

BICIKLIZAM
Nova sezona
BREVETA

TURNO SKIJANJE
Brže, jače, bolje
(takmičenje i tečaj)

WWF
IZVEŠTAJ
o živoj
planeti

PLANINARI
bez granica



Bugarska,
Makedonija i Srbija

OUTDOOR
Ujed zmija
OTROVNICA

ČEŠKA **KRKONOŠE**

PHOTO: MICHAL ŠANGER

→ UKRATKO O...

Krkonoše su planinaski lanac koji se nalazi na severu Češke republike, tj. na jugozapadnom delu Poljske. Deo su Sudetskog planinskog sistema. Češko-Poljska granica deli istorijske oblasti Bohemije i Šlezije i proteže se duž glavnog grebena planine. Najviši vrh je Sněžka, 1.602 mnv.

Praktične informacije

Sa obe strane granice se nalaze planinske oblasti koje čine Nacionalne parkove (Krkonoše Nacionalni park u Češkoj i Krakonoše Nacionalni park u Poljskoj). Oba parka čine rezervat biosfere pod zaštitom UNESCO. Planina ima brojna skijališta i popularne destinacije za turiste, turno skijaše, planinare i bicikliste.

Na Krkonošama postoji veliki broj planinskih kuća, koje se zovu na češkom bouda. Većina njih su nazvane najčešće po ljudima ili porodicama koje su tu prvobitno živjele. Kasnije su neke promijenile imena, naročito planinske kuće sa poljske strane planine. Nalaze se obično na najvišim delovima planine i ranije su korištene kao skloništa za pastire tokom letnjih meseci. Posle 1800. neke od njih su postale interesantne prvim planinarima, a krajem 19.veka su pretvorene u hostele. Kasnije su preuređivane da mogu da prime veći broj gostiju. Među najstarijim i najpoznatijim kućama u Češkoj su Luční bouda, Martinova bouda i Vosecká bouda, dok su u Poljskoj to Schronisko Strzecha Akademicka, Schronisko Samotnia i Schronisko. Dosta planinskih domova su vremenom zamenile nove zgrade uključujući i kuću Petrova bouda koja se nalazi na vrhu Snježka.

Najviši vrhovi na ovoj planini su:
 Sněžka 1.602 m
 Luční hora 1.555 m
 Studniční hora 1.554 m
 Vysoké kolo (Krkonoš) 1.509 m
 Stříbrný hřbet 1.489 m
 Violík (Labský štít) 1.472 m

Preporučujemo vam sajt za rezervaciju smeštaja. Na sajtu odaberite link „accomodation and catering“. Tu možete izabrati region koji vas zanima u Češkoj, a zatim i čekirati koja vas vrsta smeštaja zanima, hotel, hostel planinska kuća ili koliba, ranč, mesto za kampovanje. Na sajtu se nalaze i razne korisne informacije vezane za prirodu, sport, turizam, znamenitosti...
www.kralovehradeckyregion.cz/en





MOJA PLANETA 43 • April 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)

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

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.novinarnica.net

POTRAŽITE NA:
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
na linku ARHIVA



Fotografija naslovne strane: Ethan



EXTREME SUMMIT TEAM



CIKLO SVET SRBIJA
Udruženje biciklista

SAVREMENI SPORT.COM

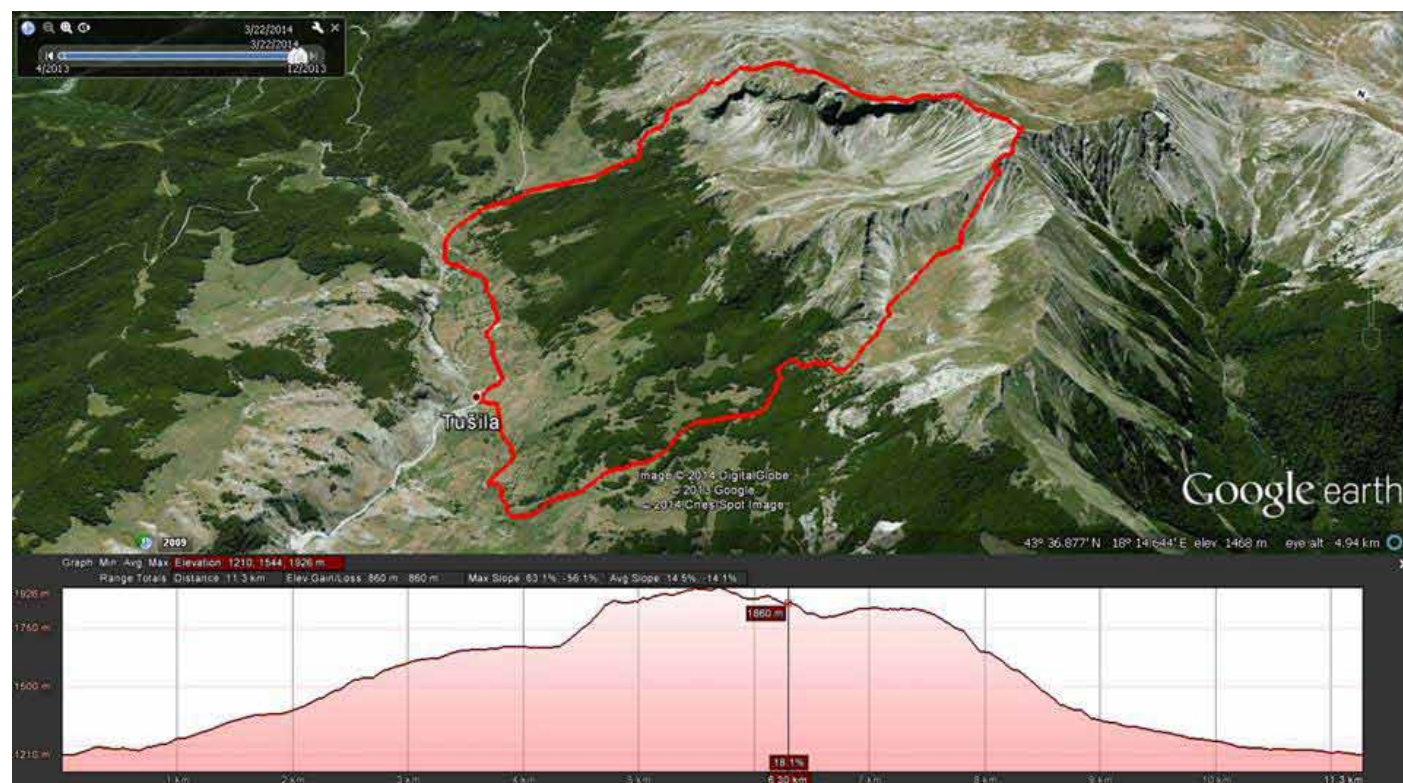


www.e-stock.us



Visočica

U organizaciji
PK „Železničar“
Beograd, od 21. do
23. marta na planini
**Visočici (Bosna
i Hercegovina)**
urađena prva
pripremna akcija
za **Alpe...**



Akcija na Visočici je izvedena u saradnji sa vodičima Davorom Cigankovićem i Nerminom Grabovićom iz HPD „Bjelašnice 1923” Sarajevo

U okviru plana aktivnosti PK „Železničar” Beograd izvedena je prva akcija u nizu priprem-nih akcija za uspone na vrhove Barre des Ecrins (4.102 m), Dome de Neige (4.015 m) u Francuskoj i Grossglockner (3.798 m) u Austriji. Sledeća priprema je održana za uskršnje praznike na planini Durmitor.

Akcija na Visočici je izvedena u saradnji sa vodičima Davorom Cigankovićem i Nerminom Grabovićom iz HPD „Bjelašnice 1923” Sarajevo. Davor nas je upoznao sa ovom predivnom planinom na

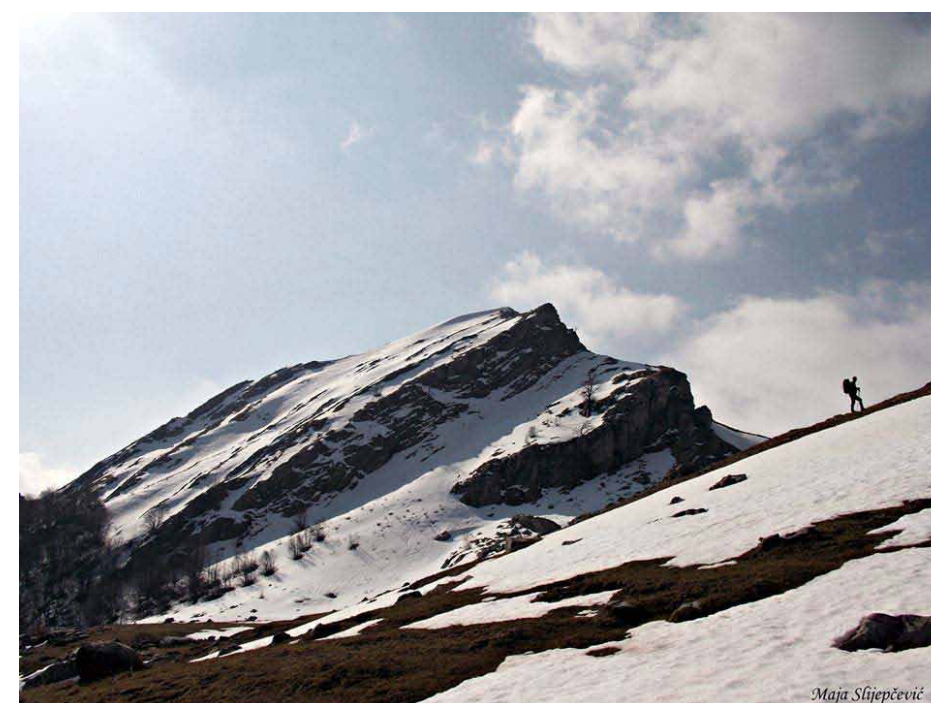
najlepši mogući način jer smo čak izveli i prvenstveni uspon smerom iz velikog amfiteatra koji se vidi na mapi u izveštaju.

Iz Beograda smo krenuli 21. marta u 16 sati i susreli se sa našim drugarima u Sarajevu oko 22 sata. Zajedno smo krenuli dalje ka planini Bjelašnici i planinarskom domu na Bjelim vodama. Ovim putem se zahvaljujemo našim domaćinima na gostoprimstvu koje su nam ukazali u toku boravka na ovoj prelepoj planini. Iako je dom skromnog izgleda i uređenja, jedan je od retkih u kojem još uvek može

da se oseti duh planinarstva i osećaj dobrodošlice. Nadamo se sledećem susretu po nekom lepom vremenu u proleće kada sve ozeleni i okruženje ušuška svoje grane i lišće oko ovog planinarskog kutka.

Ujutru, rano u subotu, ustajemo i krećemo kombijem i jednim autom ka selu Tušila koje je polazna tačka za uspon na vrh Vito i razne druge vrhove Visočice. Dan lep i miran, sunčan, sa ponekim oblakom, uliva nam samopouzdanje da ćemo uživati u svakom momentu ovog susreta sa Visočicom.

Prolazimo preko više različitih travnatih livada koje najavljuju dolazak proleća, dok su vrhovi ove planine još uvek odeveni u zimsku odoru i očekuju svoje posetioce.



Usput nam Davor priča o istoriji ovog kraja i kako je to sve izgledalo kada ovde nije postojao nikakav put već samo surovo lepa priroda. Svi raspoloženi jedva čekamo da ugledamo taj vrh za koji su nam mnogi pričali o njegovim atraktivnim grebenima koji se sudaraju i formiraju oblik petokrake zvezde.

Visočica izgleda kao da je isečena iz nekog okrilja Alpa i prenešena ovde nadomak Sarajeva. Pravi dragulj prirode i ukras Bosne i Hercegovine koju deli svojim moćnim grebenima.

Pauzu organizujemo na jednom od nekoliko izvora koji su aktivni u ovo doba godine. Odmaramo i nastavljamo dalje ka amfiteatru. Ispred nas se nalazi velika formacija stena po ime Mokre Stijene. Ovo je odličan poligon za mnoge alpinističke škole i uspone. A mi napokon imamo pogled ka našem smeru. Iz daljine gledamo uspon koji treba da savladamo i nastavljamo dalje ka zaleđenom jezeru u centru amfiteatra. Jezero je delimično zaleđeno i stvara utisak kao da se prelazi deo nekog glečera. Pukotine od topljenja

Učesnici akcije

Vođa akcije: Nikola Radojević

Vodiči i vođe uspona: Davor Ciganković i Nermin Grabovica.

Fotografije: Miroslav Geogrijević, Franja Menrat i Maja Slijepčević

Učesnici: Jelena Prodanović, Čik Čaba, Franja Menrat, Saša Panić, Miroslav Georgijević, Marko Bogosavljević, Maja Slijepčević i Dragan Vetnić.

snega nam govore da treba oprezno naći najbezbedniji prelazak ovog predivnog mesta. Nakon prelaska organizujemo se oko spremanja tehničke opreme za dalji uspon ka grebenu. Ovo i jeste prava situacija gde smo mogli da simuliramo mnoge detalje koje očekuju našu ekipu u Alpima.

Krećemo na uspon sa derezama cepinom i potrebnom opremom za prelazak fiksnog užeta koje ćemo postaviti na najtežem delu smera. Planirano je da popnemo centralni smer koji su prvi popeli Davor i Ismar pre dve sezone ali smo se odlučili da probamo uspon levim delom centralnog smera koji prolazi kroz nekoliko deonica strmog nagiba snega (detalji oko 45°) između kamenih blokova stena.

Nikola i Nermin fiksiraju prvi deo smera i nastavljaju dalje ka grebenu koji se nalazi još ulevo u odnosu na našu početnu tačku ulaska u smer. Sneg je dobar i čvrst i omogućava nam da napravimo dobre štandove od snežnih klinova. Polako kreću i ostali na uspon.

Davor i Jelena pomažu našim članovima da što bolje se sprema i krenu uz fiksno užje. U drugoj deonici ima jedan jako lep detalj gde se preći u levu stranu i izlazi na greben. Dok god se ne izađe na samu ivicu ne vidi se šta je iza a onda se nađete u predivnom okruženju odakle možete da sagledate dalji uspon na vrh Vito.

Postavljamo još jedan štand u steni i nastavljamo ka vrhu smera. Poslednji deo možda i nismo morali da fiksiramo ali ovo je pripremna akcija i nikada dosta poligona za vežbanje. Svi izlaze na vrh smera a Davor, Jelena i Nikola skupljaju užje i pridružuju se ostalima na vrhu Vita. Poslednji deo se izvodi na veoma





izraženom grebenu pokrivenim snegom. Jedan deo grebena je toliko uzan da je potrebno imati dobru koncentraciju za njegov prelazak. Sve su ovo idealni elementi koje Visočica poseduje i sigurno se ubraja u par planina koje su na mene ostavile veoma snažan osećaj i želju da se ponovo vraćam u njeno okrilje.

Sa nama na akciji je profesionalni fotograf Miroslav Georgijević, pravi zaljubljenik u prirodu i fotografiju. Čas ga vidite sa jedne strane kolone a čas na drugoj strani kako pokušava da ovekoveči naš uspon. Nije to lako i treba imati veliko poštovanje za sve planinare koji fotografišu i snimaju ove avanture i sve to podele sa ostalima koji jedva sačekaju da vide prikaz njihovih pogleda kroz

objektive fotoaparata i kamera. Moram spomenuti našeg Franju Menrata koji godinama u nazad ide sa nama i postao je pravi član ekipe i tima, njegove fotografije pored toga što osvajaju nagrade i pohvale na izložbama su veoma realan i istorijski prikaz svih naših zajedničkih avantura, pa samim time ovim putem ti se Franjo zahvaljujem na svom trudu u promovisanju planinarstva i našeg načina življenja.

Nego da se vratim na uspon, to jest spust koji nam predstoji. Kao i na svakom vrhu, fotografišemo se, odmaramo i uživamo u raznim kulnarskim specijalitetima koje vadimo iz naših rančeva. Plan je da u spustu odradimo vežbe postavljanja sidrišta u snegu, hod u navezi i sistem San-

bernard za izvlačenje palog penjača.

Krećemo dalje ka Mokrim Stijenama. Nailazimo na Sarajevsku školu alpinizma koja ima završni deo zimskog alpinističkog tečaja. Razmenjujemo po koju reč i nastavljamo dalje. Prvi deo vežbe je bio da se nauči kako se pakuje uža i kako se nosi. Sve to su učesnici radili u paru kako bi gradili timski duh i naučili da moraju da se oslanjaju jedan na drugog u svakom momentu.

Uspešno smo završili već pomenute tehničke vežbe i nastavili dalje spust ka selu Tušila. U toku silaska biramo različite terene radi što više vežbe rada sa derezama i cepinom. Malo, pomalo pa naletimo na različite tragove životinja a i na par medvedih stopa koje su onako



baš poprilično velike. Davor nam je objasnio da oni nisu realna opasnost za grupe planinara i da veoma retko se može desiti bilo kakav kontakt sa medvedima jer oni čim opaze grupu krenu da beže. Jednostavno se naši putevi i staze susreću jer oni ovde na planini žive a mi im dolazimo na njihovu teritoriju.

U jednom momentu svi zastajemo jer možemo sada da vidimo predeo i vrh na koji smo se bili obreli pre nekoliko sati a sada sa jedne poprilične distance uživamo u pogledu i pitamo se da li smo to mi bili gore ili smo sve to već nekako umislili pa sada ne možemo da sve to uobličimo u jedan realan događaj. Ipak jesmo mi sve to prošli i upoznali se sa ovom lepoticom od planine.

Zahvalni smo Visočici, Davoru i Nerminu na ovako lepo provedenom danu i na druženju i razgovoru koje smo podelili međusobno u toku uspona i spusta.

Sa poslednjim zracima sunca stižemo do kombija. Možda malo umorni od napora ali i puni doživljaja stižemo u dom gde nas očekuje topao ručak i veselo društvo koje se spustilo sa planine Bjelašnica sa tradicionalnog uspona Josipovo.

Sutradan u nedelju se nalazimo sa drugarima u Sarajevu i krećemo u obilazak, čega drugog nego - sarajevskih suvenira na „baš“ Baš Čaršiji. Usput nam Davor priča o istoriji Sarajeva i znamenitostima grada. Dan završavamo u Sarajevskoj pivnici gde uz ovaj veoma svež nektar dogovara-

mo naredne akcije i avanture.

Došao je trenutak da se pozdravimo sa našim domaćinima i krenemo ka Beogradu a neki i dalje ka Novom Sadu, pa čak i Somboru. Hteo bih da se zahvalim prvo svima vama koji ste pročitali ovaj izveštaj i nadam se da sam mogao da prenesem makar malo lepih doživljaja i trenutaka koje smo proveli u Bosni. Hvala i svim učesnicima na pokazanoj želji da još više i bolje nauče sve tehnike koje će im mnogo značiti u daljem bavljenju ovim sportom. Hvala veliko Davoru i Nerminu koji su odvojili svoje vreme i posvetili nam jedan ovako lep vikend. Nadam se da će i dalje pripreme teći ovako lepo i glatko i da ćemo se još bolje pripremiti za odlaske u Francusku, Italiju i Austriju. ■



PLANINARI bez granica

Planinari **Bugarske, Makedonije**
i **Srbije** zajedno u pohodu na vrhove
oko Krive Palanke (**Makedonija**)...



Predstavnici pet planinarskih društava iz Srbije, Makedonije i Bugarske otvorili su novu stranicu planinarstva u regionu. U Kumanovu je potpisan sporazum o prekograničnoj saradnji Društva za planinarenje i zaštitu planina „Kozjak 2013.“ iz Kumanova, PD „Ruen“ iz Krive Palanke, SPD „Vrv Plavica“ iz Probištipa, Turističkog društva „Osogovo“ iz Čustendila i PK „Železničar 2006.“ Vranje. Predviđena je saradnja u oblasti:

- planinarstva i turizma u realizaciji projekata
- produbljivanja prijateljstva, razmene iskustava i organizovanja planinarskog turizma
- obnovi i renoviranju starih planinarskih domova i izgradnji novih domova
- stručnoj obuci planinarskih vodiča
- obeležavanju planinarskih puteva
- izdavanju turističkih brošura i flajera (planinarski

domovi, kulturno - istorijski spomenici, prirodne lepote) - zajedničkom učešću u pripremi i realizaciji projekata od interesa za razvoj planinarstva i turizma.

U tom cilju na sastanku u Kumanovu formirano je koordinaciono telo. Sporazumom je predviđeno da se mogu pridružiti i druga planinarska društva. Podsećamo da su programima i kalendarima za 2014. godinu već planirane zajedničke akcije planinara Srbije, Bugarske i Makedonije.

KRIVA PALANKA - POHOD NA RASOVEC

PD „Ruen“ iz Krive Palanke organizovalo je tradicionalnu akciju, čime je obeležen veliki jubilej - 35 godina ovog društva

Na 60 km od Kumanova dolazimo do Krive Palanke, grada u severoistočnom delu Makedonije, blizu

državne tromeđe sa Srbijom i Bugarskom. Prostire se u uskoj dolini Krive reke, na približno 650 metara nadmorske visine, Severno od grada izdižu se planine German i Bilina, a južno Osogovske planine.

PD „Ruen“ iz Krive Palanke organizovalo je tradicionalnu akciju, čime je obeležen veliki jubilej - 35 godina ovog društva. Tu se početkom marta okupilo 85 planinara iz Makedonije, Srbije i Bugarske. Odazvala su se planinarska društva iz Skoplja, Kumanova, Krive Palanke, Probištipa, Delčeva, Kratova, Čustendila i iz Vranja. Cilj je bio vrh Rasovec na 1.310 mnnv, a maršruta od Krive Palanke preko Drenje i Kalimanske čuke, zatim su usledili Osječka škola, gde je bila duža pauza, Travan kamen, Gradečki deo, Rasovec, isposnička pećina Svetog Joakima Osogovskog, Crkva Gradec, sa silaskom u Krivu Palanku.

Gradec selo je na sedam kilometara od Krive

Plan akcija

Plan zajedničkih akcija u 2014:

- 2. jul** - Osogovske planine – vrh Ruen, Turističko društvo „Osogovo“ - Čustendil
- 26. jul** - tromeđa Žeravina kod Bosilegrada, PK „Železničar 2006.“ - Vranje
- 7. septembar** - Čavka, Sportsko - rekreativni klub „POP“ - Delčevo
- 28. septembar** - Plavica, SPD „Vrv Plavica“ - Probištip

Palanke. Prema legendi, ovde se Sveti Joakim Osogovski podvižavao, pre prelaska u Babin Dol, gde se nalazi istoimeni manastir. U blizini isposnice nalazi se arheološko nalazište Gradište sa ostacima kasne antike i srednjeg veka. Takođe, u selu je Crkva sv. Nikole



iz 19. veka, a u njoj blizini je stara škola, koja je adaptirana za smeštaj turista. Poklonismo se isposnici i vidismo kompleks koji se na tom prostoru gradi za razne manifestacije pod otvorenim nebom.

Na ovom planinarskom krugu oko Krive Palanke bilo je lepih predela i pejzaža i više prekrasnih vidikovaca. Mogli smo da vidimo snežne vrhove Osogovskih planina na granici Makedonije i Bugarske, brda i planine u Srbiji, u opštinama Trgovište i Bosilegrad. Ovu zajedničku akciju planinara tri susedne države pratilo je uglavnom dobro vreme, neračunajući gotovo celodnevni vetar i susnežicu koja nas je stigla u Hramu svetog Nikole u Gradcu. Tu su nas u trpezariji crkve domaćini dočekali toplim čajem i popularnim „gravčedom“. A kao iznenađenje zasniva i gajde u rukama jednog od planinara iz Čustendila, a onda se okrenu na kolo. Po matematici organizatora, prešli smo ukupno oko 15 km, delom asfaltnim i makadamskim putevima i šumskim stazama. Akcija je srednje dužine i težine, nije mnogo zahtevna i može se uz određenu kondiciju savladati bez problema.

KOZJAK IZ PELINCA

Još jedna zajednička akcija planinara Srbije, Makedonije i Bugarske u okviru sporazuma o saradnji pod nazivom „Tromeđa“...

Organizator akcije koja je u okviru sporazuma o saradnji pod nazivom „Tromeđa“ okupila planinare iz Srbije, Makedonije i Bugarske, bilo je PD „Kozjak 2013.“ Kumanovo. Odazvala su se planinarska društva iz Skoplja, Kumanova, Krive Palanke, Probištipa, Delčeva, Kratova, Bitolja, Čustendila i iz Vranja. Oko 350 planinara iz više klubova ove tri države okupilo se u selu Pelince u Makedoniji. Odatle je sa 400 mnv i krenuo uspon na najviši vrh planine Kozjak Kitka 1.211 mnv.

Od mosta na reci Pčinja uputili smo se dobro obeleženim stazama ka uzvišenjima, uglavnom obraslim klekom, a ponegde i retkim hrastovim šumarcima. Odatle smo neprestano imali pogleda na sela u dolini Pčinje, koja su delovala kao oaze među suvim i stanovitim brdima i planinama severne Make-





Makedonija
Pinom je obeležena
približna
pozicija
lokacije
opisane
u tekstu.



donije. Sa jednog od vidikovaca i pogled na Manastir Sveti Prohor Pčinjski u Srbiji. Pred nama su se na stazi redali zanimljivi reljefi, skupine stena na proplancima i uzvišenjima. Monotoniju stalnog penjanja razbile su dve - tri doline, da bi usledio završni uspon, bukvalno kozjim stazama kroz stene. Najzad ukaza nam se velika litica, okićena špalirima planinara. Pravo šarenilo boja i žagor razlivao se sa prostora Kitke na 1.211 mnv. Prve grupe su već od 11,30 do 12 izašle na najvišu kotu Kozjaka, podeljenoj graničnim međama. Neki su kulirali na suncem obasjanim grebenima Kozjaka, obnavljali energiju hranom i pićem iz ranaca ili se fotografisali sa barjacima tri susedne države.

Sa vrha Kitka kolone planinara su se između 14 i 14,30 sa druge strane spustile do sela Malotino na

600 mnv gde je u oronulim kućama opstalo jedva petnaestak domaćinstava. Usput su se osvežili hladnom planinskom vodom na jedinom izvoru na toj stazi. Prešli su stazu dužine 15 km. U selu Malotino na jednom proplanku, domaćin priredio ručak - tradicionalni planinarski pasulj.

I kao šlag na tortu ove lepe akcije, koju je pratilo idealno vreme, bila je poseta obližnjoj Megalitskoj opservatoriji Kokino na oko 1.000 mnv. Pošto je malo poznata planinarima iz drugih krajeva Srbije usput i kraća priča.

Kokino je značajno drevno arheološko nalazište, praistorijsko svetište i megalitska opservatorija, smešteno u severoistočnoj Makedoniji, oko 30 km od grada Kumanova u obližnjem selu Kokinu. Kokino

se nalazi na nadmorskoj visini od 1.030 metara, na vrhu Tatičev Kamen, veoma je čudnog oblika i zauzima površinu prečnika od 100 metara. Nalazište i svetište Kokino je staro više od 3.800 godina. Najstariji arheološki nalazi u Kokinu potiču iz gvozdene doba, oko 7. veka pre nove ere. Kokino megalitska opservatorija se sastoji od dva dela. Nalazi iz srednjeg bronzanog doba Kokina su najbrojniji - uglavnom keramički predmeti, kameni mlinovi i nekoliko kalupa. Otkriven je takođe i skup nalaza iz gvozdene doba. Nekoliko kamenih stolica (prestola) najvažnija su otkrića na nalazištu Kokino i oni su okrenuti prema istočnom horizontu. Prestoli sadrže posebne kamene žigove kojima se pratilo pomeranje sunca i meseca na istočnom horizontu. Otkriveno je da je nalazište

i svetište Kokino tokom čitavog drugog milenijuma pre nove ere korišćeno kao opservatorija, što potvrđuje visok nivo kulturnog razvitka i društvene organizacije stanovnika koji su ga koristili. Kokino megalitsku opservatoriju je 2005. godine NASA u svom projektu „vanvremensko znanje“ uvrstila među značajna svetska arheološka nalazišta. Megalitska opservatorija Kokino je predložena za listu UNESCO svetskog nasleđa.

TEKST: SRBOLJUB NIKOLIĆ
FOTO: SRBOLJUB NIKOLIĆ I DRAGAN MANASIJEVIĆ
PK „ŽELEZNIČAR 2006.“ VRANJE

Zapadna makedonska transverzala

Jeste li spremni za avanturu koja će promeniti vaše poglede na život? Iskustvo koje se ne zaboravlja. Pročitajte, razmislite i prijavite se za Zapadnu makedonsku transverzalu (poznatu i kao Prva makedonska transverzala): Planinarski dom „Ljuboten” - Ohrid, koja se održava tokom sedam dana, od 4. 7.

KAKO JE POČELO?

