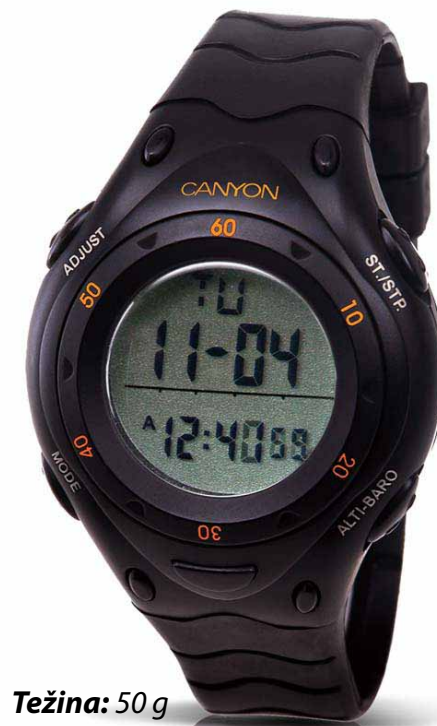
U specifikaciji piše da je altimeter/termometar/barometar sa senzorom za merenje i prikaz vremenskih uslova, otporan na manja prolijanja tečnosti. Nabavio sam polovan satić, koji je imao malu, gotovo zanemarljivu ogrebotinu na boku kućišta i rešio da sve to proverim.

Načelno, altimeter je precizan i „omašuje“ u granicama dozvoljenog. Metar tamo - ovamo, ne može da bude tako ozbiljna mana, ukoliko je sve ostalo besprekorno štima. U poređenju sa konkurencijom, to je sasvim zadovoljavajuće, jer će i najpreciznija čuka, naoružana GPS modulom, početi da švrlja kod table sa istaknutom nadmorskom visinom.

Druga važna sitnica je vodootpornost. Kiša mu ne smeta - dokazano. Nisam imao srca da ga testiram na nenamerno prskanje, ali verujem da bi se sasvim dobro proveo.

UKRATKO: Polovan satić i dalje me dobro služi i nema razloga zašto ga ne bih preporučio svima. Ako vam njegov izgled i dizajn odgovaraju - možda je ovo pravi multifunkcijski sat za vas.

Zoran Kalinić, hodač



Težina: 50 g

Cena: 70 \$

[www.canyon.rs](http://www.canyon.rs)





[www.e-stock.us](http://www.e-stock.us)