Istorija ove transverzale datira iz 1974. godine kada je grupa planinara iz PD „Elema” (Elektrotehnički i Mašinski fakultet Skopje) prvi put prošla trasu. Staza je sledećih godina malo korigovana i svoju konačnu formu dobija 1983. godine. Prva veća akcija, sa učešćem oko tridesetak planinara sa područja

cele tadašnje Jugoslavije organizovan je 1985. godine.

Ove godine je 40. godišnjica prvog prolaska transverzale i organizator je rešio da obnovi ovu jaku i veoma lepu akciju. Poslednji put se na organizovan način transverzala prelazila 1993. godine. Posle toga su manje grupe planinara iz Makedonije, ali i iz Češke, Poljske, Slovačke prolazili transverzalu, uglavnom u delovima. Bazirali su se na starije informacije kako i na kontakte sa iskusnijim planinarima iz Makedonije. Pravi izazov je prolaženje transverzale i u zimskim uslovima.

KAKO?

Oko 180 km sa 9.500 m ukupnog uspona – noseći



kompletnu opremu (šatore, vreće za spavanje, odeću, hranu...) – 7 dana u planinu od kojih prva 4 dana bez nikakvog kontakta sa civilizacijom i na prosečnoj nadmorskoj visini od 2.200 m.

KUDA?

Staza prati skoro celu dužinu zapadne granice Republike Makedonije i pri tome se prolazi cela dužina Šar Planine, zatim planine Bistra, Stogovo i Karaorman.

Osnovna staza je dužine oko 180 km i prolazi duž cele Zapadne Makedonije, prateći greben Šar Planine, onda Rudoka, Vraca, Bistra, Stogova i Karaorman. Karakteristika prvog dela staze je velika nadmorska visina (najniža tačka je 2.100 m). Najčešće se ide samim grebenom Šar Planine i prolazi se pored pet od 15

planinskih jezera na Šari. Ova oblast obiluje bogatstvom biljnog i životinskog sveta i, osim prisustva stada ovaca u letnjim mesecima, netaknuta je i retko posećivana. Ide se duž najviših delova planine i retko se nailazi na vodu. Četiri dana bez civilizacije – u rancima ce vam biti potrebna hrana i odeća za sve te dane, plus oprema

za kampiranje – šator, vreća za spavanje, podmetač...

Drugi deo staze započinje spuštanjem do Mavrovskog jezera i karakterišu ga šumski predeli, široki pašnjaci i brze planinske reke koje se u kaskadama spuštaju padinama formirajući bezbroj manjih vodopada. Posebno



je interesantan prolazak kroz nekoliko sela u ovom regionu gde se još neguje stara tradicionalna arhitektura i običaji. Transverzala je zamišljena da se prolazi ili odjednom ili u etapama. Ima osam kontrolnih tačaka koji su obavezne za posetu i za koje treba priložite dokaz – fotografiju. U svakom slučaju treba mnogo da se pazi na meteorološke uslove jer i u letnjim mesecima vreme može naglo da se promeni i da postane veoma hladno ili da se pojavi snažan vetar koji na Šari duva brzinom i preko 120 km/h. Posebnu opasnost predstavlja naglo spuštanje guste magle pri čemu je orijentacija ekstremno teška. Svi učesnici treba da su odličnog zdravlja i da poseduju odličnu fizičku kondiciju. Osim toga, treba da poštuju red organizatora transverzale i da nikako se ne odvajaju od grupe i ne predzimaju neke svoje kombinacije.

Opis trase (orijentaciono prikazana po danima – to na terenu u zavisnosti od vremenskih uslova i grupe može da se promeni).





PLAN AKCIJE

DAN 0

Dolazak do Planinarskog doma „Ljuboten“. Za goste van Makedonije organizator će obezbediti prevoz do Gornjeg Sela ili do samog doma, ako uslovi dozvoljavaju. Tu će grupa da prespava prvu noć. Sledećeg jutra počinje pešačenje transverzale.

DAN 1

Planinarski dom „Ljuboten“ – Kozja Stena – sedlo pod Ljubotonom – vrh Ljuboten 2.498 m (KT1) Livadica – Piribeg 2.522 m (KT2) – Ezerska Čuka. Podiže se logor pored planinskih Dobroska jezera.

DAN 2

Ezerska Čuka – Bistrica 2.640 m (KT3) – Crn Vrv – Kobilica 2.526 m – Karanikoličko jezero.

DAN 3

Karanikoličko jezero – Karetas 2.478 m – Skakaličko jezero – Ljuboviska planina – Izvori reke Pene/Džini Beg. Tu se podiže logor pa se ide na uspon na Titov vrv 2.747 m (KT4)

DAN 4

Džini Beg – Celepino – Rudoka planina – Golema Vraca – dolina Mazdrače – Fudan Brdo – lera 2.197 m (KT5) – Dimkova crkva. Ima varijanta da se ide i preko Sutman polja – u zavisnosti od vremenskih prilika.

DAN 5

Dimkova crkva – Kozha – Zavrovi Anovi – Bistra planina – Medenica 2.163 m (KT6) – selo Galicnik. Spava se na livadi iznad sela.

DAN 6

Selo Galicnik – selo Tresonce – selo Lazaropole 1.330 (KT7) – selo Gari – Stogovo. Podiže se logor kod bacila (katuna) Golema Megdanica – Stogovo.

DAN 7

Bacilo Golema Megdanica – Babin Srt 2.242 m (KT8) – Karaorman – Orli Vrv – selo Crvena Voda – selo Botun

KONTROLNE TAČKE:

KT1 – Ljuboten (2.498 m)
KT2 – Piribeg (2.522 m)
KT3 – Bistrica (2.640 m)
KT4 – Titov Vrv (2.747 m)
KT5 – Lera (2.197 m)
KT6 – Medenica (2.163 m)
KT7 – Lazaropole (1.330 m)
KT8 – Babin Srt (2.242 m)



ZAPADNA (PRVA) MAKEDONSKA TRANVERZALA Ljuboten – Šar Planina - Stogovo, Karaorman - Ohrid 7 dana

Posle dugogodišnje pauze, evo izvandredne mogućnost za sve ljubitelje planinarenja i avanture, prolazak „Prve makedonske transverzale 2014“

Organizator: DPS „Transverzalec“, Skopje
Obaveštavamo sva planinarska društva i sve planinare da će u periodu 4. do 12. 07. 2014. godine biti organizovan obilazak transverzale sa vodičima.

Okupljanje 4. 7. 2014. u Planinarskom domu „Ljuboten“

Polazi se sledećeg dana 5. 4. u 6 sati ujutro
Prilikom polaska plaća se startnina od 30 evra po učesniku, a oni koji bi hteli da im se bagaž nosi konjima do Mavrova doplaćuju 80 evra za pet dana do Mavrova
Dnevnik Transverzale može se kupiti prilikom polaska - cena 5 evra.

Neophodne informacije:

Nosite hranu za četiri dana i komplet bivak opremu
Staza je blizu 200 km, sa prosečnom visinom od 2.200 mnnv u prva 4 dana. Zbog toga treba da vodite računa da oprema bude kompletna, ali NE I PRETEŠKA.
Hoda se efektivno 7 do 9 sati na dan.

Svi gosti koji će prijaviti svoje učešće biće dočekani u Skopju 4. 7. i to na osnovu prijave – aerodrom, železnička ili autobuska stanica. Od Skopja do Planinarskog doma „Ljuboten“ biće organizovan prevoz od strane domaćina.

Svoje učešće možete prijaviti na adresu:

DPS „Transverzalec“, Skopje
(za Mijalčo Božinovski)
Ulica M. Teodosij Gologanov 287/13 Skopje
ili e-mail: transverzalec@t-home.mk

RUMIJA



Proleće na Rumiji, put od Starog Bara, zidova starog grada, uz hučni potok, sa buđenjem prirode...

Veoma često idem na lepe planine i ture, među kojima je redovna prolećna poseta Rumiji, crnogorskoj lepotici među morem i jezerom... Ima li lepšeg mesta?

UŽIVANJE U LEPOTI RUMIJE, UZ ATRAKTIVAN PRAVAC

Proleće na Rumiji, put od Starog Bara, zidova starog grada, uz hučni potok, sa prvim buđenjem proleća. Penjanje na visinu, vis među morem i jezerom, pogledi, uz divan dan, vedrinu. U društvu dve devojke. Mladenki je prošle godine Rumija bila prva ozbiljnija planina, do tada najviša. Odmah zatim je sa mnom popela Tali, najtežim pravcem. Ove godine

je uz nju Ivana, kojoj je ovo prva planina uopšte, jer kaže da je pre toga imala samo jednu šetnju na Avali. Sa najlepšim društvom sam. Zanimljivim, slažete se. Devojkama pred kojima tek predstoje planinski izazovi. Meni je to odgovorno, jer mora da držim konce svega, ocenim stanje, raspoloženje, utičem na njega. Ivanu vidim prvi put, ali smo se u Beogradu videli i popričali, dogovorili se o bitnom, video sam da je sportski tip, odgovorna, čuje šta joj kažeš. Siguran sam čak u nju, ali i motrim zbivanja. Princip je da ne idem sa nekim koga nisam video i popričao sa njim, osetio ko je, ali ne izbegavam početnike, bar na nekim turama. Nekada su za početak, koji mora postojati,

Crna Gora
Pinom je
obeležena
približna
pozicija
lokacije opisane
u tekstu.



dovoljni vitalnost, koncentracija, odgovoran pristup. Od nečega se uvek polazi. O onome koga sam poveo brinem, drukčije se i lagodnije osećam kao član grupe koju drugi vodi.

Rumija je ozbiljna planina, stenovita, naročito oštrog stenovitog grebena. Ona je za iskusnog planinara, dobre kondicije, jer se od mora ide na visinu od 1.594 m. Divan je to osećaj, otvaranja pluća, uvlačenja zraka sa visine, pa joda sa pučine mora. Tako se povećava kapacitet pluća. Ubrzo je Beo-



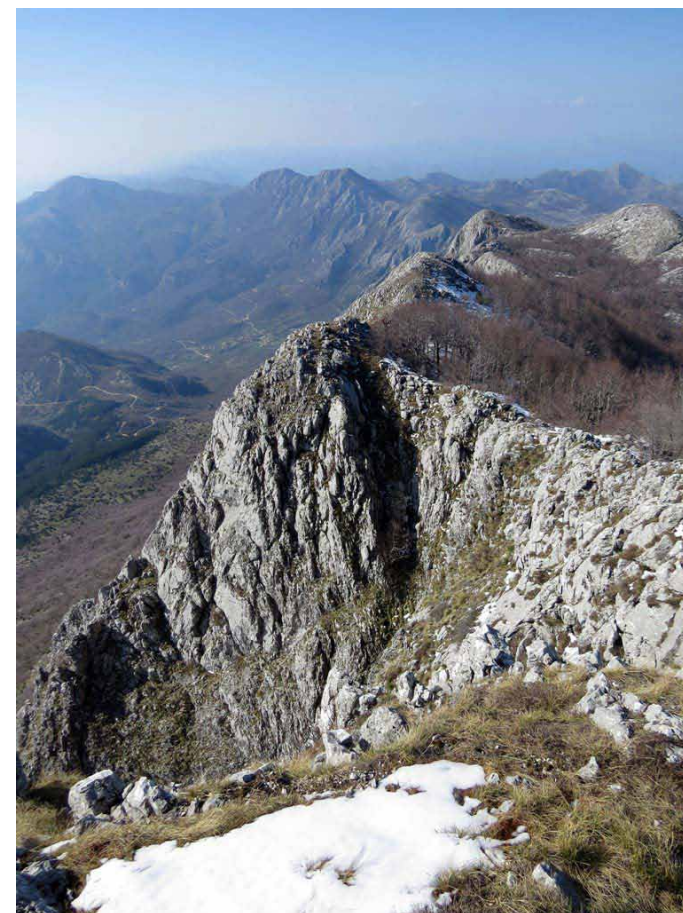
gradski maraton, valja poboljšati kondiciju i izdržljivost.

Devojačka je ovo tura, a dobro napredujemo. Pričamo o taktici hoda, laganim zastojsima i sniženju pulsa, stalnom laganom napredovanju. Opušteno, a sve ide kako treba, uz potpuno međusobno poverenje, što je bitno. Psihički momenti su značajni.

Na prevoju smo, puca pogled na Skadarsko jezero i prekrasni greben Prokletija, kao da je u

vodu zavirio, iz nje iznikao. Na vrhu crkvice, zaslužno okrepćenje, slikanje, jedini duži dnevni odmor prolete, a mi krećemo atraktivnim pravcem, niz greben, sa pogledima sa stena. Prethodno sam se osvrnuo kako se drži Ivana. Kaže ne plaši se visine i pogleda niz stene. Prvi put je na visini i gleda iz priče perspektive. Na momente zastane, možda malo zadrhti, ja se vratim mirno, pažljivo prođemo taj teren. Pravac je to gde se ne

ide često, nema staze, a valja sići sa stena. Mogućnost je jedna, ili je nema. Ja znam gde i na to se koncentrišem, ni ja ovde godinama nisam sišao. Prepoznajem teren. Erozija je načinila urvine, a ispod stena, šuma i šiblje. U tim uslovima pogađam da siđemo na izvor, sakriven u šumi. Tu je zatim i put, koji nas vodi do Bara. Noć nas malo hvata, ali na asfaltu smo, pred nama svetluca grad, dočekuje nas. Ostaje da sredimo



utiske, a to nije lako, iako umorni, osećaj zadovoljstva dominira.

PLANINARSKA DRAMA NA RUMIJI

Nisam još ni sredio utiske sa lepe ture i planine, divnog doživljaja, sledi neprijatna novinska vest da je na Rumiji povređen planinar I. M. iz Beograda, da je heliopterska akcija spašavanja povređenog i grupe koja je u noći ostala na stenama planine završena u četiri časa ujutro.

Odmah sam znao o kome je reč. Bila je to grupa planinara, mislim njih četvoro, dva momka i dve devojke, koji su trebali putovati sa mnom, ali nisu jer im ne odgovara moj „jači tempo“, i ne samo to, već se nisu vratili markiranom stazom, već nastavili grebenom stena sa kojih nisu mogli sići, a to su pred noć konstatovali. Zanimljivo, ja sam ih izričito pismeno upozorio da to ne smeju raditi, ući na greben sa kog nema silaza, moraju se držati markacije, ali upozorenje nije ozbiljno shvaćeno.

Najbolje je citirati korespondenciju sa njima sa facebook-a - najrečitija je.

Ja akciju izvodim putujući kušetom do Bara, odmah nakon 08 sati kreće tura, pa ceo dan, u 19 sati je nazad voz, nastojim da stignemo, opet spavanje u vozu, rezerva je da spavamo u Baru, ako iz nekog razloga ne ide po planu. Pišem: „Najbolje se truditi da stignemo na voz, to samo kao rezerva, ne obavezivati se i ne najavljivati, samo da imamo koga nazvati za slučaj potrebe.“ Dobi-

jam odgovor od A: „Pa ništa onda, nama zaista ne odgovara isuviše jak tempo što zbog mojih kolena što zbog nemogućnosti razgledanja i uživanja u prirodi onako opuštano... Stvarno mi je žao, ali ništa mi ne vredi jaka akcija ako se posle lečim.“

Kod Rumije je visinska razlika od mora do vrha 1.594 m, valja se na vreme vratiti sa vrha, po mom planu najkasnije u 14 sati valja krenuti nazad. Neki izleda ponekad zaborave da na ozbiljnim turama treba imati plan do kada

se mora biti na vrhu, jer postoji povratak. Ako se shvati da se mora strčavati, recimo noć je blizu, to je višestruko opasno, povrede su tada česte. Tek kako tu stradaju kolena. Moja akcija je uvek planirana da se za dana izvede, jer dublju ulazak u noć se pretvara u drugi doživljaj, ulazi se u rizike ili bar sve kviri. Za silazak mora postojati i višak vremena, jer tada je posebno opasna žurba na nesigurnoj stazi.

Sledi iznenađenje. Kad se vratih sa Rumije dobih sledeći tekst od V, koji piše da ova grupa, u kojoj nema iskusnog vodiča niti planinara, ide na Rumiju:

„Planirao sam da idem preko Malih Mikulica na Lizalo, pa do sela Dobri Do. Sve do tada mi je kristalno jasno, al me malo plaši to skretanje u selu Dobri Do, gde treba da se odvojim ka grebenu, to jest ka Ljutom kršu. Nisam baš najbolje shvatio iz Vaše knjige kako da pronađem mesto gde treba da skrenem ka vrhu. Na internetu sam pročitao da se u markaciju ulazi kod neke crkve... Da li uopšte ima markacija koja vodi do vrha?“

Ono što me još zanima je koliko je pristupačan put preko grebena? Koliko vidim na mapi, postoji neko odvajanje (stazica) koje se spušta sa grebena baš ka Lizalu, to jest u visini Lizala. Imate li neki savet u

vezi kretanja grebenom od vrha Rumije, preko Male Rumije pa dalje ka severoistoku duž grebena?“

Začuden, iznenađen, naročito pisanjem o grebenu, akcentiram samo tu ideju o grebenu i pišem:

„V. pitaš me o odvajanju od Dobrog Dola ka Rumiji, a to je najjasnije i lako vidljivo, markirano, istina stanje se na terenu ponegde menja, pa ove godine ima novi put u potoku na početku. Nemam savete za greben, jer to nije pametno onom ko dobro ne poznaje teren, kud će i gde sići, naročito koliko za šta treba vremena.“

Stiže odgovor: „Hvala Vam Tomice, upravo mi je ta informacija trebala. Upravo na to odvajanje sam mislio. Greben ću onda zaobići i vratiti se istim putem kojim sam i došao.“

Valjda je od reči, upozorenje o opasnosti grebena ozbiljno je shvatio, pomislim. Neće ići na greben, kaže, ne treba više da pišem. Nema potrebe da budem oštrij, ne mogu ni da zabranjujem. Tu završavam.

Videće stene odozdo, razmišljam, očigledno je da se tamo nije moguće spustiti, ako negde može, treba biti znalac terena, ma ljute su to stene, uz to oni nisu iskusna niti jaka ekipa. Ispostavilo se da su „uživali“ skoro do pred noć, otišli na greben, sišli na Malu Rumiju, našli se na stenama,





ne videći mogućnost silaska, a noć se bliži, do Bara više sati, čak i da su sišli sa stena. Šta je dalje bilo oni znaju, tu je pokušaj silaska gde nije moguće, povređivanje, zvanje

u pomoć, angažovanje helikopterske jedinice Gorske službe i Centra za vanredne situacije MUP-a CG. Okončalo se nekako, ovaj put bez ljudskih žrtava. Nekada bude

drukčije, moramo i o tome razmisliti.

Mogu ja na ovu temu izneti i drugih primera. Jedne zimske noći na facebook srećem planinarku



koja kaže da sutradan ide na prvu zimsku planinarsku turu i hoće neki savet. Nešto se slično događa! Znajući šta to znači, posebno znajući konkretnu planinu, pišem dva upozorenja: čuvaj se streha, ne približavaj se stenama, i obavezno idi sve vreme u grupi sa nekim koga poznaješ. Znamo da

to nije imalo efekta. A ni vodič nije u vanrednoj vremenskoj situaciji držao grupu na okupu, već je to prepušteno organizatoru. Da nisam video kakva je prognoza i ja bih bio tamo, a nisam bio. Ja strogo vodim računa o tome kakvi su konkretni vremenski uslovi, jer na planinu se ne ide po svaku cenu.

Brojni su primeri nepromišljenosti i neodgovornosti, koji nisu dovoljno analizirani, pa ni nazvani pravim imenom.

Svakome se događaju loše procene i greške, pa i u planinarenju, ja sam u teškim i nepoznatim terenima više puta bio u situaciji da pogrešim, ali je važno grešku blagovremeno uočiti, a još važnije znati kako je ispraviti, tada adekvatno reagovati. Tada to i nije greška, već izazov snalaženja, treniranje čula i vlastitih sposobnosti. To je već iskustvo.

Moguće je zaista sići sa stena grebena Rumije na jednom mestu, ja sam silazio na još jednom, ali to može ko odlično poznaje teren i vičan je u steni, može se ići sve do Bijele skale, ali je greben naporniji nego što se očekuje, više vremena treba, tamo dalje ka Skali ima jedna kamena glava iza koje se mora sići sa grebena dublje u strme šume, jednu uvalu, što zahteva sate, izuzetnu kondiciju i snalažljivost na stenama i teškom terenu, punom i škrapa, sa šibljem. Ko krene u takvu avanturu mora imati višak vremena, mora biti opremljen, na sve spreman i nadasve sposoban. Ovaj put nije bilo moguće krenuti ka Bijeloj skali, ni zbog snega po stenama, šumama i strminama.

Nešto i GPS uređajima, koji su doveli do toga da po planini hodaju i oni koji samo znaju da gledaju u tu strelicu na uređaju, uzdaju se previše u uređaj, a nekada ne znaju ni elementarne stvari o orijentaciji, snalaženju, planini uopšte. Ma viđao sam da ne znaju gde su, ništa oko ne mogu pokazati šta je, sa vrha gde je vrh na koji idu, pa ni kuda su došli. Šta to znači na stenovitim planinama, kao što su crnogorske, ne treba pričati. Imamo mi čak i vodiča takvih, sa licencom, ja bih mogao ponekog navesti, ilustrovati primerima. Planina naprotiv zahteva kompleksno promišljanje i sposobnosti. Tek tada postoji osećaj opuštanja i uživanja, a u prijatnom društvu je još lepše. Otuda sam na planini obično u malobrojnem društvu, a na atraktivnim akcijama.

TEKST I SLIKE: TOMICA DELIBAŠIĆ

Borski stol

Istočna Srbija! Timočka Krajina! Borski okrug: Bor, Majdanpek, Negotin i Kladovo. Kroz vekove prostor raznih naroda i vladara. Zemlja hajduka i buna. Omeđena planinama, sa zapada i juga! I Dunavom, sa severa i istoka...

Na karti tražim planine na severu iznad Bora. Pratim doline reka i zapažam oštre uspone iznad njih - terene na karti prepoznatljivih po upadljivo braon boji, nastale stešnjem linijama izohipsi. I zapažam: Između Velikog i Malog krša i Deli Jovana smestio se Goli krš, čiji je uzdignuti deo pod nazivom Stol (1.156 m), drugi po visini vrh u opštini Bor. Od Bora je udaljen oko 16 km u pravcu severa - severozapada. Lako je dostupan iz pravca Krivelja i Bučja, sa zapadne, ili Donje Bele Reke i Luke, sa istočne strane.

Još nisam video, ali kažu: proređene šume, cvetne livade i pašnjaci daju planini veličanstven izgled. To ga čini izdvojenom planinom, sa padom slojeva do 40° prema zapadu. Zatravljeni vrhovi i strme litice pružaju pogodne uslove za planinarenje i ekstremne sportove kao što su parabolik i paraglajding, a šire područje je izuzetno za pešačke

Srbija
Pinom je
obeležena
približna
pozicija
lokacije opisane
u tekstu.

ture. Uređeno je 13 planinarskih pešačkih staza. U podnožju planine ima jakih vrela, dok se planina u podnožju ogleda u malenom planinskom jezeru. Smeštaj je moguć u planinarskom domu sa depandansom tokom čitave godine. Gosti su planinari, zaljubljenici u sportsko pecanje, paraglajding, lovci, izviđači, rekreativci, izletnici i mnogi drugi ljubitelji prekrasnih predela i pejzaža.

Veliki krš je planinski prostor koji se diže do visine od 1.148 metara, a nalazi se zapadno od Stola i zapadno od puta Bor - Gorjane, a istočno od železničke



pruge Bor - Majdanpek. Dugačak je devet kilometara i širok tri kilometra. Sa istoka, juga i zapada okružen je timočkom eruptivnom oblasti. Izgrađen je od sprudnih krečnjaka kredne starosti. Na više lokaliteta sreću se šumski kompleksi, ali ima i teško pristupačnih lokacija iskonski čiste prirode. Nalazi se u sistemu rasednih gromadnih planina kojima pripadaju Kriveljski krš, Veliki krš, Bučjanski krš i Stol sa Kosom. Mali krš nastavlja



se na Veliki krš u pravcu severa. Najvši vrh Malog krša je Gavran (929 m). Mali krš je dugačak pet kilometara i širok dva kilometra. Predstavlja deo razvođa između Porečke reke i Peka. Izgrađen je od krečnjaka i dobro je pošumljen.

Deli Jovan je planina na istoku od Stola. Planina se uglavnom proteže pravcem sever-jug. Pripada planinama karpatsko-balkanskog planinskog sistema. Planina je dugačka oko 19 kilometara. Najviši

vrh ove planine je Crni vrh (1.141 metar).

To je bio naš zadatak. Većina od osam planinara iz Jagodine i Krugujevca, 29. i 30. mart, prvi put se penje na najviši vrh Stola i Velikog Krša iznad Bora.

Iz Bora smo, prateći putokaze u pravcu severa, prošli kroz selo Krivelj. Prethodno smo na periferiji grada obišli površinski kop rudnika bakra. Na oko deset kilometara od Krivelja skrenuli smo desno na

put za Bučje. Od Bučja dalje na sever zaustavili smo se u mestu Cepe na nadmorskoj visini od oko 730 metara.

Od raskrsnice u tom mestu pogledom u levo svom svojom dužinom u oči pada Veliki krš. Mi smo obeleženim makadamskim putem pošli desno i pešice za oko 45 minuta prešli preko vrtača ispod visa Prita Ruđina (930 mnv) i stigli do planinarskog doma Planinarsko - smučarskog društva „Crni







vrh" Bor, u samom podnožju Stola na 850 mnv.

Nakon kratkog rasprijetanja u domu odmah smo izašli na stazu. Konstantan oštar uspon izdigao nas je na prvu zaravan sa zapadne strane ispred vrha Stola od oko 1.123 mnv. Sunčano i toplo vreme u podnožju. Gore na zaravni i na vrhu jači udari vetra. Pružaju se prelepi pogledi ka Velikom (1.148 mnv) i Malom kršu (929 mnv). Ka izdvojenim kraškim stenama u dolini reke Ljubove: Mali Krš (644 mnv), Mali Vizak (897 mnv), Vizak (1.016 mnv). Na istoku izdužio se Deli Jovan pravcem sever-jug, sa Crnim vrhom od 1.137 mnv. U

dolini između Stola i Deli Jovana u prolećnom zelenilu razbacana sela. Dole na jugoistoku dominiraju grupisane kuće sela Luka. Izukršta se putevi. Sa Stola nastavljamo blagim spustom niz Goli krš u pravcu juga. Pa onda u dolinu ispod planinarskog doma. Presecamo dolinu i hvatamo vis ka Prita Ruđini. Pa opet u dolinu do planinarskog doma, gde nas čeka zasluženi odmor.

Sledećeg jutra natrag do mesta Cepe, pa pokret u pravcu Velikog krša. Oštar uspon uz livade i šumski pojas, do samog grebena ovog predivnog kraškog planinskog masiva, ne bez razloga nazvanog srpskim Alpima. To se

ne da opisati. Teško, ali najbliže će dočarati same fotografije. Sa Grebena Velikog krša pruža se pogled na Stol, na Deli Jovan. Opet na dolinu reke Ljubove i izdvojene kraške masive. Ka istoku pruža se pogled ka Kučajskim planinama. Ka severoistoku pruža se dolina koja vodi za Majdanpek. Na jugoistoku u izmaglici zapaža se Rtanj. Na jugu u dimu grad Bor, sa upadljivim dimnjacima RTB „Bor“, površinskim kopovima i jezerom...

Iznenaden i dotaknut lepotom prirode ovog kraja, siguran sam: Eto mene tamo opet!

TEKST I FOTO:
ŽARKO PRODANOVIĆ



VLAŠIĆ



Bosna i
Hercegovina
Pinom je obeležena
približna pozicija
lokacije opisane u
tekstu.



Članovi OU „**Nova vizija**“ organizovali su edukativno-rekreativni izlet pod nazivom „**Mladost i radost**“ na Vlašiću (**Bosna i Hercegovina**)...

Omladinsko udruženje „Nova vizija“ uz podršku Centra za promociju civilnog društva i ambasade Kraljevine Švedske 13. 04. je organizovala edukativno-rekreativni izlet pod nazivom „Mladost i radost“ na Vlašiću. Mladi

različitih starosnih skupina, od koji je najveći broj do sad učestvovao i na edukativnim radionicama koje ovo udruženje realizuje tokom marta i aprila imali su toga dana samo jednu misiju: uživati u prelijepom ambijentu planine Vlašić, te daleko od društvenih stranica graditi prijateljstvo, ali i učiti o planinarstvu koje u zadnje vrijeme dobija sve više na značaju.

Okupljeni učesnici su, po dolasku na polaznu tačku na Galici, nakon kraćih uputa iskustvenog planinara Sabahudina Maličevića, koji je bio i vodič na izletu, uputili se prema planinarskom domu na Devečanima. Nakon uspješno pređenih nekoliko

kilometara planinarskih staza ekipa je napravila svoju prvu pauzu. Ljubazni domaćin ovog doma ugostio je sve učesnike a nakon doručka krenulo se prema Paljeniku, najvećem vrhu Vlašića čija nadmorska visina iznosi 1.933 m. U domu na Paljeniku gdje su smješteni brojni uređaji i odašiljači signala za radio i tv prijemnike učesnici su imali priliku da se, zahvaljujući ljubaznosti domaćina, upoznaju sa načinom rada ovog centra i tehničkim kapacitetima ove službe.

Lijepo vrijeme bilo je povod da nastavimo sa stazama a raspoloženje učesnika je bilo vrhunsko. Priče, šale, te brojne

anegdote gotovo su bacile u zaborav pređene korake prema Planinarskom domu Konjska gdje je uslijedila ponovo pauza i ručak. Dalje su nas staze vodile prema Bukovici, odakle su učesnici imali prelijep pogled na Travnik. Koraci prema odredištu su nas vodili pored Starog grada u Travniku, Plavih voda i u naš autobus. Predivni krajolici, ugodno vrijeme za planinarenje i vrhunsko raspoloženje možda su najkraći opis našega izleta. Učesnici su uspješno prešli 24,74 km planinarskih staza te na ovaj način ispunili svoj dan lijepom planinarskom pričom, onom najljepšom pričom zdravlja, druženja i radosti.

DŽEMIL BELEGIĆ



Ravni Kopaonik

Kragujevački planinari iz PEK „Gora” i PD „Žeželj” ispenjali su neke od najatraktivnijih kopaoničkih vrhova (Srbija)...

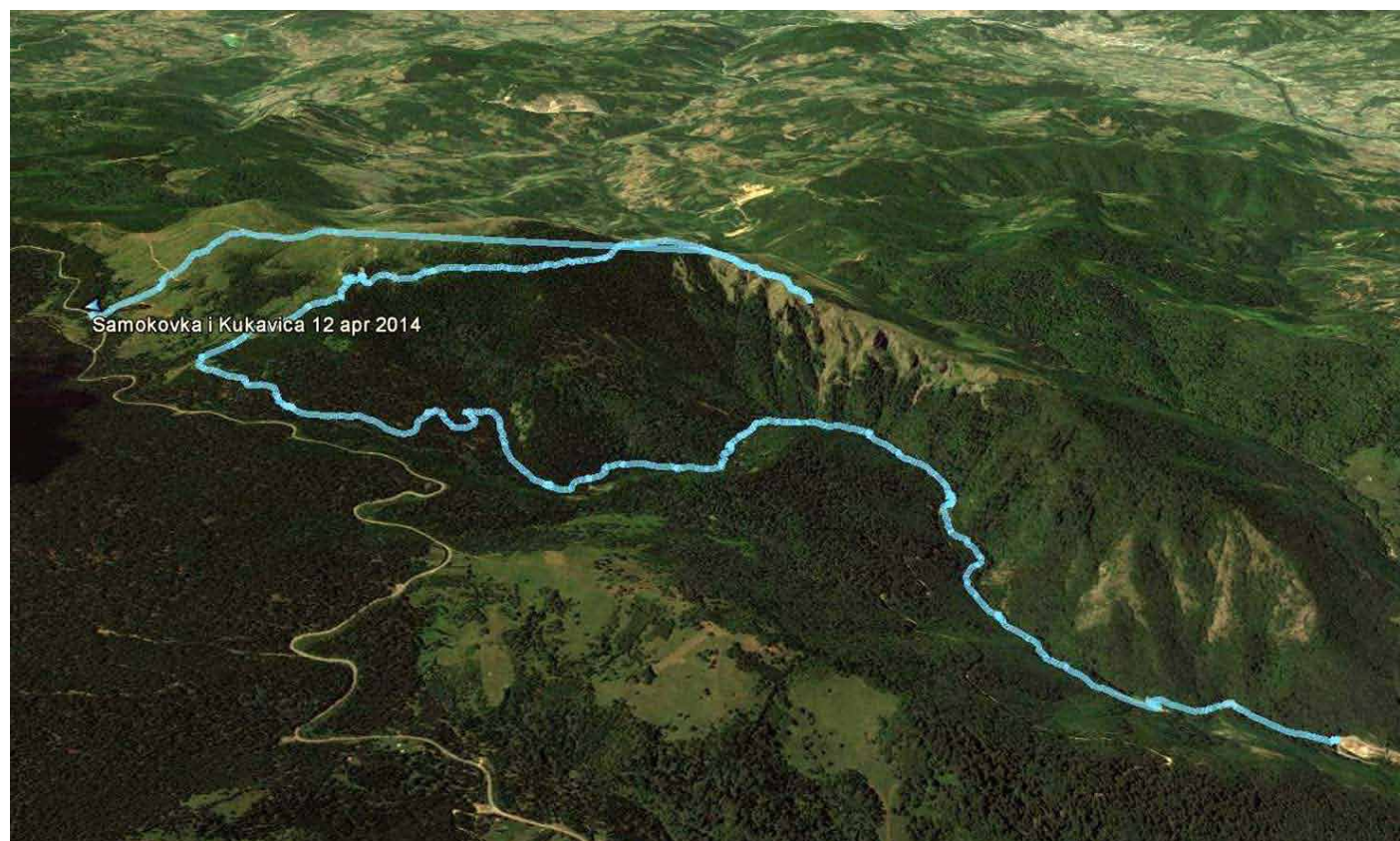
Planinare Kragujevca pozvao je Dragan Jovović, uspešni kragujevački preduzetnik i sportista, dugogodišnji šampion karatea, prvi Srbin koji je na skijama osvojio Južni pol, da budu gosti u njegovom hotelu „Mount” na Kopaoniku i u dva dana, duž unapred isplaniranih staza, ispenju neke od vrhova Ravnog Kopaonika.

Kopaonik, planina sunca i snegova, poznat i kao Srebrna planina, najveći je masiv u Srbiji. Nalazi u njenom južnom kraju. Smestio se između reka Ibra i Sitnice na zapadu, Jošanice, Pločanske i Kozničke reke na severu, Rasine, Gornje Toplice i Kosanice na istoku i Laba na jugu. Prostire se pravcem severozapad - jugoistok u dužini od oko 70 kilometara, dosežući u srednjem delu širinu od oko 40 kilometara. U svom najvišem delu nalik je kući ravnog krova, pa se taj deo naziva Ravni Kopaonik. Obuhvata Pančičev vrh (2.017 m), koji je njegov najviši vrh, Suvo Rudište (1.976 m), Veliki Karaman (Vučak)



(1.936 m), Velika Gobelja (1.934 m), Mali Karaman (1.904 m), Mala Gobelja (1.845 m), Nebeska Stolica (1.913 m), Bećirovac (1.782 m), Kukavica (1.726 m), Markove stene (1.721 m), Banjski Kopaonik (1.714 m)... Na Ravnom Kopaoniku se nalazi turistički centar sa skijalištem.

U nacionalnom parku „Kopaonik” izdvajaju se prirodni rezervati: Bele stene, Duboka, Suvo Rudište, Jelak, Jelovarnik, Barska reka, Metođe, Gobelja, Jankove bare, Mrkonja, Vučak, Samokovska reka i Kozje stene.



Prirodni rezervat „Samokovska reka” natkriljuje naseljena mesta Jošaničku banju, Kremiče, Badanj, Lisinu, Šipačinu, Semeteš i Crnu glavu. To je slivno područje reke Samokovke i ograničen je vododelnicama tog sliva. Idući uz tok Samokovske reke izbija se na visoravan Ravnog Kopaonika.

Visoko nad ovom rekam sa njene desne strane pravcem jug - sever pružio se planinski masiv Kukavice (1.726 m) sa Kozjim stenama (prirodni rezervat) na njegovoj severnoj strani. Ovaj masiv iviči Ravni Kopaonik na njegovoj istočnoj strani, a izdiže se desnom stranom Ibarske doline iznad mesta Pavlica, Brvenik, Žutica... Posebnu zanimljivost ovog dela Kopaonika predstavlja Mijatovića jaz, kanal za navodnjavanje, dužine 18 kilometara, koji je davne 1927. i

1928. godine izgradio Dragoljub Mijatović, domaćin iz sela Žutice u dolini Ibra. Kanal uzima vodu sa Samokovačke reke na Kadijevcu, a zatim ivicom provalijske i strmih litica i preko Kozjih stena, vodi ka imanju Mijatovića iznad Ibra.

Jutrom, 12. aprila, 43 planinara PEK „Gora” i PD „Žeželj” uputilo se Ibarskom dolinom ka Kopaoniku. Naša staza prvog dana počinje iznad Jošaničke Banje na putu za Kopaonik, na ulazu u Nacionalni park „Kopaonik” i uzvodno prati tok reke Samokovke, sve do podnožja Ravnog Kopaonika, u mestu Kadijevac. Samokovska reka od Kadijevca ka dolini Jošaničke reke ima oštar pad, pa joj je tok brz. Voda uz glasan huk penuša niz bezbroj slapova i malih vodonjaka, što pleni pažnju planinara, koji ni za trenutak





ne ispuštaju fotoparate iz ruku. Visoko iznad nas zapažamo Kozje stene, gde planiramo da se ispenjemo. Na pojedinim mestima u stenama se vidi ravna, odsečena linija Mijatovića jaza. Sve vreme okruženi smo zaštićenim šumskim zajednicama smrče i bukve. Staza je odlično uređena, sa mestima za odmor i brvnima - mostovima na prelazima preko reke. Na Kadijevcu jedna grupa završava stazu za taj dan.

Ostatak kreće u pravcu istoka sve do grebena Kukavice iznad Kozjih stena (1.557 m). Krećemo se kroz gustu smrekovu šumu, davno obeleženom, ali očigledno u zadnjih par godina zapuštenom stazom. Uz manji napor izbijamo na greben iznad Kozjih stena u podnožju Kukavice. I tu prestaje i poslednja nelagodnost i otpor kretanju, a nastaje oduševljenje! Odjednom izlazimo na čistinu odakle se pruža pogled na sve strane! Dole levo dolina Ibra i Raške! Uočavamo Rašku i Novi Pazar. Planine Goliju, Radočelo, Čemerno, Rogoznu, Mokru Goru!

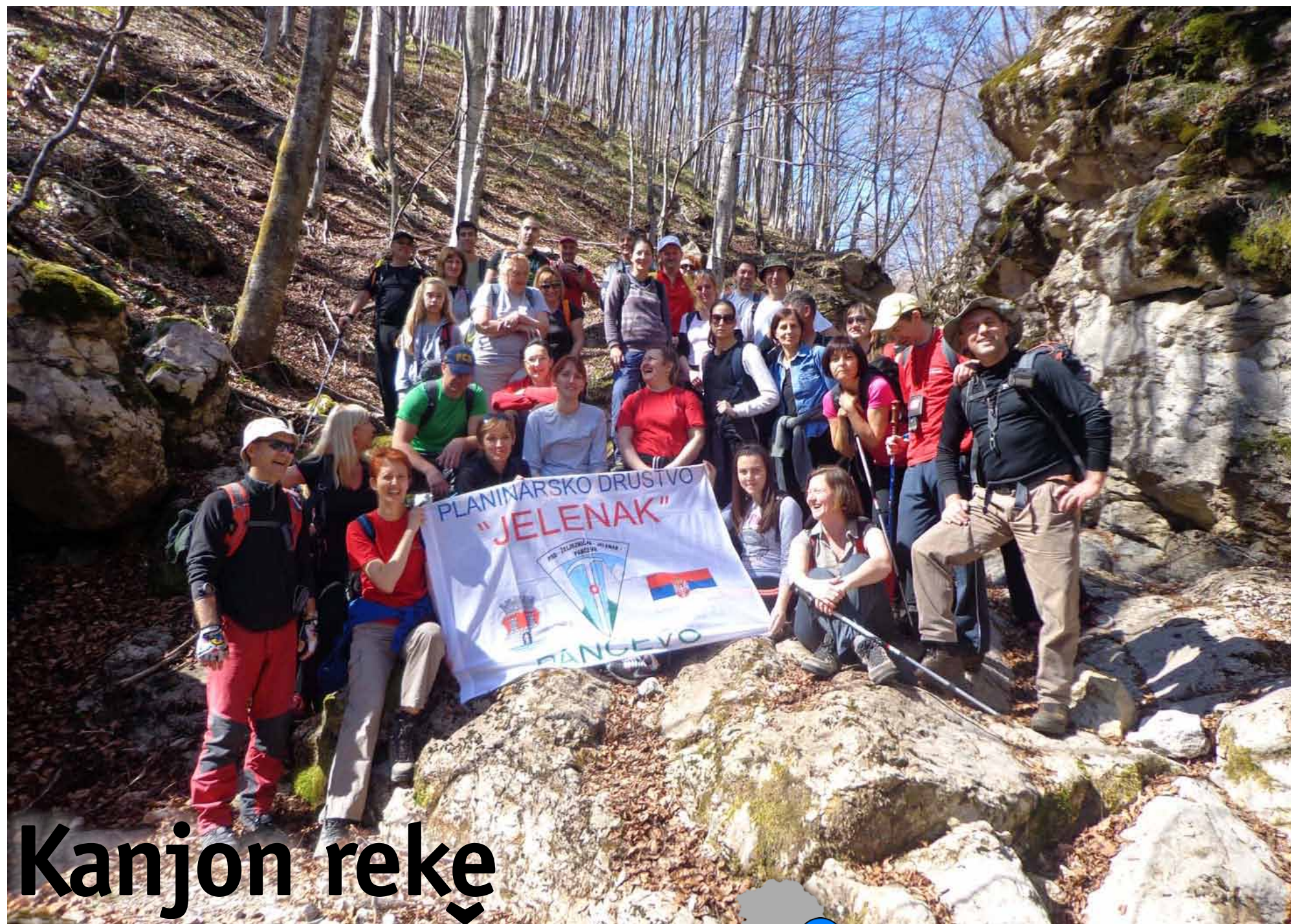
Na severu Stolove! Na severoistoku Studenu planinu i Željin. Na zapadu u jugozapadu vrhove Ravnog Kopaonika, Malu i Veliku Gobelju, Suvo Rudište i Pančičev vrh, Karaman... Silazimo ka Kozjim stenama, pa se vraćamo i penjemo na najviši vrh u ovom delu Kopaonika - Kukavicu. I dalje se krećemo grebenom u pravcu juga, pa skrećemo na zapad ka Kadijevcu. Na stazi uz Samokovsku reku i na Kukavici sveže napadao sneg. Dan bez kiše, ali izloženi smo konstantnim kapima vode - otopine sa krošnji smrekove šume. Ali, na to smo već zaboravili.

Statistika kaže: Za sedam sati i deset minuta prešli smo 15 km, sa usponom od 1.250 m i spustom od 600 metara.

Ulazimo u autobus zadovoljni pređenom stazom i ukazanim vidicima. Odlazimo u hotel „Mount“, na kraći odmor. Iza toga sledi druženje uz večeru sa muzikom. Ali, o tome u narednoj priči....

ZARKO PRODANOVIĆ





Kanjon reke SKRAPEŽ

Pančevački planinari boravili su u valjevskom kraju i istraživali lepote ovog dela **Srbije**...

Rano jutro, poslednja nedelja marta... Cvrkut ptica i zraci izlazećeg sunca nagoveštavali su čaroban prolećni dan. Planinari PD „Jelenak“ su se u

dva kombija uputili iz Pančeva ka Valjevu. Ovog vikenda naš cilj je bio kanjon reke Skrapež.

U Valjevu nas dočekuje naš stari prijatelj Dragan Radojčić,

Srbija
Pinom je obeležena približna pozicija lokacije opisane u tekstu.

odličan poznavalac ovog kraja, ljubitelj prirode i planinarenja, uvek pun zanimljivih priča. Posle kraće pauze u lokalnom kafančetu, najpre obilazimo misteriozne

povlenske kugle. Preko mirisnih i rascvetalih livada, strmo se kroz šumu spuštamo ka potoku, koji već ko zna koliko vekova krije tajnu kamenih kugli različite veličine. Usput nailazimo na delove kamenih lopti, koje je odnela voda i stižemo do najvećih primeraka - jedan od njih izgleda kao ogromno uskršnje jaje, u skladu sa predstojećim praznikom. Slikamo se i nastavljamo vijugavim putem ka selu Trifunović odakle krećemo u kanjon reke Skrapež.

Sakriven duboko u nedrima

povlenskih šuma, do skoro je pružao uživanje samo retkim meštanim koji su znali za njega. Dragan ga je popularisao među planinarima i otkrio njegovu lepotu širem krugu ljudi. Akciju otpočinjemo minutom ćutanja povodom preranog odlaska našeg drugara Gorana Pope, čuvenog Džiza, na nebeske staze. I on je u našim mislima, zajedno sa nama tog jutra razdragano poleteo prema kanjonu, koji je odmah na početku zamirisao na proleće i osvežio nas posle dugog puta

svojim hladom i veselim žuborom. Odvaljeni komadi stena u potoku, zajedno sa okolnom šumom i putićem u cveću, stvaraju predivan ambijent, idealan za uživanje u ovom divnom danu. A onda se pred nama, potpuno neočekivano, ukazuje veličanstven izvor ove neobične reke, koji u vidu ogromnog mlaza izbija iz stene i stropoštava se u stenovito korito, praveći predivan vodopad. Tu pravimo prvi predah za odmor i uživanje u ovom divnom prizoru... Nastavljamo uzvodno, kroz pot-



puno suvo korito, preko ogromnih stena. Dragan nam objašnjava da je Skrapež ponornica, a da su stene poreklom sa litica koje se sa desne strane uzdižu u visinu. Naši najodvažniji drugari se prvi penju na teško pristupačne stene i pomažu ostalim članovima. To izaziva sveopšti smeh i dobacivanje, pa kanjonom odjekuju naši veseli glasovi i šale. Tu nastaju i najlepše fotografije.

Posle nekoliko kilometara lomljenja po krševitom terenu, predeo se smiruje i opet se susrećemo sa vodopadima i žuborom reke, koja ovde opet ima nadzemni tok. Na ovoj visini tek sada mlado lišće i

šumski vesnici najavljuju dolazak proleća, pa se oduševljavamo borovima visibaba, mirisom šumskog jorgovana i izobiljem kukureka, divljeg zumbula i sremuša. Prelaskom jedne od kaskada Skrapeža izlazimo iz kanjona na livadu, gde odmaramo i uživamo u sasvim drugačijem ambijentu. Blagom stazom nastavljamo uspon ka vrhu Beden (1.256 mnv), odakle se pruža prelep pogled na obližnje vrhove - Mali Povlen, Jablanik i Bobiju, kao i na udaljenu Taru i Zlatibor. Oduševljeno se slikamo sa jaganjcima, koji nam radosno pritrčavaju i skakuću po rascvetalim livadama.

Na obližnjim Mrkim stenama, koje se vertikalno spuštaju u sledeće selo, naš dugogodišnji drug i iskusni planinar, Goran Šarenac, pokazuje nam znanja stečena na alpinističkom kursu. Upoznajemo se sa osnovnom alpinističkom opremom i penjačkim veštinama. Najhrabriji članovi su i isprobali kako u praksi izgleda spuštanje užetom niz vertikalnu stenu.

Dok silazimo ka prevozu sa poslednjim zracima sunca, šumom odjekuje naš smeh i pesma, i ovaj divni dan završavamo prepuni utisaka u čuvenom valjevskom restoranu „Platani“. ■



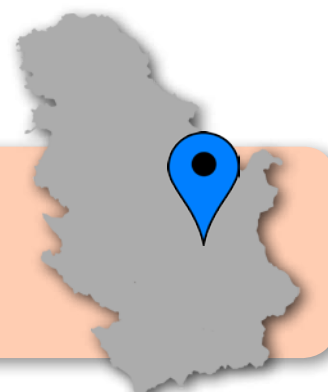


ĐAVOLJA VAROŠ i Radan planina

U organizaciji PK „Kopaonik” Beograd planinari su uživali u čarima Radan planine, neobične i lepe planine u **Srbiji...**

Srbija

Pinom je obeležena
približna pozicija
lokacije opisane u tekstu.



Reći Radan planina, isto je kao reći Đavolja varoš. Ne samo da se tada odmah setimo tog čuda prirode sa ovih prostora, već je ovde neobičan spoj banjske atmosfere, reka, šuma, vrhova, više planinskih pravaca i venaca, gde se mešaju osećaji natprirodnog i prirodnog, šumskog i livadskog, stenovitog i lako prohodnog, onog što vidimo i što osećamo, što samo naslućujemo. Svežina zraka opiće pešaka posetioca, okrepiti ga,

učiniti ornijim i sposobnijim, spremnijim za duža pešačenja.

Za područje Radan planine vezuju se brojne legende, naročito znane kada je u pitanju fenomen Đavolje varoši, ali i neobjašnjive prirodne pojave, koje zbunjuju i naučnike. Za vreme kišnih perioda, kažu, dešava se da šumske životinje napuste planinu, ali joj se ubrzo opet vrate. Neki tvrde da ovde postoji prostor najčistijih lekovitih energija,

da planina pulsira u vidu koncentričnih krugova, da je ona jedno od svetskih centara moći, da njena svetlost i energija diže nivo svesti i podstiče kreativnost, omogućavajući dobro zdravlje i dug život, što se ogleda i u karakteru raznovrsne flore i faune. Mene fascinira potok koji nastaje pod najvišim vrhom Radan planine, praktično na vrhu, jer samo u tom energentskom jedinstvu takvo nešto može nastati. Na ovim nepresušnim izvorima



prirodne moći treba vode zahvatiti, udahnuti tu energiju.

Đavolja varoš je čudesan ambijent erozijom nastalih prirodnih kula i tornjeva, tamo gde je otkinuto brdo i nastale urvine, a ostalo ono što prkosi vremenu - đavolje kule. Voda i dalje otiče Žutim potokom, mutnim od brojnih metala, a među dve urvine, na ivicama grebena gde jaruge, Đavolje i Paklene, nalazi se neverovatan grad. Ono što vidite, iako bar





malo objašnjivo, ostavlja nedoumicu, osećaj neverovatnosti. Sve je tu đavolsko, pakleno. Možda zaista neko ovde stanuje, noću se pod okriljem mraka useljava u ove kule. One su načičkane, povezane, poneka usamljena.

Postoji verovanje da su kule okamenjeni svatovi, koji su tuda prolazili, u nameri da venčaju sestru i brata, pa da su ih kaluđeri sve zajedno prokleli i u kamene kule pretvorili. Drugi kažu da su se tu sukobile dve skupine svatova, oko lepe devojke se otimajući, pa da su ih tajanstvene sile u kule



pretvorili. Priča se i da su tu đavoli dolazili na vodu, pa da su ih crkveni đakoni presreli i okamenili. Narod koji je preživeo ropstvo priča i da je srditi aga porušio grad nepokorne raje i da je njegove stanovnike pretvorio u kamene figure. Mašta tako daje oduška i broj ovakvih priča nije završen.

Ovde je centar Prolomska Banja, a u okolini je moguće izvođenje više planinarskih tura, ne samo onih koje su delom turističkog karaktera, kao što je obilazak Đavolje varoši, već su na dohvat za pešačewe brojni vrhovi i pravci. Tu je Prolomska



planina i njen vrh Sokolov vis (1.376 m), zatim tu je Šapot (1.409 m) kao najviši vrh Radan planine, Radulovac (1.050 m) kao vrh Sokolovice, a postoji i vrh Sokolovac (1.260 m), poseban vrh između Vijegora (1.127 m) i Šapota, koji pripada Radan planini. Sokolovo gnezdo i vrh su motiv višestruko ovde prisutni. Postoji Sokolov vis kao vrh Prolom planine, Sokolovac koji pripada Radan planini, ali i Sokolovica kao posebna planina. Pravac prema Sokolovici ima divne vidikovce ka Banji, kamene prestole. Ne treba zaboraviti ni vodopad Ripivoda, koji smo ovaj put posetili. Zaista postoji puno razloga da se ovo područje poseti. ■



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

E-mail:

tdelibasic@ptt.rs

Telefon autora:

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



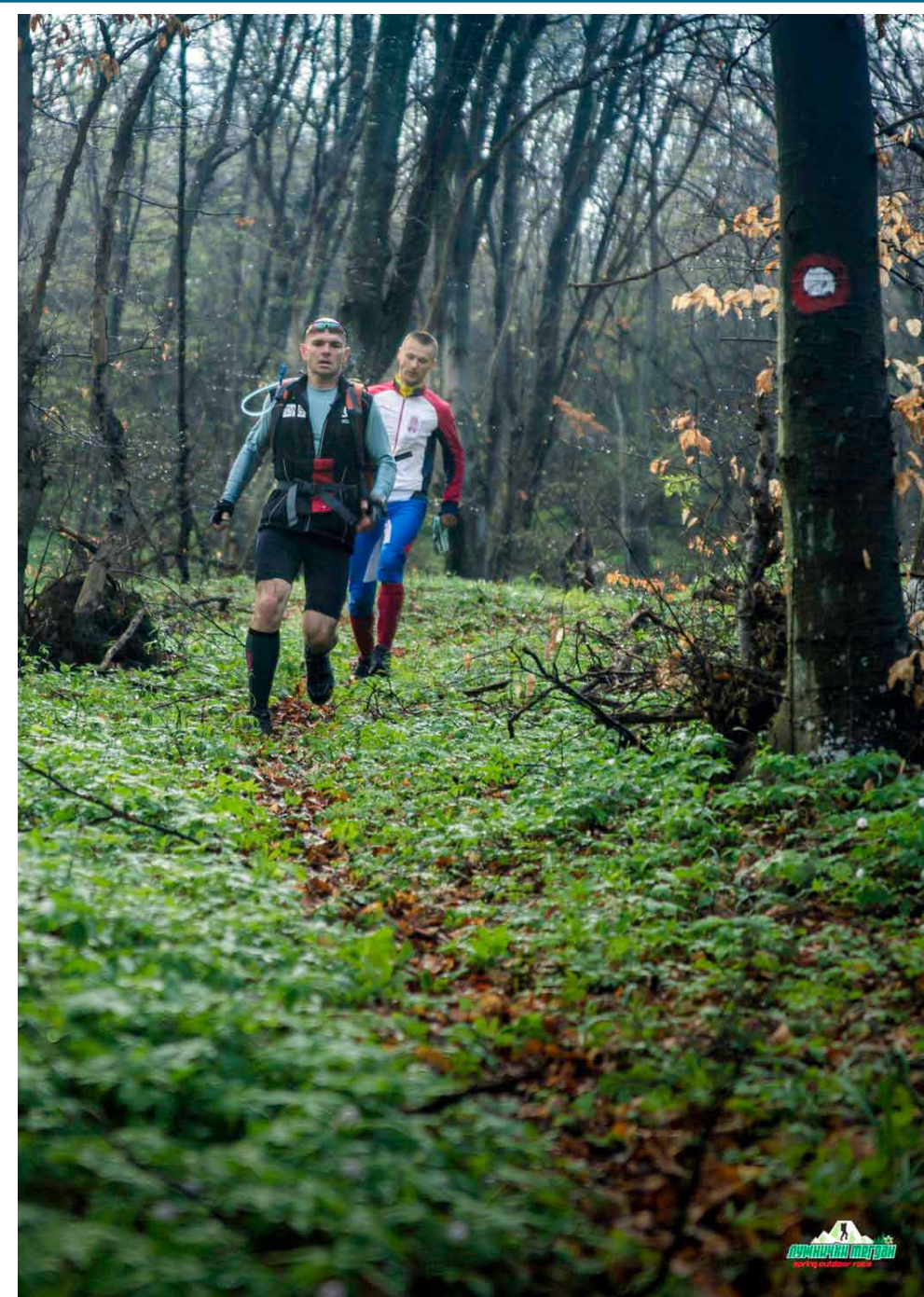
PROPELER

PROPELER

LUŽNIČKI megdan^{2014.}

Prolečno izdanje megdana
uspešno je održano 13. aprila...





Udruženje Freestylera formalno postoji 11 godina, ali neformalno smo krenuli u akciju pre 13 i kusur godina. Iza nas stoji stvarno veliko iskustvo kad su u pitanju organizacije sportova u prirodi, bez obzira na to koliko su vremenske prilike surove. Međutim, nikad nam se nije desilo da jedno takmičenje odložimo dva puta. Ali, za sve postoji prvi put, bitno da je na kraju sve kako treba i da su svi takmičari živi i zdravi stigli na cilj. Treća sreća, što bi rekli klinci!

Protekla zima bila je najgora u poslednjih 20 plus godina i jednostavno nije bilo šanse održati trku na turno skijama. Čak i da su predeli Lužnice na 2.000 mnv. Protiv vremena se ne može: nismo doživeli drugo zimsko izdanje ali smo zato dobili jedinstvenu priliku da napravimo prolećnu jednodnevnu varijantu, punu adrenalina i jako ozbiljnih vertikalnih zadataka. Mul-

tidisciplinarnu avanturu koju će svi pamti. Nismo želeli da izgubimo niz jer nam je plan da od Megdana napravimo tradicionalnu manifestaciju.

Nama nije cilj da nastavimo sa tim konceptom i „suvim“ formatom Megdana, fokus nam je na zimskoj varijanti i zato smo znali da nam je ovo jedinstvena prilika da jednokratno napravimo stvarno vrlo kvalitetnu trku. Iskusno smo manifestaciju zakazali za subotu da bi u slučaju lošeg vremena imali nedelju kao alternativu. To se i desilo, pametna odluka da se trka pomeri na nedelju i vreme nas je poslužilo!

Sve se pomera za 24h i timovi stižu u Poganovo u planinarski dom oko 21 sat u subotu. Ispred njih logistika, fotografi, snimatelji i GSS. Imamo šest timova umesto sedam, jer je jedan tim odustao u poslednjem trenutku.

Učesnici Lužničkog megdana 2014.

NN tim (Ivan Simić - vertikalac, Ana Milosavljević i Miloš Lazić)

Megacarevi (Bojan Dragutinović - vertikalac, Uroš Smiljanić i Slobodan Blagojević)

UgiTihi & Čora (Nenad Mitrović Tihi - vertikalac, Igor Vuković Ugor i Željko Čorić)

Medijana (Milovan Milić - vertikalac, Mladen Stamenković i Slobodan Vulić)

Maslačak – muški tim (Vojislav Ničiforović - vertikalac, Milovan Marković i Dušan Jakovljević)

Maslačak – ženski tim (Nada Jakovljević - vertikalac, Ana Vuksan i Slavica Jovanović Kubat)

Ženski tim je imao tu nedaću da im se u poslednjem trenutku Nada razboli ali smo im dozvolili da svakako učestvuju za svoju dušu, bez plasmana.

Po planu trka kreće ujutru rano, start je bio tačno u 6,10 ispred doma. Put ih vodi preko Dragovite u nedodiju istočnog platoa Greben planine do divljeg kanjona Ždrelo, koji se spušta u Iskovce. Na tom

mestu vertikalac odlazi u kanjon koji ima 14 vertikalac, preko 100 m abzajla sa najvišom vertikalom od 25 m. Ostatak ekipe silazi u selo i priprema bajkove, kao i GPS uređaje. Za nas neočekivano brzo ekipe Medi-

jana i UgiTihi & Ćora dolaze do kanjona, sva sreća u isto vreme. Za oko 70 minuta su prevallili deset kilometara sa minimalno 800 mnv uspona, a za njima dolaze Megacarevi sa vrlo malim zaostatkom, isto tako i muški Maslačak. NN tim kaska ali i oni u neko normalno vreme prolaze kanjon. Ženski Maslačak odustaje od te deonice i „uživa“ na bajk ruti.

Pedlanje je bilo naporno i uz pomoć GPS uređaja, što zbog dobre uzbrdice ka Sipu preko Šarkove mahale (800 mnv uspona u nekih deset kilometara), što zbog blata jer je u subotu kiša odradila posao da avantura bude bolja. Spust je takođe bio zeznut, tehnički zahtevan zbog kozijih stazica, kamenja i dobrih strmina. Poseban zadatak ih je čekao u Jasenovom delu, ostavljanje bajkova i izlazak na Asenov kale, čisto da uživaju u pogledu.

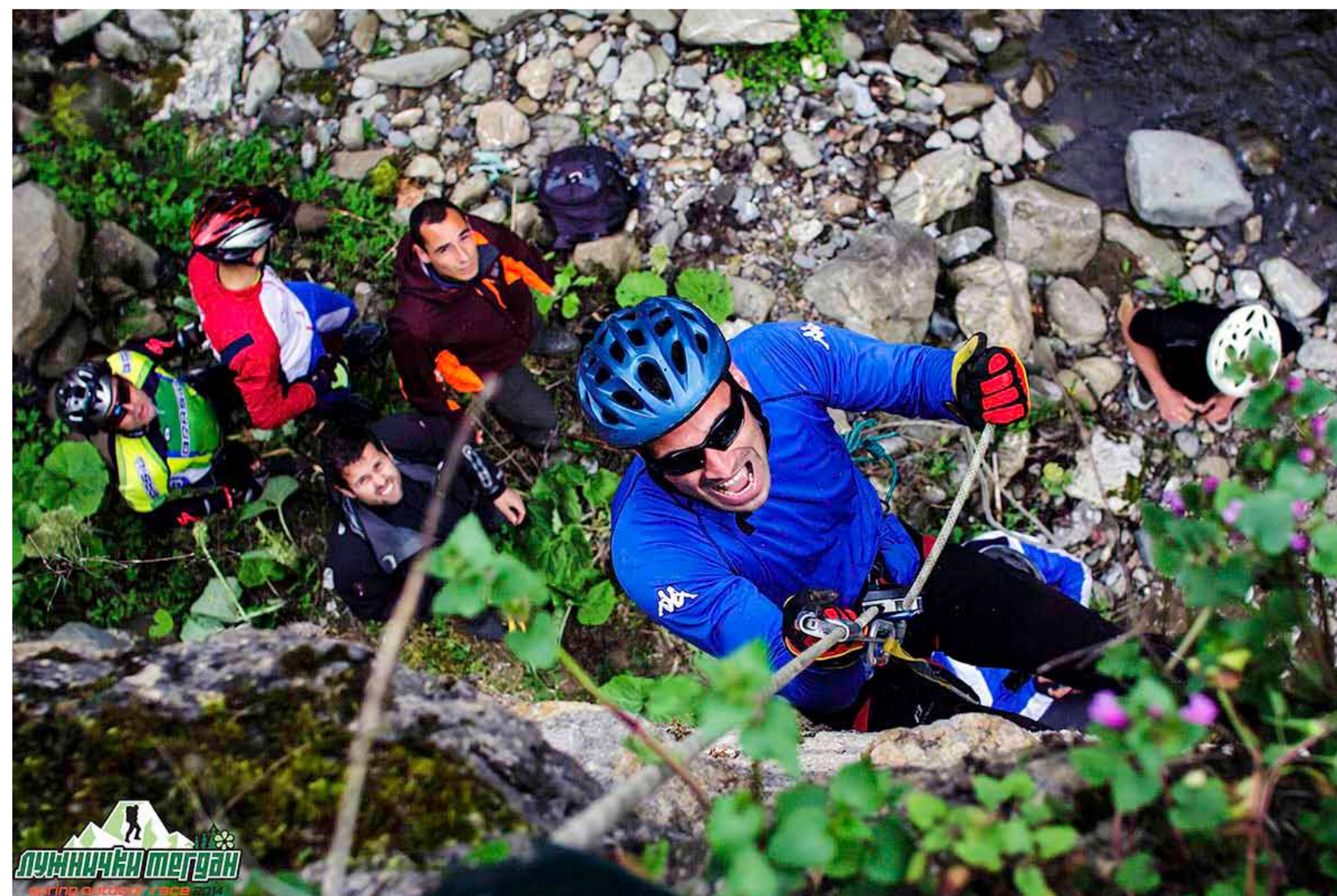
Nazad na bajkove i u kanjon Cedilke, tu ih je čekalo žimarenje na starom mostu kuda je išao Ćira iz rudnika Jerme. Medijana dolazi prva a par minuta kasnije Ugorova ekipa, imali su defekt sa gumom. Kreće prava borba na žimarenju. Svako daje svoj maksimum, svi u oba tima odraduju 14 m uz uže a bukvalno desetak sekundi ranije Medijana kreće punom parom. Tu se dešava prekretnica i postaje zanimljivo: umesto da skrenu levo i odmah posle mosta izađu na asfalt (gde ih je vodio GPS, a i markacije), Milićeva ekipa maši skretanje i odlazi izohipsom kroz staru trasu čire koja se gubi. Ugor to iskusno primećuje i zaustavlja svoj tim koji bi krenuo za njima. Puštaju ih da cepaju dok ne shvate da su omanuli, to jest dok im GPS ne pokaže da to nije taj pravac. Brzo izlaze na asfalt i pun gas ka Kusoju vrani, gde ih čeka ostavljanje bajkova i treća finalna deonica. Znaju da je to verovatno jedina prilika da se odlepe.

Megacarevi pristižu treći u Cedilku na žimarenje ali se dešava zanimljiva situacija. Njih prestiže muški Maslačak ali tako što maši žimarenje i odmah izlazi na asfalt što ih je, nažalost, automatski diskvalifikovalo jer su bili odlični. NN tim i ženski Maslačak dosta kasne za svima, uživaju u prirodi i odlučuju da prekinu trku u Zvonačkoj banji jer bi svakako probili vremensko ograničenje koje smo postavili.

U Kusoju vrani postaje napeto, Ugorov tim dolazi četiri minuta pre Medijane i daje pun gas uzbrdo ka Našuškovskom kamenu. Ekipa se bukvalno vide par minuta i kreće snalaženje na karti. Ova deonica je bila najteža za čitanje karte. Nisu imali jasan put ucrtan kao na prvoj karti iz Poganova, već samo zaokružene toponime. Tim grebenom Stolske planine od Našuškovice ka Kijevcu je nekada išao stari karavanski put, sada poprilično urastao polako nestaje. Vojna karta takođe nije skroz dobra jer odavno nije ažurirana a ima u novih puteva koji su izgrađeni u međuvremenu.

Medijana pravi par jačih grešaka u orijentaciji što je skroz logično jer je jako teško juriti tim koji je ispred i ostati skroz koncentrisan na kartu i svaki detalj. Čekamo na kontrolnoj tački u selu Kijevac gde se vertikalac usmerava na vrh Golemog stola koji je visok 1.238 mnv (uspon od 300 mnv dodatnih za vertikalce). Dolaze trčeći, skroz znojavi, znaju da ih jure i da su pod adrenalinom samo da ih stignu. Gore ih čeka abzajl od 100 m, a ostatak tima u podnožju prati i gleda svog vertikalca. Bukvalno posle sedam minuta iz šume iskače Medijana i Milić kreće punom parom da stigne Tihog. U startu je to delovalo jako teško, krećnjak pod nogama, nema mogućnosti za trčanje a Tihi je znao da mora dati sve od sebe jer ko





prvi dođe na abzajl - to je to. Po pravilu nema prolaza užarije dok prvi koji stigne ne spusti celu vertikalu. Tako se i desilo: razlika između Tihog i Milića bila je devet minuta na vrhu Golemog stola, što je značilo da je sad potrebno samo istrčati do cilja u selu Stol (oko 2,5km). Tihi leti niz uže, tim mu na brzinu skida pojas i alpinističku u opremu, pa u punom trku juri ka Stolu. Ugi Tihi i Čora završavaju trku u 14,40 posle osam sati i 30 minuta. Medijana je shvatila da više nema šanse za prvu poziciju i da je tih devet minuta odlučilo. Milić ne žuri niz stenu, ekipa lagano silazi ka Stolu. Njihovo vreme je osam sati i 56 minuta.

Sad čekamo, znamo da su dva tima odustala, znamo da su Maslačići i Megacarevi negde između Našuškovice i Golemog stola ali ih nema. Takođe znamo da su Maslačići promašili žimarenje i da ne mogu ići na abzajl. U igri su samo još Megacarevi iz Gorske službe spasavanja. Na iznenađenje svih, Maslačići stižu prvi u Kijevac negde oko 15,45 (u Kijevcu je inače postavljeno vremensko ograničenje, ko ne dođe do 16,30 nema plasman).

Mika je odradio odlični stvar na karti ali su imali baš peh sa žimarenjem - pokvario im se GPS i to je

bio glavni razlog što su bez plasmana. Tim je odličan i ima potencijal. Sad svi čekamo Megacareve koji, nažalost, prave grešku pred sam kraj i, umesto da od Čirčinog vrela prođu između Kijevca i Golemog stola, oni zaobilaze ceo Golemi stol i izlaze na raskršnicu između Malog i Golemog stola i stižu podno Golemog stola tek u 17 sati. Probijaju vremenski limit, jasno je bilo da ne bi ušli to ograničenje samo da su skrenuli iznad Kijevca na pravi put. Baš nemaju sreće već drugi put na Megdanu ali jedno je sigurno nikad ne odustaju i svaka im čast na istrajnosti.

Kako to ide, Lužničani su odlični domaćini. Na cilju je organizovana hrana, osveženje, ljudi se skupljaju. Turistička organizacija Babušnica na nivou zadatka kao i selo Stol, samo je ipak prošlogodišnji pasulj neprevaziđen. Od srca se zahvaljujemo porodici Stanković na pomoći kao i opštinama Dimitrovgrad i Babušnica. Drugarima iz lokala i volonterima, našem sponzoru koji nas uvek prati, Infoteam, generalni zastupnik Garmin za Srbiju.

Uživajte u slikama i nemontiranom video materijalu, uskoro izlazi i promo spot o trci. Čestitke svim učesnicima! Namaste! ■



Moja planeta

KURS ZA ALPINISTE POČETNIKE



Tradicionalno **PSD „Železničar“ iz Šapca** organizuje letnju školu za planinare koji žele da se okušaju u alpinističkim veštinama. Program škole je usklađen sa programom školovanja kadrova u PSS-u i na kraju letnje i zimske škole ili kursa dobija se zvanje alpinistički pripravnik.

Sve vežbe se izvode na terenu uz stalni nadzor instruktora tako da polaznici nikad nisu prepušteni sami sebi i bez nadzora. Pošto je alpinizam sport visokog rizika instruktorima je bezbednost polaznika na prvom mestu i zato se trudimo da na dva polaznika obezbedimo jednog instruktora i tako osiguramo maksimalnu kontrolu rada polaznika.

Svaku vežbu pokazuje instruktor, a zatim je svaki polaznik radi samostalno uz nadzor svog instruktora. Vežba se ponavlja sve dok je svi polaznici ne savladaju u potpunosti tako da mogu samostalno da je urade bez pomoći instruktora.

Teorijski deo obavljaмо u popodnevним i večernjim

satima posle vežbi i odmora, tako da je radni dan ispunjen u potpunosti. Vodimo računa da tokom dana ima dost aktivnosti ali i dosta odmora kako bi polaznici uvek mogli da budu maksimalno koncentrisani na rad jer u ovom sportu greške nisu poželjne.

RASPIS ZA LETNJI ALPINISTIČKI TEČAJ 2014.

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.

PSD „Železničar“ Šabac (alpinistička sekcija) organizuje letnji početnički alpinistički tečaj u Ovčar Banji od 26. 05. do 3. 06.

Vodja tečaja i instruktor je **Vojislav Škrbić Šeki** iz Šabca - instruktor alpinizma i gorski spasilac, pomoćni instruktor je **Olivera Kačarević** iz Šapca.

U zavisnosti od broja polaznika organizator

se obavezuje da obezbedi dovoljan broj pomoćnih instruktora, predavača i vođa naveza. Broj polaznika je ograničen na 15. Skup učesnika tečaja je 26. 05. u Ovčar banji. (Sopstveni prevoz do zbornog mesta).

Smeštaj: Mogućnost smeštaja je u auto kampu (u bungalovima ili sopstvenim šatorima), ili u privatnim pansionima u Ovčar Banji ili u planinarskom domu PD „Kablar“ iz Čačka (cena smeštaja je oko 600 dinara po osobi na dan). Hrana je iz ranca.

Rok za prijave je 15. 05. U slučaju tehničkih ili drugih problema organizator zadržava pravo otkazivanja tečaja.

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

Potrebna oprema: uže (na dvoje), četiri prusika dužine četiri do pet metara, kaciga, čekić, četiri - pet klinova za stenu, penjački pojas, patike za penjanje (penjačice) osmica, četiri - pet karabinera, dva karabinera sa osiguračem (HMS), čeona lampa i prva pomoć. (Po mogućnosti par stopera, čokova i frendova.)



PROGRAM TEČAJA SASTOJI SE IZ TEORIJSKOG I PRAKTIČNOG DELA:

Teorijski deo:

1. Alpinizam - istorijat i značaj
2. Planinarstvo i planinarska organizacija
3. Opasnosti u planinama
4. Bivakovanje
5. Priprema za uspon, uspon i ocenjivanje smeri
6. GSS, organizacija GSS-a, organizovanje akcije spašavanja i

prva pomoć

7. Oprema i pakovanje užadi
8. Ekspedicionizam i aklimatizacija na velikim visinama
9. Trening, ishrana i fiziologija
10. Kodeks ponašanja u planinama i zaštita prirode
11. Čvorovi
12. Orijentacija
13. Meteorologija

Praktičan deo:

1. Kretanje stenom (prečenje u levo i u desno, penjanje i otpenjanje)
2. Zabijanje i izbijanje klinova, umetanje i vađenje čokova, izrada osiguravališta
3. Navezivanje na uže, podešavanje opreme i kretanje naveze
4. Padovi i zaustavljanje pada partnera
5. Spust niz uže
6. Spust niz uže i samospašavanje uz uže
7. Penjanje širokih, uskih kamina i ljuski
8. Spuštanje i podizanje palog partnera (Sv. Bernar)
9. Tehničko penjanje
10. Uspon kroz najmanje dve smeri
11. Izrada transportnih sredstava.



Prijavite se!

Prijave na e-mail:
vskrbic54@gmail.com
Informacije i prijave:
kod Vojislava Škrbića na telefon:
064/20-94-738
ili Olivera Kačarević na telefon:
062/252-897

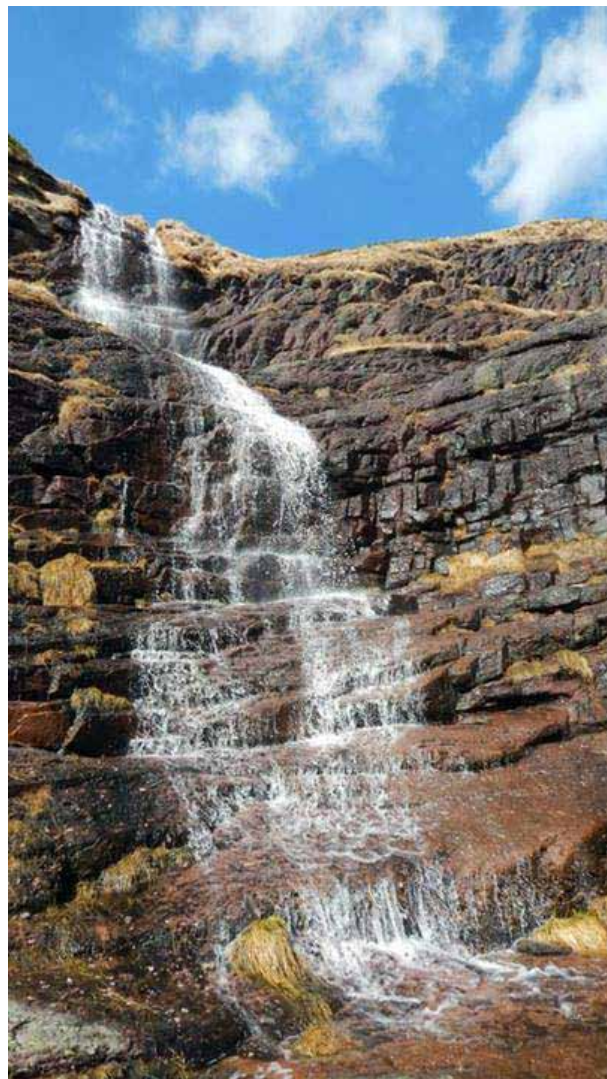
ŽENSKA AVANTURISTIČKA TRKA

Ova jedinstvena manifestacija biće održana na **Staroj planini (Srbija)** **31. maja...**

U cilju promocije sporta, rekreacije i zdravog načina života, posle uspešno završene Prve ženske avanturističke trke na Suvoj planini u avgustu prošle godine, organizujemo sledeću žensku trku 31. maja, ovoga puta na Staroj planini. Pored navedenog, cilj nam je i da promovišemo prirodne lepote Srbije koje su manje prezentovane i poznate javnosti i skrenemo pažnju avanturistima, ali i turistima da ove lokacije uvrste u svoj dnevnik poseta. Upravo manje posećena i poznata strana Stare planine na samoj granici sa Bugarskom, mesto je gde će se takmičenje održati. Nekada je ovde bila karaula i samo vojsci dostupno područje, a danas ga posećuju samo planinari. I ovoga puta ženska trka će biti u dve kategorije: sportska (teža) i rekreativna (lakša). Takmičarke u sportskoj kategoriji prećiće planinsku stazu dugu oko 30 kilometara koja uključuje duž graničnog kamena, vrhove Kopren i Tri Čuke, a potom spust u rečnu dolinu Arbinje pored slapova i vodopada. Rekreativna kategorija će imati stazu od deset kilometara duž Arbinja koja nema uspone ni silaske već je ravna i laka za trčanje ili hod sa povratkom istim putem. O kakvim se prirodnim lepotama radi, saznate iz utisaka takmičarki posle trke, ali i sa fotografija, ukoliko se i vi ne priključite ovom događaju.

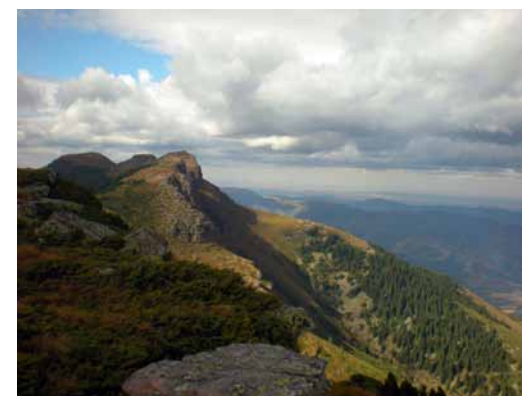
Neke od zadataka za savladavanje „prepreka“ u težoj kategoriji, čuvamo kao iznenađenje. Kao i na prošloj, tako će i na ovoj trci neznatiji pol imati izbora. Jedne će trčati da ostvare sportski rezultat i osvoje nagrade, a druge samo hodati kako bi uživale u lepotama krajolika. Staza za obe kategorije će biti jasno označena, a kontrolori će biti dežurni na potrebnom rastojanju.

Majska trka će imati i jednu novinu. Paralelno sa ženskom organizovaće se i Muška trka. Na istoj stazi, ali u suprotnom smeru. Stoga, molimo jaču polovinu da se tokom takmičenja ne zbuni i ne promene pravac u trci!



Uz veliku pomoć Turističke organizacije Pirot i opštine Pirot potrudimo se da svim učesnicima ovaj događaj i poseta Staroj planini ostanu u lepom sećanju i želji da ovaj kraj preporuče za posetu svojim poznanicima i prijateljima.

Za **prijave i detalje** oko trke možete se informisati na **e-mail**: altionline@gmail.com ili na **facebook** stranici www.facebook.com/WomenAdventureRace. Organizator avanturističko-planinske trke na Staroj planini 31. maja je Sportski klub „Alti“ na čelu sa Draganom Rajblović, jedinom ženom iz Srbije koja se popela na najviši vrh sveta Mt. Everest (8.850 m) na Himalajima.



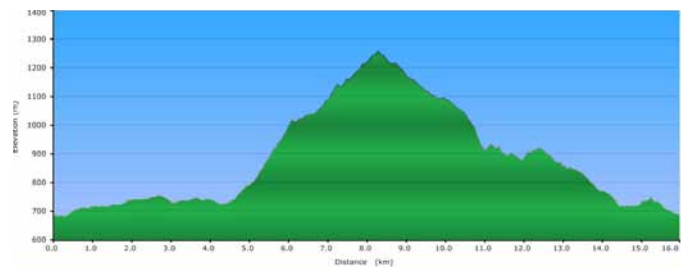
KRALI MARKO TRAILS 2014.

*Krali Marko Trails 2014 - planinske trke u **Makedoniji**, u okolini grada Prilepa - **12. oktobar...***

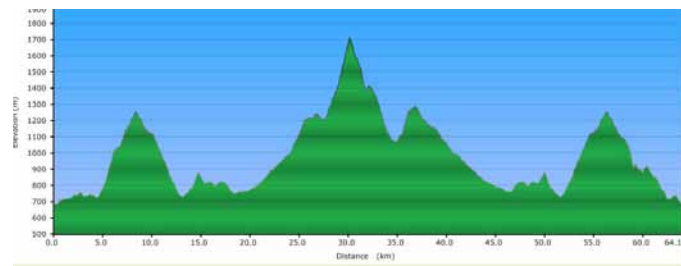
Pozivamo sve ljubitelje planina i avanture da nam se pridruže u otkrivanju lepote ovog kraja Makedonije i da provere svoju snagu i izdržljivost, ali i da se zabalaju zajedno sa nama. Trke Krali Marko se organizuju po četvrti put. Skromno ali iskreno i ove godine želimo da učesnici i gosti uživaju u interesantnim terenima - posebno prelepim stenama koje su pogodne za slobodno penjanje - bouldering, u bogatom istorijskom nasleđu, kako i u specijalitetima domaće kuhinje i gostoprimljivosti domaćina.

Postoje dve staze:

16 km sa 750 m ukupne pozitivne visinske razlike - start u 10 sati:



64 km sa 2.800 m ukupne pozitivne visinske razlike - start u 8 sati:



Za smeštaj ima više mogućnosti - postoji prostor za kampiranje u blizini starta, kao i stara opštinska zgrada gde se može savati sa podmetačima i vrećama, a na raspolaganju su i hoteli, kao i privatni smeštaj. Sve

potrebne informacije objavljene su na oficijalnom sajtu.

Cene za prijavljivanje su prihvatljive, kako bi mogli da učestvuju ljudi koji vole trčanje iz ovih naših balkanskih prostora. Ako je to strancima iz bolje situiranih zemlja malo, neka kusur potroše na pivo i hranu.

Cene za registraciju:

za 16 km - 6 evra (350 mkd)
za 64 km - 15 evra (920 mkd)

Za tu akontaciju dobija se lepa majica trke, osveženje za vreme takmičenja i sendvič na kraju. Učesnici na 16 km - medalje dobijaju samo pobednici - apsolutni i po kategorijama.

Za učesnike duže trke predviđena je pasta parti u subotu uveče i medalja za svakog koji završi tu dužu distancu. Najbolji dobijaju pehare.

Staze prolaze kroz interesantne predele, u blizini nekoliko lepih manastira od kojih je najpoznatiji manastir Treskavec - smesten visoko u stenama ispod prelepog ostrog vrha Zlatovrv. Staza od 64 km prolazi preko vrha Kozjak (1.747 m) koji je prilično strm i sjajan je izazov, kako u usponu, tako i u spuštanju prema selu Krstec.

Čekamo vas na terenima gde je Kraljević Marko živeo i stvarao legende.

Za sve dodatne informacije pogledajte web site:

www.kmt.mk
ili kontaktirajte nas na mejl: contact@kmt.mk
Direktor trke: Trajče Pankovski



Krali Marko Trails 2014

Prilep, Macedonia

October 12, 2014

60 km, 2800 m D+ 8:00 h
16 km, 750 m D+, 10:00 h

Registration from April 1, 2014
www.kmt.mk



City of Prilep



PSD Makpetrol

NOVA SEZONA BREVETA



PHOTO: WWW.EUROBIKE-SHOW.COM

Randonneur biciklizam, često zvan maratonski biciklizam, ili našim rečima popularno „dugoprugaški biciklizam“... Zaljubite se u ovu disciplinu „pedaliranja“...



Ove godine je kasnije počela sezona breveta i to sa razlogom. Fenomenalni završetak prošle i još bolji početak ove godine je obeležilo novu eru breveta kod nas. Šta krasi brevet i šta je u stvari brevet reći će nam naši sagovornici - poznati brevetaši: Jelena Popović, Ivan Puja i Igor Ralić, čovek koji je doneo brevet u Srbiju.

Prvi sagovornik nam je bio Igor Puja, koji treba da nam približi ceo brevet: šta je to randonneuring, randonnee, brevet...

ŠTA JE TO RANDONNEURING?

Randonneur biciklizam, često zvan maratonski biciklizam, ili našim rečima popularno „dugoprugaški biciklizam“, može svakom biciklisti da znači nešto drugačije. Za nekoga je to više kao touring, sa puno prevezenih kilometara kroz atraktivne predele, obično sa umerenijim tempom vožnje. Za nekoga drugog to, pak, znači izazov brzine i što kraćih postignutih vremena, gde biciklisti sebi postavljaju ciljeve u vidu rekorda trase, najboljeg ličnog vremena i tome slično, a može značiti to i zajedničku vožnju sa manjom grupom istomišljenika koji voze u peletonu i gutaju kilometre za doručak.

Randonnée [randone] francuska je reč koja u slobodnom prevodu znači „dugo putovanje“.

Brevet [breve] je takođe francuska reč koja znači „sertifikat“, a u slučaju randonneur-ske vožnje karticu koju svaki randonneur nosi sa sobom i koja se overava na svakoj usputnoj kontrolnoj tački, te brevet ustvari znači „sertifikovana vožnja“. Brevet je biciklistički događaj (ne trka), gde učesnici prate predefinisano trasu i da bi uspešno završili brevet potrebno je da se ispoštuju određeni vremenski limiti, kako za celokupnu vožnju tako i za stizanje do određene kontrolne tačke u određenom vremenskom periodu. Dužine breveta su

od 200, pa sve do 1.400 km, na kojima je biciklista potpuno samostalan, i ne može primati nikakvu pomoć od trećih lica, osim na samim kontrolnim tačkama, tako da se biciklista mora sam o sebi starati, otklanjati defekte ili kvarove na biciklu, suočavati se sa svim vremenskim uslovima koji ga tokom vožnje mogu zateći.

PRAVILA RANDONNEURSKE VOŽNJE

Budući da brevet nije takmičarski događaj, nema ni klasične klasifikacije učesnika, tj. nema pobednika. Pobenik je svako onaj ko završi brevet u predviđenom vremenu, a svakom učesniku se na cilju pripisuje jedino ukupno vreme vožnje. Ukoliko kroz cilj prolazi grupa učesnika (peleton) svima se pripisuje isto vreme, te stoga ciljni sprint nema nikakvog uticaja na ukupno vreme, niti onaj ko prvi prođe kroz cilj dobija kakve nagrade, pohvale ili privilegije, obeležja...

Dakle pre svega zapamti da brevet nije trka! Klasičnoj takmičarskoj strategiji niti agresivnosti prema protivniku na brevetu apsolutno nema mesta.

PRAVILA

Breveti su otvoreni za svakog biciklistu amatera koji je navršio 18 godina života. Za osobe mlađe od 18 godina za učestvovanje je potrebno pismeno odobrenje roditelja ili staratelja. Dozvoljena je upotreba svake vrste vozila pogonjenog ljudskom snagom, ukoliko se isto pogoni isključivo snagom vozača. Dakle specijalke, MTB, fixie, velosipedi, ležeci, tricikli, velomobili, tandemi, hand bike-ovi, svi su dobrodošli! Naravno, ako su u skladu sa važećim zakonskim propisima o bezbednosti saobraćaja, i važećim državnim pravilnicima o tehničkim uslovima za vozila te vrste. U toku vožnje svaki biciklista se smatra samostalnim učesnikom u saobraćaju, i mora u potpunosti poštovati sve važeće saobraćajne propise.

NOĆNA VOŽNJA

U toku noćne vožnje, ili vožnje u uslovima smanjene vidljivosti (kiša, sneg, magla) svaki biciklista mora voziti sa uključenim prednjim i zadnjim svetlima. Svetla moraju biti čvrsto fiksirana za bicikl, i prisutna na biciklu u svakom trenutku, bilo da je dan ili noć. Svetla moraju biti potpuno funkcionalna u svakom trenutku, i preporučuje se posedovanje rezervnih svetala, kao i baterija, sijalica i sl. kako bi u svakom trenutku tokom breveta svetla bila potpuno funkcionalna. Biciklista koji bude uhvaćen na trasi sa neispravnim/nedovoljnim osvetljenjem, ukoliko nema rezervu, ili ne otkloni nedostatak na licu mesta, neće mu biti dopušteno dalje kretanje. Bar jedno zadnje svetlo mora biti stalno (ne migajuće). Biciklisti koji ne ispuni ove zahteve neće biti dozvoljeno da startuje.

Svi biciklisti u toku noćne vožnje i u uslovima smanjene vidljivosti moraju nositi reflektivne prsluke ili reflektivne kaiševe/pojaseve ili druge predmete ili odeću koja reflektuju materijal jasno postavljaju sa prednje i zadnje strane bicikliste, a svojom površinom i reflektivnošću odgovara ekvivalentu efekta svetloodbojnog prsluka odnosno svetloodbojnih pojaseva. Ukoliko je reflektivni prsluk/pojas sakriven npr. ispod ranca, ili ako vozite ležeci bicikl ili velomobil, moraju se na drugi način obezbediti vidljive reflektivne površine (na rancu, biciklu...). Ako biciklista prekrši neki od ovih uslova biće diskvalifikovan na licu mesta.

Prateća vozila na trasi breveta, kao i bilo kakav druga pomoć na trasi od strane trećih lica nisu dozvoljena, (biciklista može slobodno posećivati i koristiti usluge objekata na trasi, znači prodavnica, ugostiteljskih objekata, servisa i svega onog što se i osim breveta inače na trasi nalazi). Pomoć pratećeg vozila (npr. pomoć mehaničara, dodavanje hrane i pića, odeće, opreme) dozvoljena je samo na kontrolnim tačkama. Vožnja u

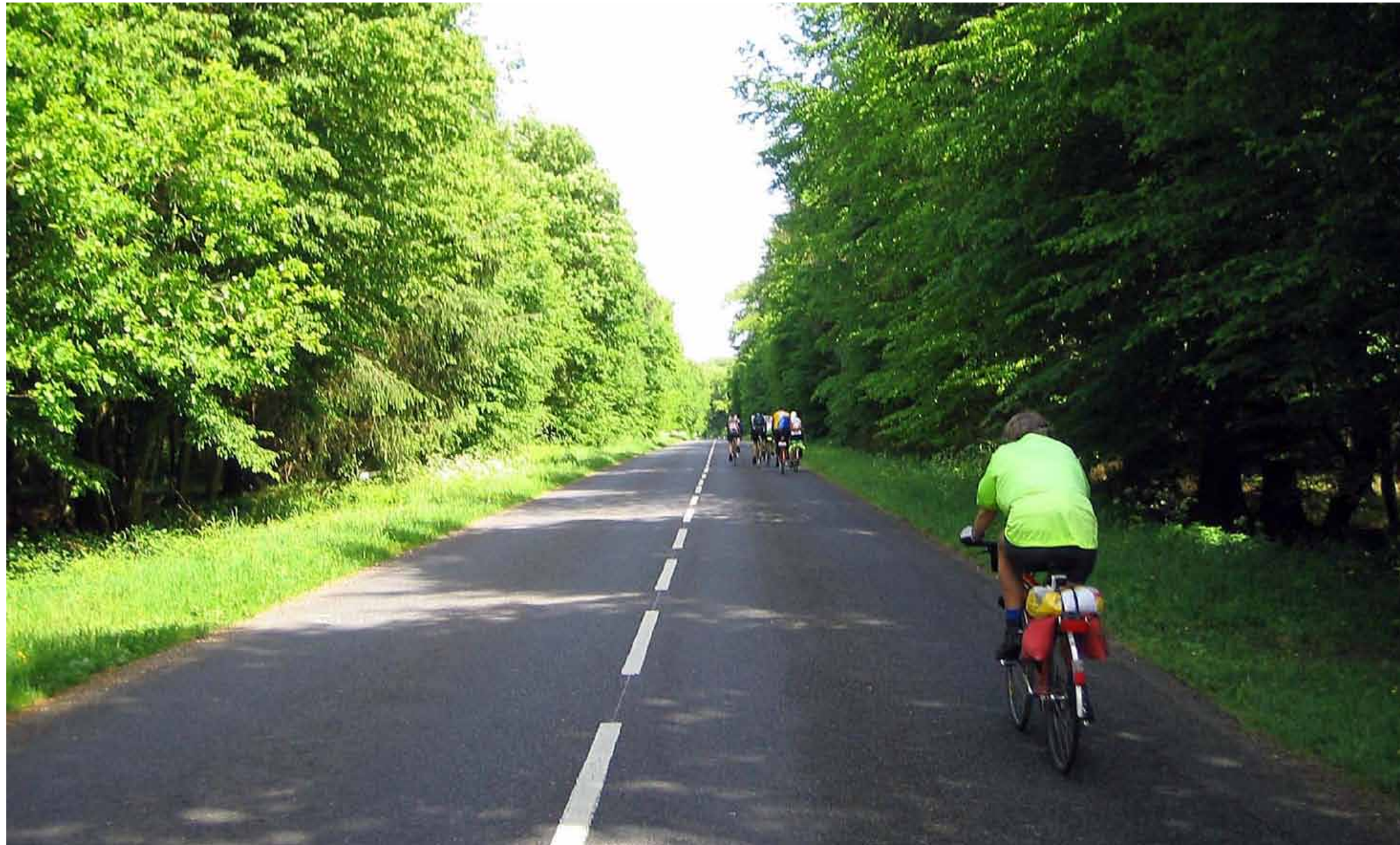
zavetrini drugih vozila, pridržavanje za ista, ili vožnja u zavetrini bicikliste koji nije učesnik breveta strogo se zabranjuje. Svako kršenje ovih pravila rezultira diskvalifikacijom na licu mesta.

Ako je start grupni, budući da svako može da vozi svojim tempom, učesnik takvu grupu može da napusti bilo kog trenutka, ukoliko drugačije od strane organizatora nije određeno (npr. u slučaju masovnog zajedničkog starta sa pratnjom policije do izlaska iz mesta i „paradne vožnje“ kroz mesto i sl.)

Nijedan od učesnika ne sme se smatrati „vođom grupe“. Bilo kakvo ponašanje ili oznaka tog tipa nije dozvoljena. Na startu svaki biciklista dobija brevet karton (kontrolnu knjižicu), kao i navigacioni list na kome je označena trasa i lokacije kontrolnih tačaka. Svaki učesnik je odgovoran za svoj brevet karton, i mora ga čuvati i postarati se da se isti pravilno overi na svakoj kontroli.

Biciklista mora uvek voziti samo naznačenom trasom. Ako se desi da skrene sa predviđene trase (zaluta), mora se samostalno (bez pomoći vozila) vratiti na tačku gde je napustio trasu i odatle nastaviti dalje predviđenom trasom. Nikakve zaobilaznice ili prečice nisu dozvoljene, osim ukoliko nisu dozvoljene od strane organizatora (npr. u slučaju iznenadnih radova na putu, zatvaranja dela puta i sl.). Učesnik mora stati na svakoj kontroli da bi mu se u brevet kartu lupio pečat i upisalo vreme prolaska.

Organizator može pored redovnih naznačenih kontrola organizovati i nenajavljene (tajne) kontrole na bilo kojoj tački trase. Time se osigurava da se svi učesnici pridržavaju predviđene trase, pogotovo na onim mestima gde je moguće put skratiti prečicom. Takođe su moguće i kontrolne tačke bez prisustva osoblja organizacije, na kojima se overa kartona dobija npr. od radnika prodavnice, benzinske pumpe ili se neki drugi način dokazuje da je učesnik bio na kontrolnoj



tački u određeno vreme (npr. fiskalni isečak za kupljenu čokoladicu, piće i sl.)

Izostanak pečata, upisanog vremena prispeća na kontrolu, ili gubitak brevet karte rezultuje diskvalifikacijom. Svaki učesnik je odgovoran za svoju brevet kartu i mora se pobrinuti da ista bude ispravno ispunjena na kontrolnom mestu.

VREMENSKA OGRANIČENJA

Sveukupna vremenska ograničenja variraju u zavisnosti od dužine breveta, i ona su (u satima i minutima).

- 13,30 za 200 km
- 20,00 za 300 km
- 27,00 za 400 km
- 40,00 za 600 km
- 75,00 za 1.000 km
- 90,00 za 1.200 km

Sat počinje da otkucava na startnoj liniji, i zaustavlja se na ciljnoj. Dakle sat teče i kada stojite, ručate, ili dremate. Dodatno učesnici moraju na svaku kontrolnu tačku stići između vremena otvaranja i zatvaranja iste (vremena su određena pravilnikom o minimalnim i maksimalnim prosečnim brzinama za datu kilometražu, npr. za brevete do 600 km minimalna ukupna prosečna brzina iznosi 15 km/h). Vremena otvaranja/zatvaranja kontrola su uneta u brevet kartu za svaku kontrolu ponaosob, ujedno sa naznačenom lokacijom kontrole i tačnoj udaljenosti od starta.

Između starta i cilja učesnik na svaku kontrolu mora stići u vreme kada je ista otvorena, a ukoliko stigne posle vremena zatvaranja kontrole, ako je zakašnjenje nastalo usred nepredviđenih okolnosti/više sile (npr. pomoć drugim licima usled saobraćajne nezgode, iznenadnog zatvaranja dela puta i sl.) organizator može

zanemariti zakašnjenje učesnika i dozvoliti mu da nastavi dalje.

U tom slučaju, ako je kontrola bila sa ljudstvom, a istog posle zatvaranja kontrole nije bilo, učesnik mora na drugi način dokazati da je bio na tom mestu i u koje vreme (npr. fiskalnim isečkom iz obližnje prodavnice, potvrdom sa bankomata, fotografijom sa prepoznatljivim mestom i vremenom). Neispravnost bicikla, umor, nedostatak kondicije i slično, nisu nepredviđene okolnosti i ne mogu se smatrati opravdanjem za zakašnjenje. Neispunjavanje ovih uslova, odnosno zakašnjenje na kontrolnu tačku, čak i ako se brevet završi u okviru globalnog ograničenja vremena, rezultuje diskvalifikacijom. Svaka prevara, varanje, namerno kršenje pravila breveta, ili namerno kršenje saobraćajnih propisa može rezultirati trajnim udaljavanjem učesnika sa svih događaja sankcionisanih od strane ACP-a.

Ivan Puja

„Na brevet me je pozvao brat, a zavoleo sam ga zahvaljujući dvojci momaka - Milošu i Martinu koji mi nisu dali da odustanem moj prvi brevet od 200 km. Dok sam vozio razmišljao sam i našao sličnost između breveta i golfa. Kod golfa sami upisujete svoje rezultate i ako lažete, to radite sebi. Tako i kod breveta, postoje kontrolne tačke, ali postoje i prečice, ali ako idete njima prevarili ste sebe. Upravo nam se to desilo prošle godine na Brevtu 600 km. Blizu Rače smo stali u jednu prodavnicu da se osvežimo sokom i meštani nam rekao, a što da idemo preko brda, kad imamo lakši put pravo. Sva trojka smo skočili i u glas povikali: 'Ne, ne, ne, ne želimo ni da znamo!' Čoveku nije bilo jasno, pa nas pitao odakle smo krenuli. 'Iz Beograda', odgovorili smo. 'A gde idete?' Odgovorismo: 'U Beograd.' Ništa mu nije bilo jasno, ali nas je ipak častio sokom. Uživam u brevetima i vožnjama i ja sam jedan od onih za koje brevet znači izazov brzine i što kraćih postignutih vremena. Sebi postavljam ciljeve u vidu rekorda trase, najboljeg ličnog vremena i tome slično. Moj lični cilj je popularizacija breveta kod rekreativaca i da sledeće godine vozim PBP 2015. Ove godine breveti su ušli u kalendar Biciklističkog saveza Srbije i to će doprineti na daljem razvoju i popularisanju.“



VODIČ ZA POČETNIKE

Mogu li ja uspešno izvesti brevet? Odgovor na ovo pitanje svakako ne može biti univerzalan. U svakom slučaju morate imati određenu kondicionu osnovu, da bi ste fizički mogli idržati takav napor. U principu, ukoliko ste u stanju prevesti 100 km i da sutradan, ne umirete, 200 km ćete bez većih problema izvesti, a posle će vas boleti manje ili više u zavisnosti od kondicije, udobnosti bicikla i slično.

Bitne stvari su, kao uopšte pri bilo kojoj značajnoj fizičkoj aktivnosti - da imate adekvatnu odeću koja vam pruža komfor i zaštitu u danim uslovima. Isto se odnosi i na sam bicikl, a o tome nešto niže u tekstu.

Sledeća bitna stvar je pravilna ishrana i hidracija. Jedite pre nego što osetite glad, pijte pre nego osetite žeđ. Imajte u vidu da na nekim delovima trase može biti oskudno do nikakako sa objektima ili mestima na kojima se možete snabdeti hranom i pićem, zato planirajte unapred, i uvek imajte sa sobom određenu rezervu.

Ako ste u krizi, umorni ste, duva vam vetar u lice, ponekad čovek nađe ili dobije neku skrivenu snagu koji nije znao da ima i nastavi dalje i završi to što je započeo. Prošle godine kolega na rupu u mraku u nadođiji iseče



obe unutrašnje gume, a rezerva samo jedna, isečeno ne može da zakrpi. Ali seti se da nije poslednji i da iza njega ima još jedan učesnik. Okrene telefonom (ili jednostavno sačeka da naiđe) i kolega posle sat-dva nailazi, pozajmljuje unutrašnju gumu i obojica nastavljaju dalje i završavaju brevet. Pomozite kolegi. Kada kolega stoji pored puta, uvek pitajte da li mu treba pomoć. Možda vas to košta malo vremena, ali ne zaboravimo - nismo na trci, nego na opuštеноj vožnji-uživanju, nezaboravnom druženju...

KAKAV BIKIKL ZA RANDONERSKU VOŽNJU?

Randoneri voze svašta. Na Paris - Brest - Paris randoneu videćete sve, od retro-direct bicikla sa početka prošlog veka, preko gradskog bicikla, fiksija, drumskih trkača, ležećih, do vrhunski tehnološki razvijenih velomobila po poslednjoj space-shuttle tehnologiji. Ali jedan je zajednički imenitelj, sa manje ili više kompromisa koji je vlasnik bicikla napravio - udobnost. Udobnost. Pouzdanost. Sposobnost nošenja manjeg prtljaga. Udobna i suva vožnja u svim vremenskim uslovima. Pouzdana svetla. To je sve ono što dobar randonerski bicikl treba da poseduje.

UDOBNOST

Da bi ste vozili duge pruge, bicikl pre svega mora biti udoban. A konkretno - vožnja treba što manje da vas zamara. U tom smislu pozicija na biciklu treba da vam je udobna, da vas nakon više sati (ili dana!) vožnje što manje boli. Ukoliko je taj uslov ispunjen, ne samo da ćete na kraju biti brži, nego ćete usput još nešto i videti, uživati u putu i vožnji.

Evo jednog možda klasičnog izbora randonera: udoban čelični ram, široke gume, udobna neagresivna pozicija vozača sa kormanom u ravni ili tek nešto niže od visine sedišta. Široke gume? Da, 28 mm. Još bolje 32 mm! Dovoljno široko da je volumen gume znatno veći,

a opet ne previše široko da bi gume bile preteške ili da bi bile znatno teže. Gume te kategorije obično nisu od onih trkačkih, ranjivih i tankih. To kao prvo znači da će znatno duže trajati i biti pouzdane, teže će se bušiti, a pri svemu tome biće vam još deset puta udobnije. Na savršeno glatkom asfaltu to možda nećete primetiti, ali kako trase breveta obično vode manje prometnim putevima, na njima obično i kvalitet površine opada, pa je imperativ da i na nešto lošijem putu vozite podjednako brzo i udobno kao i na onom savršeno glatkom, a ne samo brzo, nego i pouzdano. slično.

POUZDANOST

Jednostavno u toj meri da ne može lako da se pokvari. Ukoliko se pokvari, da se može lako opraviti. Ili da možemo voziti dalje i ukoliko nešto na biciklu ipak zakaže. Dobar primer bicikla je sa jednostavnim down tube ručicama menjača, koje se po potrebi sigurno mogu prebaciti i na ne-indeksovani mod ukoliko se „brzine rašteluju“ u toku vožnje, usled pada, itd. Zato je takav pouzdan sistem, a ne najnovije Di2 električne menjače i šamaraljke. Nismo na trci i jedna milisekunda manje između promena stepena prenosa nam apsolutno ništa ne znači. Zato na tom biciklu nemamo ultra-moderni točak sa karbonskom felnom i 16 žbica, nego standardni punožični točak na aluminijumskoj felni. Jači je, pouzdaniji i dobro koči u svim vremenskim uslovima.

PRTLJAG

Za svaki, pa i najkraći brevet, trebate sa sobom štagod poneti. Dodatnu rezervnu gumu, pun komplet za krpljenje, alat, rezervna svetla, baterije... Ne zaboravite zamensku odeću ili dodatnu za slučaj da bi bila potrebna, te komplet kišne odeće u slučaju očekivanih padavina. Energetske napitke, hranu, piće, čokoladicu ili dve, kilogram banana... Vremenom ćete i sami videti šta vam je manjak, a šta višak.

VOŽNJA PO KIŠI

Ukoliko se najavljuje kiša ili na drugi način mokar kolovoz - bez blatobrana ne dolazite na start!

I to ne nekih „ass saver“ koji će vam štiti samo zadnjicu ili samo sprečavati da blato leti direktno na vaše lice, nego pune dušine blatobrani koji celog biciklistu štite od vode koju točkovi podižu sa puta. Puna zaštita je od neizmerne vrednosti, a kako poboljšava sam komfor vožnje, tako i štiti vaše zdravlje, jer jedno je voziti mokre zadnjice kad ste bukvalno iza čoška i kući vaš čeka topli tuš i suva odeća, a drugo je kada do kuće i bilo čega suvog imate stotine kilometara. Mokra odeća ne samo da vas hladi, nego i vrlo brzo postaje abrazivna, te vozeći sa mokrom zadnjicom i butinama veoma brzo može nastati veoma neprijatna iritacija kože (ojed). Takođe i vaš prtljag treba ostati potpuno suv, da bi ste se mogli presvući u šta suvo kada kiša prestane, da vam se hrana ne bi namočila, da bi novac i dokumenti, a još i najvažnije - cue sheet! ostao suv kako bi ste znali kuda treba voziti.

OSVETLJENJE

Najbitniji dodatak. Ne samo da ćete biti diskvalifikovani ukoliko budete uhvaćeni na trasi bez adekvatnog osvetljenja, nego trebate misliti na vašu bezbednost, i bezbednost drugih. Na drumu nismo sami. A ne treba samo biti viđen, nego je važno i videti! Dakle svetla moraju da vam osvetljavaju put u tolikoj meri da vam je skoro putpuno svejedno vozite li po noći ili ne.

Idealan izbor za to je sistem svetala sa savremenim led biciklističkim farom i dinamom u glavi prednjeg točka. Prilično je pouzdan, svetlo ćete imati uvek bez obzira na uslove i temperaturu ili na to da li ste napunili baterije ili ste pak ipak zaboravili to da učinite. Takođe sa ovakvim sistemom postoji mogućnost i da pri vožnji punite/održavate baterije uređaja kao što su

Jelena Popović

Naša najpoznatija dugoprugašica, Jelena Popović, kaže da ona voli brevet zato što je to opuštена vožnja, bez tenzije. Šta još reći, osim: dođite i probajte:

5. april - 200 km

10. maj - 300 km

7. jun - 400 km

12. jul - 600 km

15. avgust - 1.000 km

4. oktobar - 200 km

Detalje vožnji i prijave potražite na stranici:

www.randonneurs-serbia.weebly.com

ili putem e-mailova:

randonneurs.serbia@gmail.com

office@ciklosvet.co.rs

mobilni telefon, GPS i slično. Bici farovi predviđeni za dinamom poseduju takođe izuzetno prefinjenu optiku, što znači da veoma efektno iskorišćuju izvor svetla i usmeravaju ga tačno tamo gde nam je i koliko potreban, a ne rasipaju ga sa strane. U pravilima randonerske vožnje se srećemo sa izrazom „nedovoljno osvetljenje“. Zakon je što se toga tiče, prilično jednostavan: svelo mora biti vidljivo sa udaljenosti od najmanje 150 m. Razdaljinu od 150 m vozač automobila kretajući se propisanom brzinom na putu van naselja pređe za nešto više od šest sekundi. Sasvim dovoljno vremena da se biciklista uoči i adekvatno reaguje na njegovo prisustvo. Nemojte koristiti treptuće modove svetala, pogotovo kada vozite u grupi jedan iza drugog. Treptuća svetla izuzetno iritiraju i zamaraju vaše kolege, kako iza vas, tako i ispred. Ako ste pak sami na drumu, prebacivanjem na treptući mod svakako ćete efektnije skrenuti pažnju na svoje prisustvo. Popularne silikonske lampice NISU adekvatno osvetljenje, stoga





ni ne pokušavajte sa takvim izgovorom za svetlo da se pojavite na startu brevet.

NAVIGACIJA

Osnovni oblik i jedini zvanični oblik navigacije na randoneu (brevetu) je Cue Sheet. Našim rečima - putni list. Putni list je sveta knjiga randonera na trasi. Čuvajte ga od vlage ili drugog načina oštećenja. Oštećen i nečitljiv cue sheet može dovesti do skretanja staze ili da prosto zalutate negde. Oštećena brevet kartica može da znači nepriznavanje neke kontrole usled nečitkosti ili jednostavne diskvalifikacije zbog neurednog kartona. Dakle i jedno i drugo, obavezno uviti u foliju ili u najlon-sku kesu.



Cue Sheet je jednostavan štampani tekst na parčetu papira formata A4, koji u tabeli sadrži osnovne navigacione podatke kao što su ukupna kilometraža (od starta breveta), parcijalna kilometraža (od poslednjeg skretanja odnosno stavke u tabeli), pravac (kratka informacija koja kaže šta vam je činiti na toj tački puta: D-desno, L-levo, P-pravo, KT-kontrolna tačka) i komentar/uputstvo (nešto opširnija informacija koja se tiče samog postupanja na datoj tački puta).

Cue Sheet je svuda baziran na istom konceptu sa manje ili više grafičkih detalja, boja i slično, ali osnovna informacija će u suštini biti ista. Uz putni list potreban vam je dobro podešen kilometar sat (ciklokompjuter, cajger...) da bi ste uopšte znali na kojoj tački puta se nalazite.

Kilometar sat je veoma bitna sprava u celoj priči, te ako vam on zakaže, a nemate drugog načina za utvrđivanje vaše pozicije, možete biti u ozbiljnom navigacionom problemu, to jest možete skrenuti sa trase, a to je nedozvoljeno pravlima i može vam za prečice ili obilaske slediti vremenska kazna ili čak diskvalifikacija.

Kilometraža trase se obično kalkuliše na osnovu softvera za pravljenje ruta (Google Maps, Ride With GPS i slični) te merenja mogu odstupati od realnih ili prosto onih koje vam pokazuje vaš ciklokompjuter, ali odstupanja obično nisu veća od par desetina metara. Zato je tu dodatna infor-

macija u Cue Sheet-u da vam bliže da opis skretanja (opisuje objekat, naziv ulice, natpis na putokazu i slično). Kako se informacije tipa naptisi na putokazu mogu uočiti samo ako je autor i lično bio na trasi i to zabeležio pri obilasku trase, naša je praksa da se Cue Sheet, ukoliko je trasa nova i nepoznata od ranije, dobija tek pri obilasku trase dan ili dva pre samog održavanja breveta, u skladu sa time će učesnicima i sama informacija biti dostupna tada, što možda ne ostavlja dovoljno vremena za upoznavanje i proučavanje putnog lista.

Treba imati u vidu da nacrtano klikom miša po Google mapi ne mora uvek da se ispostavi kao moguće u stvarnosti, te i tu informaciju ne treba uzimati zdravo za gotovo (kao ni GPS trek trase) jer se na terenu može ispostaviti da neke sitnice nisu bas takve kakve izgledaju na mapi ili satelitskom snimku. Zato je tu potreban obilazak trase neposredno pre održavanja breveta, da proveriti stanje na terenu i eventualno izvrše potrebne korekcije, koje se tada nađu u putnom listu ili na smaog mapiranoj trasi i GPS treku. Kao dodatni detalj navigaciji koju u mnogome istu olakšava je obeležavanje trase strelicama na putu. No postojanost strelica nije uvek idealna, može na putu biti i drugih oznaka, pa može doći do zabune, tako da ni to ne treba uzimati zdravo za gotovo. Treba se konsultovati u tom slučaju sa putnim listom, kao potvrdom da je to zaista to skretanje, a ne neko drugo ili nečije drugo. Dobro podesite kilometar sat i pratite putni list tačku po tačku. Ne čitajte više sledećih tačaka, jer je verovatno da ćete ih za par minuta zaboraviti ili pomešati, nego korak po korak.

GPS uređaj je super komforno rešenje, pratite trasu i ne mislite. Ukoliko odbije poslušnost, dobro je imati i klasičam km-sat i putni list, pa se dalje snalaziti „ručno“ ukoliko GPS zakaže. Pametni telefoni što se toga tiče umeju biti veoma nepouzdati, a ako ne-

mate eksterno napajanje osim ako ste veoma brzi na 200 km brevetu - praktično su i beskorisni.

Ovo su samo neki od odgovora na često postavljana pitanja, a ako niste naišli na adekvatan odgovor na vaše, prosledite nam pitanje na email: randonneurs.serbia@gmail.com pa ćemo se potruditi da damo kakav odgovor i objavimo da ga i drugi vide. ■



Ujed otrovnice

Otrovne zmije u **Srbiji** i prva pomoć
u slučaju njihovog ujeda...

Poskok, *Vipera ammodytes*
(Fotografija: Aleksandar Simović)



Oči u oči s šarkom
(Fotografija: Aleksandar Simović)



Šarka, *Vipera berus*
(Fotografija: Aleksandar Simović)



U Srbiji su prisutne tri vrste otrovnih zmija, iz porodice Viperidae. Sve tri imaju karakterističnu cikcak šaru, po kojoj se jasno razlikuju od neotrovnih vrsta prisutnih kod nas. Osim toga, otrovnice su kraće, deblje i sporije od neotrovnih zmija. Ljudi često pričaju kako su se uplašili neke dugačke i debele zmije: najčešće viđaju smukove, koji mogu narasti i do oko dva metra, a mogu biti i prilično debeli (naročito nakon obilnog obroka). Jednom rečju, svaka naša zmija duža od metra sigurno je neotровна i bezopasna.

POSKOK (*Vipera ammodytes*) je vrsta koja se može sresti južno od Save i Dunava, na različitim staništima do 1.500 mnv (nije isključeno njihovo prisustvo i na većim nadmorskim visinama). Poskok je naša najveća otrovnica. Od ostalih vrsta se jasno razlikuje po „rogiću“ na vrhu njuške. Preferira osunčana staništa, kao što su kamenjari, otvorene osunčane šume, žbunje i slično. Često se nalazi u neposrednoj blizini



A duge nogavice ili kamašne?

naselja. Ova vrsta je u Srbiji zaštićena.

ŠARKA (*Vipera berus*) je zmija sa fragmentisanim (rascepanim) arealom u Srbiji. Iako se obično povezuje sa visokoplaninskim staništima, ove vrste ima i u nizijama. U Vojvodini je zabeležena na nekoliko lokaliteta (Fruška gora, Vršacki breg, Obedska bara i Zasavica). Populacije šarke u nizijskim staništima su prilično male, tako da je mala i verovatnoća da se sretnete sa ovom vrstom zmije. Južno od Save i Dunava šarka se može naći na nekoliko planina, kao što su Kopaonik, Stara planina, Šar planina. Šarka je u Srbiji strogo zaštićena vrsta.

ŠARGAN (*Vipera ursinii*) je naša najmanja otrovnica, ujedno i najbezazlenija (hrani se pretežno skakavcima). U Srbiji ima veoma ograničen areal i može se sresti samo na Šar planini i Prokletijama. Šargan je takođe strogo zaštićena vrsta. Prema Crvenoj listi Međunarodne unije za zaštitu prirode (IUCN), ova vrsta je ranjiva: i u drugim delovima areala rasprostranjenja populacije su joj uglavnom male i međusobno udaljene, tako da je rizik od njihovog izumiranja srazmerno veliki.

UJEDI OTROVNIH ZMIJA

UČESTALOST - Za sada, nažalost, za teritoriju Srbije ne postoje objedinjeni podaci o ujedima otrovnih zmija, sanaciji i tretiranju ujedâ u zdravstvenim ustanovama i eventualnim posledicama otrova na ujedene osobe.

U nekim od zemalja u okruženju postoji uređenija evidencija. U tim državama zmije su brojnije, te su i susreti ljudi sa njima češći nego u Srbiji; međutim, ozbiljne komplikacije nakon ujeda otrovnica i smrtni slučajevi veoma su retki.

Primeru radi, u Hrvatskoj su prikupljeni podaci o zbrinjavanju pacijenata nakon ujeda zmija u oko-

lini Zagreba i u južnom delu zemlje, na granici sa Bosnom i Hercegovinom, za period između 1998. i 2008. (61 otpusna lista). U prvom regionu registrovano je prosečno 4,8 ujeda godišnje, a u drugom 1,3. Ujedene osobe imale su uglavnom posledice umerene težine, a smrtnih slučajeva nije bilo (Mihalić, I., 2011: Analiza pojavnosti i značajki ugriza zmija otrovnica u Hrvatskoj. Diplomski rad). Za Bosnu i Hercegovinu objavljeni podaci postoje, na primer za područje Mostara: u periodu od 1983. do 2006. registrovano je ukupno 389 ujeda otrovnih zmija. Gotovo polovina ujedjenih bili su zemljoradnici; od njih je preko 99% bilo ujedeno po prvi put, većinom za otkriveni deo tela; ujedi su bili najčešći između juna i septembra (bezmalu 65%). Od svih tretiranih osoba preminula je samo jedna (Curić i sar., 2009. Snake-bites in Mostar region, Bosnia and Herzegovina).

Veoma često se broj i efekti ujeda otrovnih zmija preuveličavaju, ne samo u našoj zemlji. Međutim, sve se češće ističe da, čak i u delovima sveta sa neuporedivo većim brojem otrovnih vrsta zmija (na primer Australija) tokom godine više ljudi strada od uboda medonosnih pčela nego od ujeda ovih otrovnih gmizavaca.

Kao i u drugim regionima pod uticajem umerene klime, većina zmija u Srbiji, uključujući i otrovnice, može se sresti od ranog proleća do pozne jeseni. Ujed otrovnica poznaje se po dve ubodne ranice na odstojanju od šest do deset milimetara, koliki je razmak otrovnih zuba naših vrsta. Otrovnice često nanese takozvanu suvi ujed, pri kojem ne ubrizgaju otrov (tragovi zuba mogu postojati, ali su suvi). Takav ujed služi samo da zastraši napadača. I inače, zmije - kao ni ostale životinje - ne napadaju ljude iz dosade ili besa, nego onda kada se osećaju ugroženima, odnosno kada se brane.

Važno je znati

Bitno je znati da se trag ujeda otrovnica razlikuje od ujeda neotrovnih zmija: imajući u vidu moguće komplikacije, serum protiv zmijskog otrova se ne sme davati zbog ujeda zmije za koju nismo potpuno sigurni da je otrovna. Ako već dođe do ujeda, a nismo uspeli dobro da vidimo životinju, treba razlikovati barem tragove ujeda otrovnica od ujeda neotrovnih zmija.

Trag ujeda otrovnice: poskok, šarka ili šargan



Tragovi četiri niza zubića smuka na levoj šaci (Fotografija i dlan: Sonja Đorđević)



REAKCIJE ORGANIZMA - Ujed pri kojem zmija ubrizga otrov u ranu praćen je, najčešće, bolom i otokom. Znaci trovanja zavise od opšteg zdravstvenog stanja ujedene osobe i od dela tela na kojem je ujed: izraženiji su ako je ujedena starija osoba ili dete, te ako je ujed lociran na glavi ili vratu. Od simptoma se javljaju: znojenje, opšta slabost, ubrzano disanje, dijareja, povraćanje i gubitak svesti. Tragovi ujeda obično krvare, brzo se javlja oteklina, utrnulost i crvenilo. U nekim slučajevima mogući su i masovni otoci.

TRETMAN - Kako bi se sprečile ili ublažile ozbiljnije reakcije organizma na otrov, neophodno je ujedenoj osobi pružiti prvu pomoć. Prvo treba primeniti istiskivanje otrova: ceđenje iz mesta ujeda, do pojave sukrvice. Rana se ne sme isisavati. Vrlo je verovatno da u usnoj duplji postoje sitne ranice, pokvareni zubi i slično, preko kojih otrov može prodrati u krvotok.

Šarka, *Vipera berus*
(Fotografija: Aleksandar Simović)



Osim toga, otrov može delimično biti apsorbovan i preko sluzokože. Ako bi se otrov isisavao, mogla bi se javiti na primer samo utrnulost u usnoj duplji, ali i burna reakcija, čak i na malu količinu otrova. Svaka osoba na otrov reaguje različito, te se po ovom pitanju ne može dati univerzalni sud i savet. Iz tog razloga isisavanje otrova treba izbegavati. Ono što se može uraditi odmah nakon ujeda jeste spajanje ranica ujeda finim, plitkim rezom (skalpelom ili nožem), čime se povećava površina za istiskivanje otrova.

U nekim zemljama može se naći pribor za prvu

pomoć u slučaju ujeda otrovnih zmija. Osnovna u takvom priboru je vakuumska pumpica kojom se otrov izvlači iz rane. Kako do ovog pribora kod nas nije lako doći, ljudi pribegavaju različitim improvizacijama (špricevi i sl.). Međutim, bitno je znati šta se u slučaju ujeda otrovne zmije može učiniti bez ikakvog pribora i specijalnih aparatura.

Otrov koji se zadržao na površini kože treba jednostavno obrisati suvim ubrusom (otrov ne može da prodre kroz neoštećenu kožu). Ujedeni mesto treba, po mogućnosti, tretirati hladnim oblogama. Ujede-

nome treba dati što više tečnosti (vode!). Uzimanje alkohola, kafe, čaja, energetskih pića ili bilo kojih lekova nije dozvoljeno: većina tih supstanci dovodi do širenja krvnih sudova i povećavanja propustljivosti njihovih zidova (jednom rečju, pospešuje se cirkulacija krvi), čime se olakšava prodiranje otrova dalje od mesta ujeda. Izuzetno je važno i da se ujedena osoba umiri: panika i nagli pokreti ili trčanje, između ostalog, ubrzavaju cirkulisanje krvi (i limfe) kroz organizam i samim time samo doprinose širenju toksina kroz organizam.

Šargan, *Vipera ursinii*
(Fotografija: Milivoj Krstić)



Nakon uklanjanja otrova iz rane, važno je i imobilisati ujedeni ekstremitet (ruku ili nogu). U nekim slučajevima (kada ste znatno udaljeni od naseljenog mesta) može se primeniti i podvezivanje. Podvezivanje se vrši uz oprez, jer se u slučaju neadekvatne podveske ili dužeg zaustavljanja krvotoka može naneti šteta veća od one koju bi prouzrokovao sam otrov. Kao podvesku ne treba koristiti pertle, užad i slično, nego trakaste komade tkanine (na primer zavoj). Cilj podvezivanja nije potpuno prekidanje cirkulacije iznad ujedeneog mesta, nego njeno usporavanje, relativno ravnomerno raspoređenim pritiskom na većoj površini. Podvesku povremeno treba otpuštati, pa nanovo umereno pritezati.

Nakon ukazane prve pomoći ujedenu osobu treba transportovati do najbliže zdravstvene ustanove, gde će biti na odgovarajući način pregledana i zbrinuta. Serum protiv zmijskog otrova sme dati samo osoba ovlašćena i obučena za to (lekar)! Samoinicijativno i davanje seruma van zdravstvene ustanove nije preporučljivo: moguća je pojava anafilaktičkog šoka, usled kojeg može doći do smrtnog ishoda, i to u roku od nekoliko minuta!

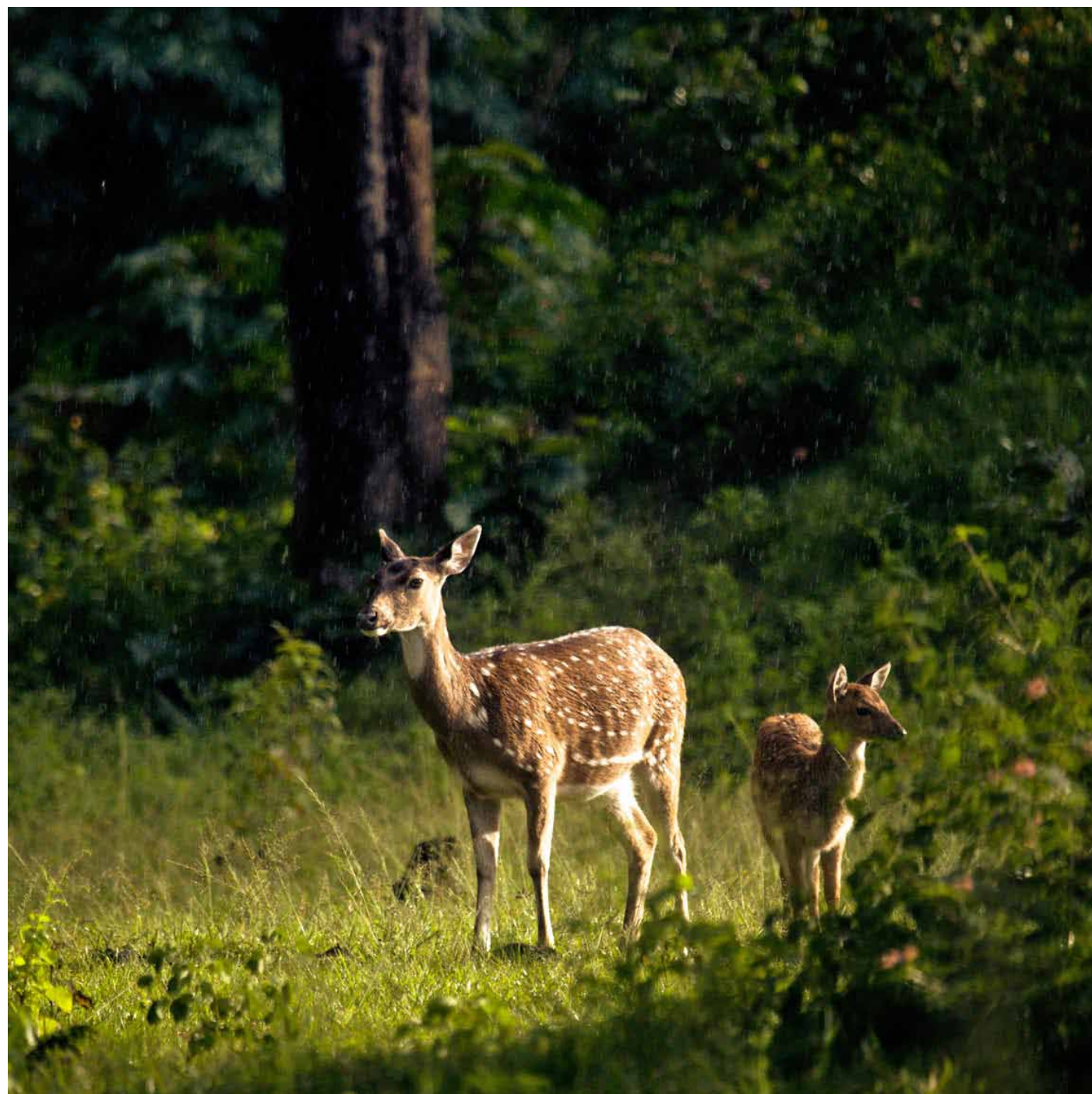
MOGUĆE POSLEDICE - Mora se imati na umu da klinička slika i opšte stanje ujedene osobe izgledaju veoma loše, ali je prognoza posle ukazane prve pomoći pozitivna. Kako smo već pomenuli, na otrov su osetljiviji deca i stariji, kao i alergične, hronično obbolele ili osobe slabijeg imuniteta. Zdrav odrastao čovek se nakon ujeda uglavnom potpuno oporavi i najčešće ne oseća nikakve posledice dejstva otrova. Komplikacije (veliki otoci prošireni na trup, produžena hipotenzija, šok, krvarenje, nekroza, ozbiljni poremećaji digestivnog trakta) i smrtni ishodi nakon ujeda otrovnica sa naših prostora veoma su retki. Prosečan broj smrtnih ishoda na području Evrope (uključujući evropski deo Rusije i Turske) u periodu od 1980. do 2010. bio je četiri godišnje (Chippaux, 2012. Epidemiology of snakebites in Europe: A systematic review of the literature).

Kako lekarska pomoć nije uvek dostupna, preventivne mere su, ipak, najbitnije kada je u pitanju rizik od ujeda otrovnih zmija. Pre polaska na nepoznat teren treba se informisati o potencijalnim opasnostima - ne samo o na primer konfiguraciji terena, postojanju izvorâ i sl., nego i o živom svetu sa kojim su susreti u divljini neizbežni. Zbog toga u principu pri kretanju kroz prirodu treba nositi čvrstu obuću i što čvršće, duge pantalone, i strogo voditi računa o tome gde se spuštaju ruke (na primer pri branju biljaka ili veranju uz stene) i gde se staje ili seda, pošto su noge i ruke najčešća mesta ujeda. Komentari i izgovori poput: „Neću valjda u sred leta da nosim duge pantalone i duboke cipele?!“ ne spadaju u domen racionalnog razmišljanja i ponašanja.

AUTORI TEKSTA: RASTKO AJTIĆ,
ALEKSANDAR SIMOVIĆ I SONJA ĐORĐEVIĆ,
SRPSKO HERPETOLOŠKO DRUŠTVO
„MILUTIN RADOVANOVIĆ“

Izveštaj o živoj PLANETI

*Izveštaj o živoj Planeti (Living Planet Report)
vodeća je svetska, naučno utemeljena
analiza o zdravlju naše planete i o uticaju
ljudskih aktivnosti na nju...*



Šta je ključni nalaz ovog izveštaja?

Zahtevi čovečanstva premašuju sposobnost održivog razvoja na planeti. Drugim rečima, tražimo više nego što možemo da imamo.

Najnoviji Izveštaj o živoj Planeti, objavljen u maju 2012. godine, pokazuje da su potrebe čovečanstva za prirodnim resursima oko 50 posto veće nego što to zemlja može da podnese. Takođe, i Srbija živi iznad mogućnosti svojih

prirodnih resursa.

Naše potrebe za prirodnim resursima udvostručile su se od 1966. godine. Kako bismo održali današnji stil života, koristimo 1,5 puta više prirodnih resursa planete nego što bi trebalo. Ako nastavimo da živimo iznad Zemljinih mogućnosti, do 2030. trebaće nam vrednost dveju planeta da bismo zadovoljili svoje godišnje potrebe. No, planetu imamo samo jednu.

Prema podacima iz Izveštaja o živoj Planeti, Srbija troši više prirodnih resursa nego što joj je dostupno. Na primer, kada bi svi na zemlji živeli kao stanovnici Srbije, trebalo bi nam više od jedne planete, tačnije 1,3 planete. Ova vrednost jednaka je globalnom proseku ekološkog otiska. Ako nastavimo sa ovakvim trendom potrošnje, veoma brzo ćemo doći do tačke sa koje povratak neće biti moguć.

U poređenju sa Srbijom, Hrvatska i Bosna i Hercegovina imaju veći

Kontakt info

Dodatne informacije potražite na sledećim adresama:

www.panda.org/Serbia FB: i
www.facebook.com/WWFSerbia
TW: twitter.com/WWFinSerbia
WWF Dunavsko-karpatški program u Srbiji:
www.panda.org/serbia

ekološki otisak. Stil života u Bosni i Hercegovini iziskuje 1,5 prirodnih vrednosti planete, dok u Hrvatskoj zahteva čak ekvivalent od 2 planete.

KAKO NASTAJE IZVEŠTAJ O ŽIVOJ PLANETI?

„Izveštaj o živoj Planeti” dokumentuje promenu stanja biološke raznovrsnosti, ekosistema i ljudsku potrošnju prirodnih dobara.

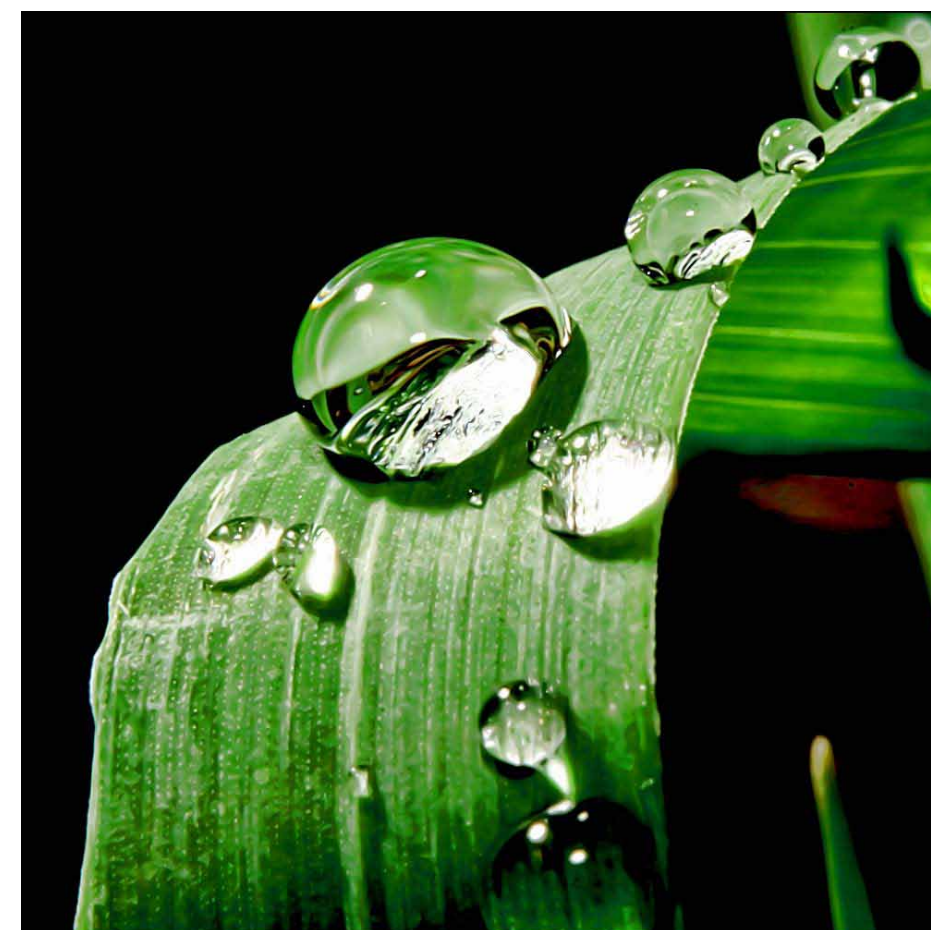
Izveštaj spaja dva najobuhvatnija skupa podataka: jedan o stanju biološke raznovrsnosti - „Indeks žive planete” i drugi o ljudskoj potrošnji prirodnih resursa - „Ekološki otisak”.

Prateći divlje vrste, „Indeks žive planete” takođe prati i zdravstveno stanje ekosistema. Od 1970. godine Indeks se smanjio za 30 procenata. Taj globalni trend ukazuje na to da prirodne ekosisteme uništavamo kao nikada ranije u ljudskoj istoriji.

„Ekološki otisak” prati područje biološki produktivne zemlje i vode potrebne da osigura ekološke resurse i servise - hranu, vlakna i drvo, zemljište na kojem će se graditi kao i zemljište koje će apsorbovati ugljen-dioksid (CO₂) oslobođen spaljivanjem fosilnih goriva. Podaci o ekološkom otisku pokazuju nam da čovečanstvo živi iznad kapaciteta koje proizvodi planeta.

Deset zemalja s najvećim ekološkim otiskom po osobi su: Ujedinjeni Arapski Emirati, Katar, Danska, Belgija, Sjedinjene Američke Države, Estonija, Kanada, Australija, Kuvajt i Irska.

Zemlje koje ne kontrolišu dobro svoju potrošnju prirodnih resursa



rizikuju svoj razvoj. One zemlje koje su u mogućnosti da pruže najbolji kvalitet života, a sa najnižim ekološkim otiskom neće samo služiti globalnom interesu, nego će postati i vođe u svetu ograničenih resursa.

Izveštaj o Planeti takođe pokazuje da se visok otisak i visoki stepen potrošnje ne odražavaju na višem nivou razvoja.

Za borbu sa najhitnijim problemima na planeti, WWF, pre svega, zahteva povećanje površine zaštićenih područja i da se zaustavi preterano korišćenje vode i fragmentacija slatkovodnih sistema.

Takođe je do svakog od nas da u svakodnevnom životu brinemo



za prirodu koja nas okružuje i da razmišljamo o tome kako naš način života utiče na prirodu, na primer način na koji koristimo vodu i struju.

Svetski fond za prirodu

Worldwide Fund for Nature (WWF), odnosno Svetski fond za prirodu, jedna je od najvećih, širom sveta priznatih, nezavisnih organizacija, koja se bavi zaštitom prirode i ima skoro pet miliona pristalica i aktivnu globalnu mrežu u više od 100 zemalja. Misija WWF-a je da zaustavi uništavanje životne sredine i da stvori budućnost u kojoj ljudi žive u skladu sa prirodom putem očuvanja svetske biološke raznovrsnosti, održivog korišćenja prirodnih resursa i smanjenja zagađenja i preterane potrošnje.

Od Fruške gore do Vlasine



Borisav Čeliković
Planinarske transverzale
u Srbiji (1956–2013),
Legenda, Čačak, 2013,
tvrđi povež, str. 354.

Staza Drugog ustanka,
april 2006.



Nedavno je iz štampe izašla po mnogo čemu jedinstvena knjiga: Planinarske transverzale u Srbiji (1956-2013), čiji je autor poznati planinar iz Gornjeg Milanovca, Borisav Čeliković. Ona predstavlja svojevrstu istoriju transverzalnog planinarenja na ovim prostorima od njegovih početaka, sredinom prošlog veka, do današnjih dana. Na jednom mestu nalazi se sabrano svih 37 transverzala uspostavljenih na teritoriji današnje Srbije, od kojih su neke zapuštene i zaboravljene, međutim značajan broj njih je u funkciji i danas je dostupan planinarima zainteresovanim za njihov obilazak.

Na početku knjige autor, inače istoričar po struci, daje istorijski pregled početaka transverzalnog planinarenja u Jugoslaviji i Evropi, ukazujući na motive i podsticaje za uspostavljanje transverzala. Zatim izdvaja tri perioda u razvoju transverzala u Srbiji. Prvi (1956-1964), kada je otvoreno pet transverzala: Frušogorska, Ustanička, Prokletijska, Homoljska i Kružni planinarski put na Tari. Kao drugi period određuje (1969-1987), sa čak 17 transverzala: Transverzala „Boško Buha“, Kukavička, Planine Jugoslavije, Vršacka, Sremski front, Cerska, Kadinjača - Tara, Železnička, Beogradska, Šumadijska, Čika Duškove rajačke staze, Čačanska, Niška, Smederevska, Transverzala



FRA, Palanačka i Visoka Tara. U trećem periodu (1995-2009), uspostavljeno je 15 transverzala: Kopaonička, Rudničke staze, Vukove bogaze, Josif Pančić, Zanatlijski planinarski put po Fruškoj gori, Vojvođanski pešački put, Ovčarsko-kablarska, Gledička, „Stazama Josifa Pančića“, Beograd - Kopaonik, Golijaska, Stazama Drugog srpskog ustanka, Žaračka, Niška (nova), Juhorska i Vlasinska.

U glavnom delu knjige autor daje istorijat, opis, današnji status, mogućnosti obilaska, osobe za kontakt i bogatu fotodokumentaciju (skice staze, dnevnike, značke i fotografije) svih 37 transverzala. Na kraju, u prilogu donosi važeći Pravilnik PSS o planinarskim putevima (transverzalama), zatim spisak osvajača značke Ustaničke transverzale sa 170 imena sa prostora ondašnje Jugoslavije i tabelu sa pregledom svih planinarskih transverzala u Srbiji, u kojoj su navedene godine osnivanja, osnivač, današnji status i da li za nju postoje ili su postojali dnevnici i priznanja (značka, bedž, diploma).

Knjiga Borisava Čelikovića je koristan priručnik za planinare i planinarske vodiče, koji može u značajnoj meri pomoći prilikom planiranja i organizacije planinarskih akcija. Ovo posebno dobija na značaju ako se ima u vidu da transverzalo planin-

Čika Duškove Rajačke staze,
Sa vrha Rajca ka Dobroj vodi



Transverzala Josif Pančić,
Pogled sa Boračkog krša
na dolinu Gruže



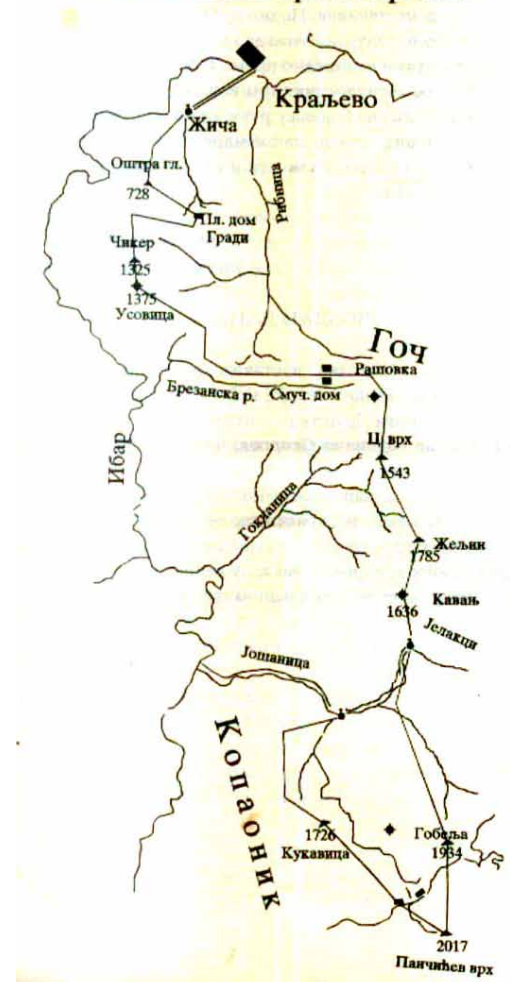
Ovčarsko-kablarska
transverzala, Meandri Morave
sa Ovčara



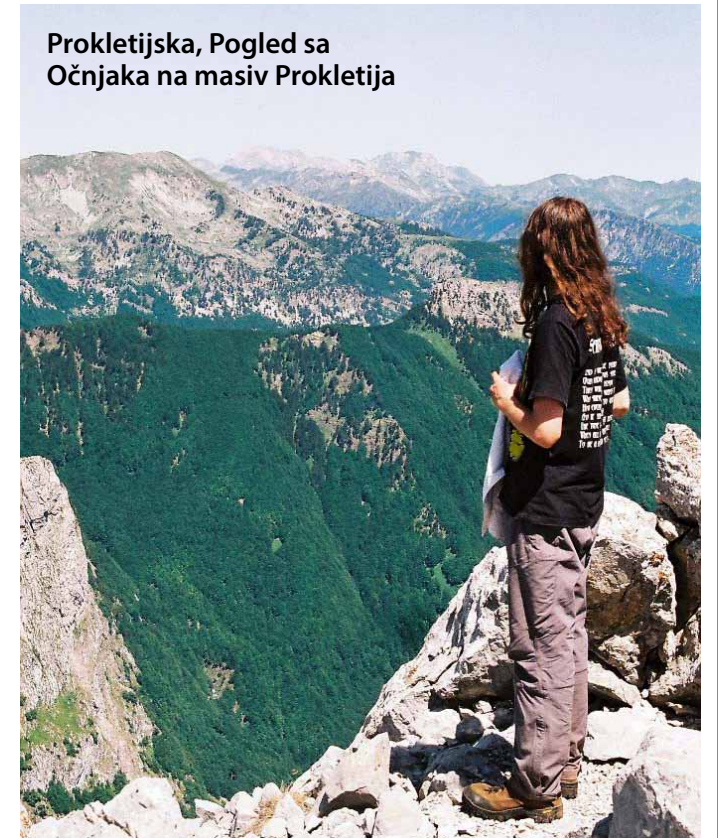
arenje ima i dodatni kulturološki aspekt, pošto ono ne predstavlja samo uspone na planinarske vrhove, već i obilazak značajnih kulturno-istorijskih spomenika i prirodnih retkosti. Sa kojom se ozbiljnošću autor prihvatio ovog posla svedoči bibliografija tekstova o svakoj transverzali pojedinačno, koje je koristio prilikom pisanja, a koja obuhvata bezmalo sve tekstove napisane o transverzalama kod nas. Takođe knjiga predstavlja i značajan prilog istoriji planinarstva i planinarske organizacije u Srbiji.

TOMICA DELIBAŠIĆ

Копачичка трансверзала



Prokletijska, Pogled sa
Očnjaka na masiv Prokletija



Sigurni do vrha Trema

Ekipe GSS Srbije bile su aktivne na manifestacijama i planinarskim okupljanjima u Srbiji...



Republičke i tradicionalne akcije Planinarskog saveza Srbije godinama unazad redovno obezbeđuju i pripadnici GSS Srbije. Da bi usponi svima ostali u lepom sećanju, iz GSS Srbije apeluju na učesnike da na staze krenu psihofizički spremni, sa adekvatnom opremom za kretanje u planini i poštuju uputstva organizatora, vodiča na stazi i spasilaca GSS-a.

ODRŽANA POKAZNA VEŽBA
SPASAVANJA U URBANIM USLOVIMA

Ivanjica – Spasioci Gorskog službe spasavanja Srbije izveli su pokaznu vežbu spasavanja u urbanim uslovima

u subotu, 29. marta u Ivanjici. Vežba je organizovana kao prateća manifestacija povodom održavanja Izborne skupštine Planinarskog saveza Srbije.

Prema scenariju vežbe, usled zemljotresa, došlo je do urušenja dela stepeništa u zgradi. Tom prilikom su povređene dve osobe, od kojih jedna teško. Kontaktirana je Gorska služba spasavanja Srbije jer se radi o zahtevnoj spasilačkoj operaciji u vertikalnim uslovima, gde je potrebno primeniti specifično znanje, tehniku i opremu za spasavanje sa visina. Spasioci su, po dolasku na mesto nesreće, povređenima najpre ukazali prvu pomoć, teško povređenog spakovali u nosilo i pomoću sistema tirolske traverze spustili obojicu sa krova zgrade do platoa ispred Doma kulture, odakle je unesrećene preuzelo vozilo hitne pomoći.

Vežba je privukla veliku pažnju građana Ivanjice, kao i delegata koji su učestvovali na Izornoj skupštini Planinarskog saveza Srbije. Odličan domaćin planinarima iz cele Srbije bilo je PD „Golija“ iz Ivanjice.

GSS SRBIJE NA 15. MEĐUNARODNOM SAJMU
TURIZMA I AKTIVNOG ODMORA

Niš – Trodnevni sajam turizma i aktivnog odmora „TOURISM, ADVENTURE & NATURE 2014“ u or-

Pokazna vežba spasavanja u urbanim uslovima, Ivanjica



Telefoni gorske službe spasavanja u regionu
SVI NA JEDNOM MESTU



Sajam turizma i aktivnog odmora

ganizaciji Turističke organizacije Niš održana je početkom aprila.

Poseban deo izlagačkog prostora hale bio je namenjen prezentaciji klubova i udruženja za ekstremne sportove. U tom delu je svoje aktivnosti posetiocima predstavila Gorska služba spasavanja Srbije. Na štandu GSS Srbije zainteresovani su mogli da dobiju sve potrebne informacije od spasilaca o osnovnom kursu GSS-a, kao i aktivnostima službe.

GSS Srbije svojom infrastrukturu, resursima i znanjem predstavlja važan bezbednosni faktor tokom razvoja i realizacije svakog programa avanturističkog turizma. O Gorskoj službi spasavanja Srbije i njenoj ulozi u realizaciji ovakvih programa govorilo se na jednodnevnoj konferenciji o avanturizmu, koja je održana u petak, 4. aprila.

Dobra i kvalitetna priprema je osnovna polazna tačka u procesu realizacije avanturističkih programa. Licencirani spasioci GSS Srbije, sa višegodišnjim iskustvom i odgovarajućom opremom, u potpunosti su spremni da preventivno i adekvatno deluju, kao i profesionalno saniraju svaku nastalu vanrednu situaciju na terenu, istaknuto je tokom prezentacije.

Konferencija o avanturizmu, kao prateća manifestacija ovogodišnjeg sajma, predstavlja jedan u nizu koraka ka formiranju zajedničkog stava svih učesnika o potencijalima avanturističkog turizma i prirodnim bogatstvima naše zemlje.

NOVI INSTUKTORI SKIJANJA U GSS SRBIJE
Kopaonik – Od 21. do 30. marta na Kopaoniku je održan Seminar za sticanje zvanja instruktora skijanja



Sve dodatne informacije mogu se pronaći na našoj Internet stranici:

www.gss.rs

kao i na stranici Planinarskog saveza Srbije:

www.pss.rs

ja i snouborda, kao i seminar za overu instruktorskih zvanja za narednu sezonu.

Seminar je organizovao Skijaški savez Srbije u saradnji sa Strukovnom organizacijom INTERSKI Srbija. Predavanja na seminaru i praktičnu nastavu realizovali su demonstratori i predavači po pozivu, među kojima su bili i spasioci GSS-a.

Zvanje profesionalnog instruktora skijanja u

međunarodnom sistemu ISIA, od 36 učesnika seminara, steklo je njih 18, među kojima i četvorica spasilaca Gorske službe spasavanja Srbije.

NA KOPAONIKU ODRŽAN POČETNI TEČAJ TURNO SKIJANJA

Kopaonik – Uprkos nepovoljnim vremenskim uslovima, pod pokroviteljstvom Gradskog sekretarijata za sport i omladinu i Planinarskog saveza Beograda, početni tečaj turno skijanja održan je od 4. do 6. aprila na Kopaoniku. Među 14 polaznika tečaja, bilo je deset spasilaca GSS Srbije.

U sklopu tečaja obrađene su osnovne teme neophodne za bezbedno i pravilno korišćenje turno op-

reme, izbora trase ture, procene opasnosti od lavina i prelazak lavinoznog terena, korišćenja lavinske opreme, a govorilo se i o razvoju turno skijanja kroz istoriju.

U nedelju je organizovana takmičenje za 2. Otvoreno prvenstvo Beograda u turno skijanju. Maršruta trke bila je: polaz Malog Karamana - Pajino Preslo - Duboka 1 - Krčmar - polaz Duboke 1 - Pajino Preslo - vrh Karaman greben - vrh Mali Karaman - vrh Lednica - dno staze Gvozdac - vrh Malog Karamana - polaz Malog Karamana. Visinska razlika u usponu bila je 640 m, dužina trase 9,6 km, a pobednik trke je ovu deonicu savladao za dva sata i 21 minut. Na jednoj kontrolnoj tački takmičari su imali zadatak da korišćenjem opreme za traženje u lavinama pronađu

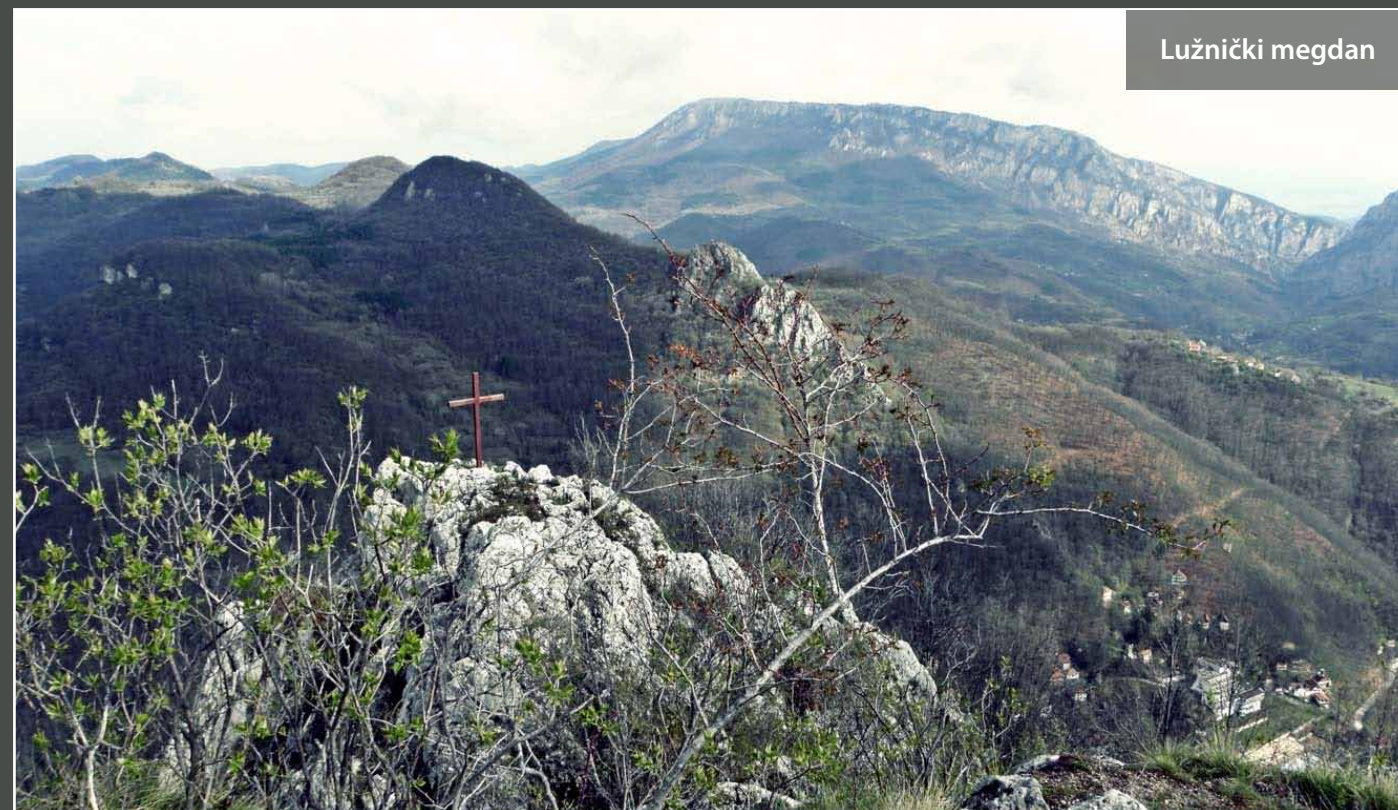


Tečaj turno skijanja



U SLUČAJU POTREBE, MOŽETE SE OBRATITI ZA POMOĆ, POZIVOM NA BROJ TELEFONA: 063/466-466.

Lužnički megdan



osobu koju je zatrpala lavina.

Trka je omogućila da takmičari koji su učestvovali na tečaju uvežbaju korišćenje turno opreme i pokažu šta su naučili tokom obuke. Svi učesnici su savladali osnove turno skijanja i uspešno završili tečaj.

GSS SRBIJE NA „LUŽNIČKOM MEGDANU“

Lužnica – Spasioci Gorske službe spasavanja Srbije brinuli su o bezbednosti takmičara, ali i aktivno učestvovali na „Lužničkom megdanu“, avanturističkoj trci koja je održana proteklog vikenda na prostoru Lužnice.

Šest tročlanih ekipa imalo je zadatak da savladaju prepreke prolazeći kroz kanjone, klisure, da se penju uz užad, spuštaju niz masiv Golemog stola, sve to uz kombinaciju vožnje planinskog bicikla i trekinga po blatnjavom i teškom terenu.

Start trke bio je u nedelju, 13. aprila, u selu Pogranovo, odakle su takmičari pešice preko Dragovite stigli do sela Iskrovci, prolazeći kroz kanjon Ždrelo. Odatle ih je očekivala vožnja bicikala do vrhova Sip i Asenovo kale, prolaz kroz kanjon Cedilke, dok je kraj etape bio u selu Kusa Vrana. Poslednji deo trke vodio je do Golemog stola i cilja u selu Stol. Ovu zahtevnu stazu, dužine oko 60 km, prva je savladala ekipa u sastavu: Igor Vuković, Nenad Mitrović (GSS Srbije) i Željko Ćorić. Na trci su učestvovala čak sedmorica pripadnika GSS Srbije.

Organizatori trke bili su: Udruženje „Fristajlera“ iz Beograda, Turistička organizacija Babušnica i Sportski centar Dimitrovgrad, uz pokroviteljstvo Opštine Babušnica.

Iako je teren bio težak i zahtevan, tokom trke nije bilo potrebe za intervencijom spasilaca GSS Srbije.

Gledičke planine 2014.



SPASILAČKO OBEZBEĐENJE AKCIJE „PROLEĆNI DAN PLANINARA“ NA GLEDIČKIM PLANINAMA

Gledičke planine, Trstenik – „Prolećni dan planinara“, republička akcija Planinarskog saveza Srbije i planinarskog društva „Ljukten“ iz Trstenika, održana je na Gledičkim planinama u subotu, 12. aprila. O bezbednosti učesnika na stazi brinulo je jedanaest spasilaca Gorske službe spasavanja Srbije.

Na pešačenje stazom dužine 18 km krenula su 530 učesnika iz 40 planinarskih klubova. Staza je vodila od sela Loboder do vrha Samar (922 m), gde su planinari stigli oko podne.

U selu Gornji Dubič organizovan je ručak, kao i podela zahvalnica klubovima i društvima koji su učestvovali na akciji. Akcija je završena u selu Donji Dubič, odakle je organizovan prevoz planinara do Trstenika.

Vremenski uslovi na stazi bili su idealni za pešačenje i učesnici ovogodišnjeg „Prolećnog dana



planinara“ uživali su u netaknutoj prirodi Gledičkih planina. Na akciji nije bilo potrebe za intervencijom spasilačkih ekipa.

USPON NA GRNČAR – SPASILAČKO OBEZBEĐENJE AKCIJE

Grnčar, Knjaževac – Planinarsko društvo „Babin zub“ iz Knjaževca i Planinarski savez Timočkog regiona organizovali su u nedelju, 13. aprila, „Uskršnji uspon na Grnčar“.

Okupljanje učesnika bilo je u selu Štrbac, udaljenom 12 km od Knjaževca, na putu prema Kalni i Pirotu. Stazu dužine oko deset kilometara do najvišeg vrha Grnčar (689 m) i nazad do sela Štrbac, oko 200 planinara iz planinarskih klubova iz cele Srbije prešlo je za oko pet sati, pod budnim okom ekipe spasilaca Gorske službe spasavanja Srbije, koji nisu imali potrebe da intervenišu. Među učesnicima bilo je i dosta školske dece, koja su pošla na svoje prvo planinarenje. Uspom



Telefoni gorske službe spasavanja u regionu
SVI NA JEDNOM MESTU

Uspor na Grnčar



nije bio naporan, a nagrada za sve učesnike bio je planinarski pasulj u seoskom domu u Štrpcu.

SPASILAČKO OBEZBEĐENJE HUMANITARNOG TURNIRA - IGRAJTE ZA NURDOR

Beograd – U organizaciji Studentskog parlamenta Geografskog fakulteta u Beogradu, 15. i 16. aprila u Zemunu održan je humanitarni turnir „Igrajte za NURDOR“. Novac prikupljen od priloga doniran je Nacionalnom udruženju roditelja dece obolele od raka (NURDOR). Spasioci GSS Srbije spasilački su obezbeđivali ovu manifestaciju.

Na turniru su se u četiri sporta (fudbal, košarka, rukomet i šah) takmičile ekipe sa beogradskih fakulteta, ali i timovi SUP Zemun i Stari Grad, NIS Gasprom, turističke agencije „Rapsody“ i škole stranih jezika „Kontekst“. Mnogobrojni studenti i građani učestvovali su u ovoj humanitarnoj akciji i svojim prilogom pomogli onima kojima je to najpotrebnije. Ekipe GSS Srbije intervenisale su jednom tokom turnira.



ROGOZNA 2014 – SPASILAČKO OBEZBEĐENJE PLANINARSKJE AKCIJE

Rogozna, Leposavić – U organizaciji planinarskih klubova „Kopaonik“ iz Leposavića i „Berim“ iz Zubinog Potoka, od 11. do 13. aprila održana je tradicionalna planinarska akcija „Rogozna 2014“. Organizatori su, kao i ranijih godina, očekivali preko 200 planinara, ali je njihov broj, zbog republičke planinarske akcije održane istog vikenda na Gledičkim planinama, bio znatno manji. Učešće su uzeli planinarski klubovi iz Leposavića, Zubinog Potoka, Novog Pazara, Beograda, Indije, Šapca... Gorska služba spasavanja Srbije uzela je učešće u spasilačkom obezbeđivanju ove akcije. Planinari su za dva dana, koliko je trajala akcija, prešli oko 45 kilometara i osvojili četiri vrha Rogozne. Na pešačenje se krenulo iz sela Grubetiće, nadomak Novog Pazara, gde je i bilo organizovano noćenje za učesnike veče pre polaska na stazu. Drugu noć učesnici su spavali u selu Bube, a akcija je završena kod srednjovekovnog manastira Banjska. Spasioci GSS Srbije su jednom intervenisali.





Brže, jače, bolje

Takmičenje i tečaj turno skijanja održani na **Kopaoniku (Srbija)**...



Info

Organizator: Žarković Slobodan

Dužina staze: 9,6 km

Vreme pobednika: 2 časa 21 minuta.

Na jednoj od kontrolnih tačaka takmičari su imali zadatak da, koristeći odgovarajuću opremu, pronađu osobu koju je zatrpala lavina. Trasa je obeležena crnom bojom.

REZULTATI SA AKCIJE - TAKMIČENJA (po kategorijama)

1. Bobiša Marinović, PK „Pobeda“ Beograd, 2:21:14
2. Radomir Mikić, PK „Pobeda“, GSS 2:56:30
3. Predrag Janić, PK „Avala“ Beograd, GSS 2:59:00
4. Nenad Banker, PK „As“ Beograd 2:59:00
5. Zoran Krstić, GSS Beograd 3:21:46
6. Bojan Cvetković, GSS Beograd 3:21:55
7. Đorđe Pešić, PK „As“ Beograd, GSS Beograd 3:45:02
8. Branko Dikić, PK „Balkan“ Beograd, GSS Beograd 3:45:10
9. Stevan Stajković, GSS Beograd bez plasmana
10. Radomir Bukvić, GSS bez plasmana
11. Tihomir Vojnović, PK „Radnički“ Beograd bez plasmana
12. Jelena Jakovljević, PK „Vertikal“ Beograd bez plasmana
13. Mihajlo Jovanović, PK „Vertikal“ Beograd bez plasmana



Na osnovu progama školovanja u planinarskoj aktivnosti turno skijanje, pod pokroviteljstvom Gradskog sekretarijata za sport i omladinu i Planinarskog saveza Beograda, održan je tečaj turno skijanja na Kopaoniku. Uslov za pohađanje ovog tečaja bilo je sigurno vladanje osnovnim tehnikama skijanja (minimalna ocena C ili D nacio-

nalne škole skijanja) na uređenim skijaškim terenima (uz proveru na licu mesta). Na tečaj se prijavilo 18 kandidata ali je, nažalost, petoro odustalo u poslednji čas, usled povreda, bolesti ili privatnih obaveza.

Uhvaćen je „zadnji voz“ što se tiče snežnih uslova, odnosno, ovo je bio poslednji termin koji je dozvoljavao održavanje ovakve

aktivnosti. Inače, cela zima je bila veoma topla i siromašna snegom, tako da je održavanje aktivnosti vezane za turno skijanje bilo pod znakom pitanja. Ostalo je da se sačeka zatvaranje dela skijališta na Kopaoniku, i tek tada smo pristupili realizaciji aktivnosti.

Raduje činjenica da je interesovanje za tu, u svetu rasprostranjenu i atraktivnu sportsku

planinarsku disciplinu, i kod nas u porastu. To nam daje nadu da će i Srbija u najskorije vreme imati takmičare koji će nastupati na najvećim evropskim i svetskim takmičenjima. Uprkos krajnje teškim uslovima, realizovane su sve tematske jedinice: istorijat turno skijanja, šta je turno skijanje, turno skijaška oprema, korišćenje opreme, tehnike turno skijanja,

opasnosti zimi, lavine, oprema za kretanje i traženje u lavinama, izbor turno ture, bivakovanje, čvorologija i lavinski test.

Izvršena je i turno tura na relaciji Polaz Malog Karamana - Bela Reka 2 - Karaman - Mali Karaman. U sklopu istog termina, održano je i Drugo otvoreno prvenstvo Beograda u turno skijanju. Ove zime bilo je gotovo nemoguće

održati ove aktivnosti odvojeno. Takmičenje je održano na Kopaoniku. Uslovi za održavanje takmičenja bili su teži nego za sam tečaj. Uprkos manjku snega, veoma slaboj vidljivosti i problemima sa opremom, takmičenje je ipak uspešno realizovano.

Trka je održana u nedelju 6. aprila, sa početkom u 9,30 h. Rezultati su bili u drugom planu,

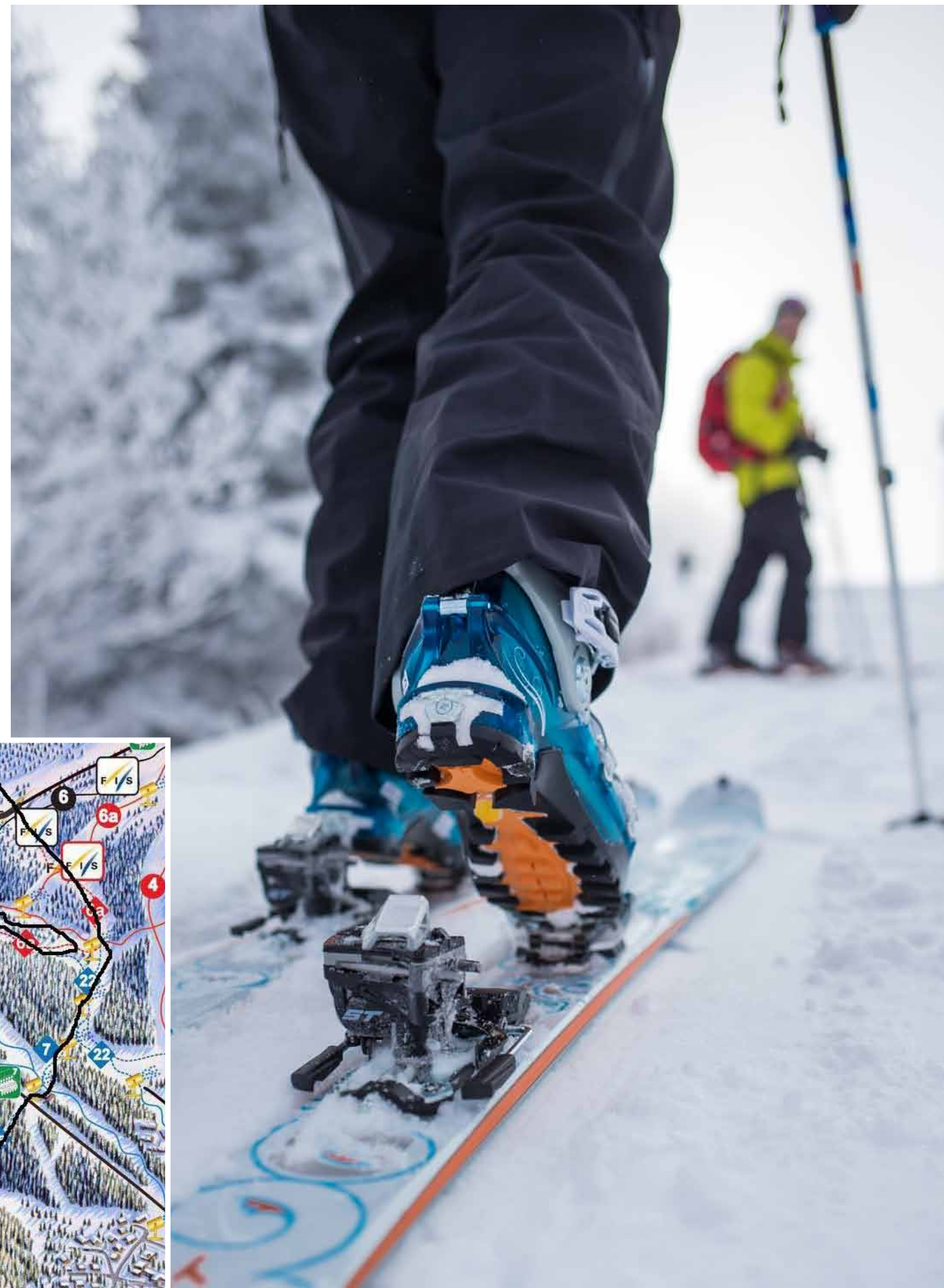
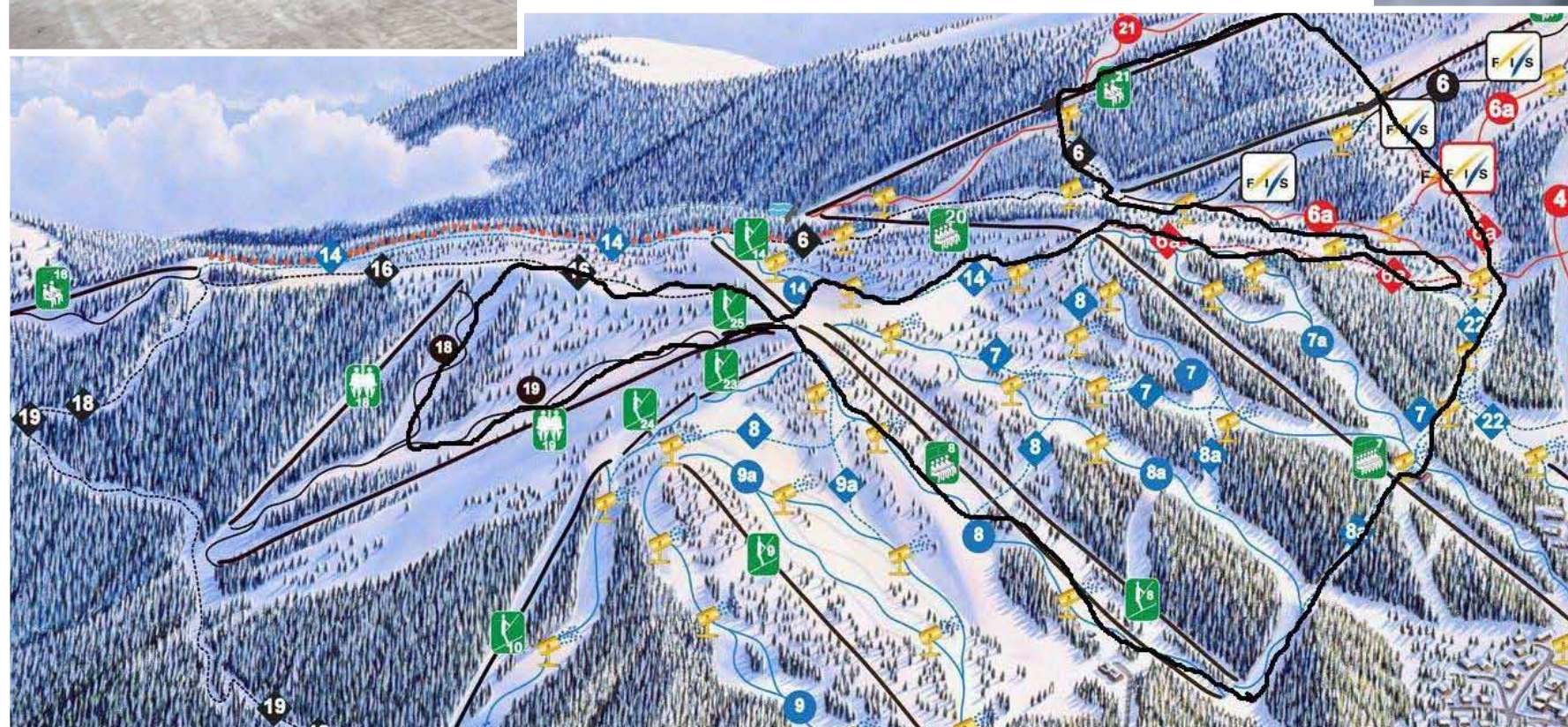


prioritet je bio u planskom organizovanju tečaja i takmičenja na nivou Saveza i skupljanju iskustava za naredne godine, kada će takmičenje nadamo se biti organizovano uz prisustvo takmičara iz inostranstva.

Trka je izvedena na sledećoj relaciji: Mali Karaman - Pajino preslo - Duboka 1 - Krčmar - polaz Duboke 1 - Pajino preslo - vrh karaman Greben - vrh Mali Karamana - vrh Ledenica - dno Gvozdac - vrh Mali Karaman - polaz Malog Karamana.

Ukupna pređena visinska razlika u usponu bila je 640 m!

IZVOR:
PLANINARSKI SAVEZ
BEOGRADA
WWW.PSB.RS



Fitness & Yoga

i još mnogo toga

Ada Bojana

Za **Ada Bojanu** kažu da je mesto koje izvlači negativne misli. Verovatno samim tim, što čitavim područjem, koje Ada zahvata, vlada neobična tišina i harmonija. Nakon samo nekoliko dana boravka, postaće vam jasno, da sam ambijent deluje isceljujuće. Smiruje, vraća elan, obnavlja životnu energiju, daje snagu za nova pregnuća. A kako i ne bi, kada

osim poja ptica, simfonije zrikavaca, šuma talasa i lagodnosti koju stvara morski vetar u podne, dok sunce najžešće peče, nista drugo ne čujete a osećate blaženstvo.

U netaknutoj prirodi organizujemo raznovrsne sportove: bootcamp, kitesurfing, windsurfing, fitnes. Joga je

posebna disciplina i može se slobodno reći da je ambijent na Adi Bojani idealan za njeno praktikovanje. Sve ono lepo što doživimo tokom boravka u Fitness & Yoga kampovima, zabeleži kamera. Otud se prirodno razvila ideja da u naše ponude uvrstimo i školu fotografije... Pridružite nam se.

.....
Kontakt:
Phone: 060/449-71-11
E-mail: sinisaracic@yahoo.com
Website: www.sportsko.udruzenje.org
www.facebook.com/FitnessYogaAdaBojana



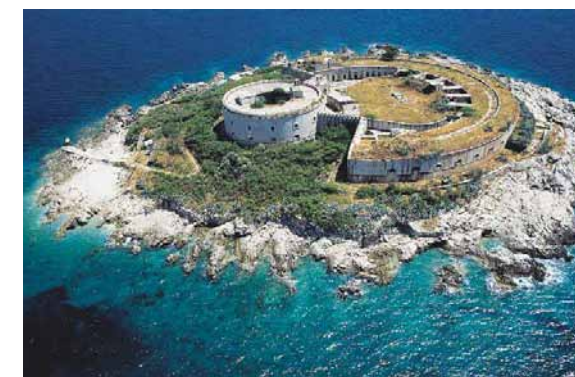
Joga na Adi Bojani, (1. - 5. maj); Copacabana beach (jun).

Bootcamp (vojnički trening) na Adi Bojani, (1. - 5. maj)

Ronilački kurs i kamp Žanjice (Scuba diving course & camp Žanjice) 15. jul

Kitesurfing & windsurfing kurs, Ada Bojana (1. - 5. maj - Dragonproject)

Yoga retreat Žanjice (19. - 26. jul)





Radenko Lazić

VIŠE INFORMACIJA O KONCEPTU ISHRANA
IZ PRIRODE „SREMUŠ“ MOŽETE PRONAĆI
NA: WWW.SREMUS.ORG



REKLI SU O SREMUŠU
NI JEDNA BILJKA NA ZEMLJI NIJE TAKO
DELOTVORNA ZA ČIŠĆENJE ŽELUCA,
CREVA I KRVI KAO DIVLJI LUK

Dobar i kao hrana i kao lek

Naučite da prepoznate, uberete i upotrebite samoniklo jestivo i lekovito bilje, upoznajte raskoš sveta šumskih pečurki... U ovom broju upoznajte biljku **crni slez**...

Crni slez, guščija trava, čureća trava, slezovača (Malva silvestris)... Nisam siguran gde mu je pravo mesto, među lekovitim (slez - asocijacija na sluz, izbacivanje sluzi iz organizma) ili je bliži samoniklim jestivim biljkama (SJB). Ipak, kao pripadnik i zagovornik ishrane iz Prirode (reč Priroda uvek i svuda velikim slovom), posmatrajmo je pre svega kao jestivu biljku (sluz se može izbacivati i hranom), ne umanjujući joj i lekovita svojstva. Uostalom lečenje kroz ishranu izvorno prirodnom hranom skoro da nema konkurenciju. Nije slučajno struka rekla (parafriziram - suština ostaje): „Izbor hrane biće vodeći lek u budućnosti“. Predlažem da svako stavi ovaj zaključak naspram reklamerstva, pogleda malo „unazad“ i priseti se ishrane naših predaka i pojma „Izvorna hrana“.

OPIS: Crni slez je jedan od nekoliko varijeteta slezova. Jednogodišnja je do višegodišnja biljka sa tamno - zelenom, razgranatom, dlakavom, prileglom ili uspravnom stabljikom, koja može da naraste do preko metar visine. Okrugli ili bubrežasti, tamno-zeleni, pomalo dlakavi listovi nalaze se na relativno



dugim peteljka. Listovi su pravilno i vidljivo izdijeljeni na pet do sedam režnjeva, koji su malo nazubljeni na krajevima. Od maja pa do septembra biljka, u pazuhu listova, ima lepe cvetove, sa blede ljubičastim do ružičastim laticama, kroz koje se provlače tamnije žilice. Desetak pojedinačnih semenki smeštene su u plod koji ima kolačast izgled, a raspadnu se (odvoje) kad seme sazri.

UPOTREBA U ISHRANI



Mladi listovi i izdanci mogu biti dobar povrtni artikal hrane. Najbolje je kombinovati slez sa drugim jestivim biljkama, kao mešavinu SJB. Može se pripremati i kao samostalno varivo, ali je bolje u mešavinama, jer prisustvo sluzi daje gustinu čorbastim jelima, a i tada će obezbediti dovoljno sluzi za zdravstvene blagodeti. Bolje je ne sušiti je, jer sušenjem gubi dosta korisnih sastojaka. Mladi, nezreli plodovi mogu se jesti i kao sirovi (presni), a mogu se dodavati u čorbe i druga jela. U praksi „SREMUŠ“-a slez je svrstan u neutralne biljke (može da se upotrebljava bez ograničenja), a razvili smo recept za odličan omljet od njegovih nezrelih plodova. Ovakvi plodovi mogu i da se mariniraju. Cvet sleza može biti odličan ukrasni dodatak raznim salatama i jelima od ribe i mesa. Mlada biljka ima veoma prijatan ukus. Zeljasti delovi biljke mogu biti sirovina i za sveže sok.

UPOTREBA U LEČENJU



U narodnoj medicini slez od davnina služi za lečenje. Naročito ga bije glas da ga treba koristiti za kašalj, katar pluća i uopšte za izbacivanje sluzi. Kinesko iskustvo sa ovom biljkom staro je preko 5.000 godina. Kao obloga može da omekša stvrdnutu i obolelu kožu. Slez je i u službenoj upotrebi, jer ga propisuje farmakopeja. Slez, kao čaj, ne treba pripremati termičkom obradom (ni kao uvarak ni kao oparak), već samo prelivanjem hladnom vodom - kao hladni napitak. Prostor za priču ovde nije dovoljan za sve što treba reći o crnom slezu.



STANIŠTA: Slez se može posmatrati i kao korovska biljka, jer raste i tamo gde mu „nije mesto“. Ima ga skoro svuda, od nizija do preko 1.200 m nadmorske visine. Nije izbirljiv, pa raste na različitim mestima i uslovima, a može se nazvati i biljkom naseljenih mesta. Beogradski parkovi i travnjaci puni su crnog sleza. Slike uz opis biljke su iz Beograda. Dok šetate vašim parkovima, pogledajte malo, sigurno će vas pozdraviti lepi cvetovi sleza.

BERE SE: U rano proleće, pa sve do polovine leta, beru se mladi zdravi listovi (bez flekastih mrlja) i izdanci sleza. Ne treba čekati da biljka odraste, jer tada postaje drvenastija i teža za termičku obradu. Pdjednako su dobri i cvetovi sleza, pa se i oni beru. U jesen se biljka podmlađuje, pa se ponovo može sakupljati kao i u proleće. Beru se i mladi kolačasti nezreli plodovi. Ubrani delovi suše se u hladu na promaji, kada mirisom podsećaju na miris miševa.

SADRŽI: U 100 grama sveže biljke (list) ima: oko 140 mg vitamina C, preko 10 mg karotina, 6,70 g belančevina, 1,40 g masti, 7,03 g ugljenih hidrata i samo 61 kaloriju... U zeljastim delovima biljke ima dosta gvožđa i kalcijuma, puno sluzi, a ima i tanina, amidina, uronske kiseline, šećera, asparagina, pektina, eteričnog ulja...

OPREZ: Poseban oprez nije neophodan. Ako se biljka dobro upozna lako se prepoznaje i teško se može zameniti za neku koja nije za upotrebu.

JOŠ PO NEŠTO O SLEZU

- Ako se biljka (i koren) prokuva u vinu, sa anisom i komoračem, dobije se napitak koji odlično smiruje bolove u mehuri i crevima, omekšava stolicu, a podstiče i stvaranje mleka kod majki koje doje.
- Cvet crnog sleza prokuvan u vinu, uz još malo stipse odlično je sredstvo za ispiranje usta, naročito kod gnojnih upala desni.
- Vrući (malo rashlađen) oparak listova i cveta crnog sleza odlično je sredstvo za ispiranje gangrenoznih rana nastalih od proširenih vena. Ovo ispiranje treba ponoviti tri puta. Posle ispiranja može se rana previti listom bokvice.

IZ NARODNE MEDICINE

- Mlaki čaj (napitak) odličan je za grgljanje - smiruje promuklost, upale grla i, uopšte, za ispiranje usta.
- Jednaki delovi listova i korena biljke odlično su sredstvo za probleme u želucu, crevima, bolnog mokrenja ili zadržavanja mokraće.
- Talog (ostatak) od čaja, pomešan sa ječmenim brašnom, malo se zagreje, pa, kao obloga, na komadu platna, stavi na obolelo mesto.





Kambodža.



Minja Tomić

PROFESOR GEOGRAFIJE, BLOGER, PUTNIK NAMERNIK,
SLUČAJNI TURISTA, TEST VOZAČ RAZNIH BEDEKERA



Zemlja drevnih Kmera satkana od kontrasta i šarenolikh iskustava iz proteklih vekova; fascinantnih građevina; tradicija zasnovana na poštovanju predaka; atmosfera, prijetnost i radost kojom pleni njen narod... Sve je to stalo u jednu „školjku“ Azije - u Kambodžu...

Istorija Kambodže je u 20. veku ostala zapamćena po okrutnim zločinima koja je sprovodila vlast nad stanovništvom. Naime, nakon petogodišnjeg građanskog rata, aprila 1975. godine Crveni Kmeri su preuzeli vlast i zaveli neviđen teror na teritoriji čitave zemlje. Kambodža je prošla kroz gadno razdoblje genocida tokom vladavine Pol Pota i za samo četiri godine gotovo uništena. U beskrajnim pokoljima u kojima se Pol Pot, inače, nastavnik istorije, najviše okomio

na obrazovane ljude - raspuštene su škole, učitelji i profesori su pobijeni, a zemlja je utonula u mrak. Ako ste gledali film „Polja smrti“, znate o čemu govorim...

Potpuno uništenje jednog društva zaustavio je Vijetnam koji je 1979. godine okupirao Kambodžu i svrgnuo Potov režim i proglasili Narodnu Republiku Kampučiju. Nakon toga zemlju je iscrpljivao građanski rat, da bi se tek krajem devedesetih situacija donekle smirila. Mir je uspostavljen tek 1991.

godine uz pomoć Ujedinjenih nacija koje su od tada preuzele brigu oko razoružanja paravojski i zbrinjavanja velikog broja izbeglica.

Nakon surovih okršaja i velikih stradanja - ekonomski, socijalni i politički život zemlje potpuno je uništen. Iako izloženi burnoj istoriji, čestim oružanim okršajima i velikim nedaćama u svojoj prošlosti, stanovnici Kambodže uspjeli su da zadrže vedar duh i srdačnost u ophođenju sa drugima. Danas bez obzira na istoriju, Kambodža sporo ali sigurno korača napred. Ljudi su i dalje nasmejani i spremni da priskoče u pomoć. Svi stanovnici se trude da na neki način zarade. Na ulicama nema prosjaka, ali vas zato neprestano neko vuče za rukav i nudi crteže i egzotično voće.

Većinsko stanovništvo čine Kmeri



sa 90%, a ostalih deset odsto čine Vijetnamci, narod Čam i manje etničke grupe koje nazivaju „Brdski Kmeri“.

Nekada je zvanični jezik bio francuski kojim starije stanovništvo i dalje vlada, dok mladi više govore engleski, a danas je oficijalni jezik kmerski iz austroazijske jezičke porodice. Dominantna religija je teravatski budizam koji je u 13. veku došao sa Šri Lanke. U dvadesetogodišnjem građanskom ratu Kambodža je izgubila veliki deo infrastrukture, a stanovništvo je slabo

obrazovano što usporava privredni i ekonomski razvoj.

Ukoliko se maknete sa uhodanih turističkih ruta i na tren „zalutate“ u neko selo - osetićete stvarnu Kambodžu i upoznati njene ljude. Pojedina sela nemaju ni struje ni vode, a kilometri lavirinta kvrgavih neasfaltiranih poljskih puteva vode kroz beskrajne nizove trošnih brvnara. Motocikli su retkost, automobili takođe, ali zato gotovo u svakom selu veselo trčkaraju deca. Ljudi nemaju krevete već spavaju na prostirkama od lišća trske. Nema

televizora, niti radija. Brojna porodica je pod jednim krovom, bez struje, bez toaleta, s jednom izdvojenom prostorijom u kojoj se kuva na otvorenoj vatri i jednom pumpom za vodu na sredini dvorišta.

EKOTURIZAM

Severne ravnice nekada su bile uporište Crvenih Kmera. Ova udaljena i slabo naseljena regija jedna je od malobrojnih mesta u Kambodži gde slobodno tumaraju životinje poput azijskih slonova, leoparda i divljih goveda. Iako komercijalni



lovci i nelegalne drvoseče nastavljaju da ugrožavaju divlji svet, postoji organizacija koja radi sa vladom zemlje na zaštiti životinja koje tu žive, uključujući i veoma ugrožene vrste ptica poput džinovskog ibisa i ibisa belih ramena koji se gnezde u Tmatboi, izolovanom selu u Severnim ravnica. Ljubitelji ptica posećuju ovo mesto već nekoliko godina, a ono počinje da se otvara i za turiste zahvaljujući lokalnom trudu ekoturizma. Jedna turistička kompanija sa sedištem u Siem Reapu, nudi trodnevno posmatranje ptica u Tmatboeju za 775\$ po osobi. A jedna neprofitna ekoturistička grupa osnovana u Siem Reapu



organizuje osmatračke izlete divljih životinja sa ekskluzivnim pristupom lokacijama pod zaštitom i nudi ture sa vodičima do nekoliko ptičijih staništa, uključujući i Severne ravnice po ceni od 670\$ po osobi za četiri dana.

Ipak, prelepe plaže najveća su atrakcija jugozapada Kambodže. Ovaj deo zemlje bio je popularan čak i među francuskim kolonizatorima, ali revitalizacija obalskog područja još nije završena od vladavine Crvenih Kmera, te se neretko zatiče kombinacija glamura i potpune bede.

Prelepe plaže sa belim peskom i

kokosovim palmama sa šezdesetak ostrva u blizini, nestvarne su lepote, a bogat morski svet čini oblast idealnom za ronioce.

ANGKOR VAT - SVETSKO ČUDO

Veličanstveni po svojoj strukturi i umetničkim rezbarijama, hramovi Angkora jedna su od najatraktivnijih građevina na svetu. Nalaze se šest kilometara severno od Sijam Ripa na površini od oko 400 kvadratnih kilometara. Fascinantni, čudesni, neopisivi - delo snage jedinstva i stila!

Na ovom fantastičnom umetničkom i arhitektonskom ostvarenju ljudske civilizacije živelo je

Višuu. Međutim, vremenom su brojni radnici odbijali robovski rad za svoje vladare, te su građevine i sistemi za navodnjavanje počeli da propadaju. Oštećenja su nastala i usled vremenskih nepogoda, bujanja prašume i ljudskih razaranja, naročito pljački - najveća od njih desila se u 15. veku od strane Sijamaca.

Hramovi na svojim fasadama čuvaju duh ondašnjeg vremena i načina života kroz pažljivo izrezbarenu ikonografiju, religiozne simbole i scene iz svakodnevnog života kraljeva na dvoru. Prostrana svetišta su izgrađena kao spoj razolikih stilova u umetnosti, arhitekturi i drevnoj filozofiji. Kmeri su verovali u sklad mesečevih i sunčevih mena, te je čitav kompleks dizajniran na principima matematičke i ritualne harmonije sa univerzumom, astronomije i hindu mitologije. Angkor Vat je izgrađen kao kraljevski mauzolej i simbolično predstavlja zemaljski model kosmosa i svetište Hindu boga Višnu. Po zamisli graditelja veličinom je trebao da parira egipatskim piramidama.

Posebnu notu tajnovitosti u ceo ambijent pridodaje i ogromno drveće koje je svojim bujnim korenjem progutalo kamena zdanja i učinilo ih još mističnijim i spektakularnijim za posmatrače. Savršeno simetrično izgrađen, sastoji se od pet kamenih kula od kojih je najviša precizno smeštena u centar i zemaljska je personifikacija mitološke planine Meru - doma Hindu bogova. Za njegovu konstrukciju upotrebljeno je više kamena nego za Kafrenovu piramidu u Egiptu. Posebnu impresiju čini sistem vodosnabdevanja, izgrađen da omogući korišćenje ranije akumulirane vode u sušnom periodu, kao i da usmeri prekomernu količinu padavina u kišnom periodu. Vodeni prokop oko užeg područja hrama, širok 200 metara i dug šest kilometara simbolizuje praokean koji zajedno sa hramovima predstavlja svemir. Pristup višim zonama hrama bio je omogućen samo odabranim, ostali su imali dozvoljen pristup samo najnižem nivou hrama.

Za razliku od većine kmerskih



hramova Angkor je orijentisan ka zapadu, a ne kao istoku. Mnogi istoričari zbog toga smatraju da je trebao da bude Surjavarmanova grobnica.

Angkor je izvanredan primer klasične kmerske arhitekture - do 12. veka drevni građevinari su stekli veštinu u upotrebi pešćara od čijih je blokova izgrađena većina zidova. Materijal za spajanje blokova još uvek je neidentifikovan ali se pretpostavlja da je u pitanju smola.

Velika misterija Kambodže vezana je i za nestanak stanovnika Angkora. Samo dva veka nakon što je kompletno izgrađen, grad je napušten u 15. veku i prepušten zubu vremena. Posle dominacije od nekoliko vekova, civilizacija je odjednom nestala ne ostavljajući pisane tragove šta se tada desilo - misterija vezana za Angkor Vat, sistem građenja i nestanak civilizacije Kmera, možda nikada neće biti otkrivena. Ostaju nedoumice kako je, nakon procvata jedne snažne imperije kao što je kmerska, nakon izuzetnih rezultata u državnom, ekonomskom i umetničkom smislu, bilo moguće doživeti krah. Neke od pretpostavki koje se nadvijaju nad umovima zamišljenih istraživača ukazuju na naglo opadanje poljoprivredne



proizvodnje usled žestokih suša, ili pak na energičan prodor tajlandskog kraljevstva na kambodžansko tlo.

Ali koji god scenario poraza kmerskog carstva bio, izvesno je da su nivoom svog umetničkog razvoja ostavili očaravajući trag u svetskoj kulturnoj baštini. I nakon pet vekova nemara i pustošenja, on nastavlja da u posmatračima izaziva zapanjenost svojom veličinom, da probudi divljenje raskoši i lepote izrezbarenih simbola i izmami pohvale matematičkoj proračunatosti.

Iako u vidno zapuštenom stanju, uspeo je da sačuva sliku svoje jedinstvene lepote i kulturnog značaja. Od 1972. godine, kao kulturni spomenik, pod zaštitom je UNESCO. Problem sa kojim se danas suočava vlast ove zemlje jeste krađa umetničkih segmenata iz kompleksa hramova, koji sa svojih četiri stotine radnika obezbeđenja, ipak nisu dovoljno zaštićeni.

U obilazak ovog tajanstvenog mesta, smeštenog u nekadašnjoj gustoj džungli, kreće se već u pet sati ujutro. Razlog tome je

veličanstveni prizor izlaska sunca koje svojim pojavljivanjem iznad hrama i njegovim odrazom u vodi, među lotosima, izgleda veličanstveno.

PLODOVI KOLONIJALNE LJUBAVI

Siam Rep je glavni grad istoimene provincije na severozapadu Kambodže, oko 300 kilometara udaljen od prestonice. Ime mu u prevodu znaci „Sijamski poraz“ i ukazuje na vekove krvavih borbi protiv velike tajlandske kraljevine (Sijam – staro ime današnjeg Tajlanda).

Siem Rep je francuski kolonijalni grad, koji je slavu stekao otkrivanjem kompleksa Angkor Vat. Kada su francuski istraživači u 19. veku započeli istraživanje obližnjih hramova, ovo mesto je bilo malena, nerazvijena varošica, međutim, reafirmacijom i promocijom hramova Angkora - Sijem Rip postaje popularno odredište za turiste. Upravo iz tog razloga započeli su radovi na izgradnji i osavremenjivanju gradske strukture. Danas, ovaj grad je nosilac prosperiteta na teritoriji cele Kambodže, doprinoseći razvitku ekonomije sa stopom od četiri miliona turista godišnje.

Iako podlegao uticajima mod-

ernizacije, Sijem Rip je uspeo da očuva deo autentičnosti što se oslikava kroz skromne, zavučene ulice, tradiciju, kulturu i duh njegovih stanovnika. Deo zanimljive turističke ponude, čini i izlet do Velikog jezera (Tonle Sap) na južnom obodu grada, koje je ujedno i najveće jezero na tlu južne Azije. Jezero je boje blata i na njemu se nalazi selo Kampong Phluk, što u prevodu znači „Luka kljova“ jer se ovde nekada trgovalo slonovima. Ovde ljudi žive u svojim primitivnim kolibama na vodi. Interesantno je i selo nasred jezera - napravljeno na čamcima i starim splavovima, čiji žitelji nemaju ni vodu ni struju, ali ipak imaju školu, crkvu, prodavnice i pijacu, i do sezone monsuna svi žive zbijeni jedni uz druge.

Narod je navikao na vrlo skromne uslove za život, što se zapaža već prilikom prvog pogleda na njihove kuće. Načićete na porodice u kojima je kompletno domaćinstvo smešteno u prostoriju veličine omanje sobe, u slamnatim kućicama, gde se spava na podu i jede prilično jednostavna hrana u kojoj preovladava pirinač. Oni najsiromašniji poseduju ploveće kuće ili žive u čamcima i upravo na tom malenom prostoru skladište sve ono što poseduju u životu.

Kuće su napravljene na stubovima, oni siromašniji su ih sklepali od običnog drveća i izgledaju prilično čudno, a domovi malo imućnijih podsećaju na sojenice. Kuće „na visokoj nozi“ prave se zbog čestih poplava, ali i domaćih životinja koje tu čuvaju, jer nemaju dovoljno novca da prave i štale. Ranije, dok je u džungli blo više tigrova i drugih opasnih divljih životinja, stubovi su služili kao zaštita od neočekivanih posetilaca.

Naravno, nezaobilazan je miris truleži koji se širi kilometrima oko jezera i razbacane gomile smeća svuda naokolo. Iako žive u prilično neprijatnim okolnostima i vidno teškim uslovima za odrastanje - deca Kambodže neopterećena su materijalnim vrednostima, uspevaju da uz osmeh na licu trčkaraju oko vas, da se igraju, dovikuju, zbijaju šale i fotografiju sa turistima.

Ipak, na nekom od mnogobro-



jnih brodova, uz voćno osveženje i sveže pripremljene jestive lokalne specijalitete, Veliko jezero nudi sve uslove u kojim možete posmatrati spektakularan zalazak sunca.

ZAVOĐENJE TURISTA

Za razliku od Siem Repa, Pnom Pen nema drevne hramove ni velelepna arheološka čuda, kako bi zaveo svetske turiste. Većina posetilaca samo je u prolazu ka, ili od Angkor Vata. Još u vreme francuske kolonizacije Pnom Pen je postao glavni grad. Krvava prošlost ovog grada ne olakšava mu

njegovu turističku poziciju. Među najpopularnijim atrakcijama su „Polja smrti“, smeštena na pola sata vožnje od grada, nekih petnaest kilometara. Drugo zastrašujuće mesto je čuveni zatvor, smešten u prostorijama nekadašnje škole i lokacija gde su mučeni i likvidirani svi oni koje je Pol Pot smatrao pretnjom uspostavi novog poretka. Svi su fotografisani pre smaknuća, a samo je ludi diktator znao kakva su mu pretnja bila deca od nekoliko godina starosti, čije se fotografije takođe nalaze među onima koji su svoj kraj dočekali u ovoj zlokobnoj građevini. U ovaj zatvor se moglo dospeti vrlo lako, a izlači živ - retko. Danas je omogućeno razgledanje nekadašnjeg zatvora S 21 koji se, u skladu sa strahotama odigranim iza njegovih zidova, poredi sa najstrašnijim logorom u Evropi - Aušvicom.

Teško je zamisliti šta se sve nekada dešavalo u ovoj, sada mirnoj zgradi i dvorištu s tropskim biljkama okruženim privatnim kućama - ambijentu koji danas izgleda tako pitomo i blago.

U Pnom Penu se nalazi hram Wat Phnom iz 1372. godine gde je smeštena kolekcija statua Buda pronađenih na obali reke. Upravo je po brežuljku Phnom na kojem se hram nalazi, grad dobio ime.

Iako je Kambodža prestala da bude francuska kolonija 1953. uti-

caji evropske zemlje i dalje mogu da se primete. Kolonijalna arhitektura još dominira ulicama, kao i ljubav prema hrskavim bagetima. Iako su nasilni zločini retki, pljačke su gotovo uobičajene. Na popularnim turističkim mestima posetioci prvo moraju da prođu pored ogromnog broja dece prosjaka, te UNICEF upozorava da „deca nisu turistička atrakcija“. To je deo kampanje kojim se posetioci edukuju o štetnosti takozvanog „turizma sirotišta“.

Prestonica Kambodže dom je za milion i po ljudi koji energijom i optimizmom teraju strašne duhove prošlosti, a Kambodža je zemlja u čijim su hramovima snimljeni Indiana Jones i Lara Croft (Angelina Jolie je nakon snimanja bila toliko dirnuta da je ovde usvojila i svoje prvo dete). ■

Kuhinja



Kuhinja je slična tajlandskoj, ali je manje ljuta uz uticaj indijskog karija i kineskih rezanaca. Bazira se na pirinču, ribi i povrću. Hrana je ljuta i začinjena.

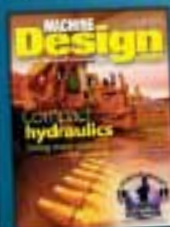
Uz kari ponosno stoji i amok – sličan je kao i kari samo puno gušći i intenzivniji. Kuva se sa kokosovim mlekom i može da se bira između ribljeg, pilećeg i goveđeg amoka. Lokalni specijalitet je meso od krokodila... ili će vas pak zadovoljiti par skakavaca, crva, škorpija i prženi insekti, pržene tarantule (ukus je kao žilavi pečeni kesten), pasta od ribe, krvavo meso, fetus pilića...

Mleko od kokosa je važno kao prilog i osnova za poslastice. Imaju ogroman izbor vrlo neobičnog tropskog voća (pojedine voćke liče na životinje). Sveži ananas, papaja, zeleni i crveni mango, mangostin... a ne propustite da probate i kraljevsko voće, kod kojeg postoje muški plod - koji greje i ženski plod - koji hladi.




 Broj 2
01.11.2010.

 Broj 20090102
(02.11.2009.)

 Broj 13
01.12.2009.

 Broj 5
18.03.2010.

 Broj 96
01.03.2010.

 Broj 1
01.03.2010.


POGLEDAJ



POGLEDAJ

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.novinarnica.net. Saradnjom sa portalom Novinarnica, 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 Novinarnice.

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.novinarnica.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 Novinarnice.