

GSS

Radio-komunikacije
u spasilaštvu

SPELEOLOGIJA

PSK DVIG:
Idemo do dna

KONDICIJA

Pešaćimo zauvek!
Otkrijte adute i mane
svoje starosne grupe

MARKET
ŠATORI



Predstavljamo
devet modela

Ranac Pinguin

45 l - 2 odvojene komore za opremu, kapa sa džepovima. Namenjen za 3 dana boravka u planini, dopunske pregrade i mogućnost kačenja opreme na njega, vreće za spavanje, alatke, štapove, uža, karabinere, šlem...



Trimm Compact šator

težina 3 kg, 8.5 mm debljine šipki, za 2-3 osobe sa 1 ulazom, dvoslojni sa manjim pred prostorom za odlaganje stvari.



Camel bag
2,3 l



Štapovi za trekking

aluminijumski, dužine 135 cm, trodelni, sklopivi.



Pinguin spider gorionik za plin
- mali, sklopljiv, praktičan i lak za upotrebu.



Pinguin gorionik sa posudom

za pripremanje supe, čaja. Sve se pakuje u posudu tako da zauzima ekstremno malo mesta.



Pinguin soft shell jakna

- 20.000 otpornost na vlagu i 20.000 disljivost.



Trim šator Forester

- 2-3 osobe težine 3 kg, sa većim predprostorom za stvari, 8,5 mm debljina šipki, lepljeni + prošivani slojevi.



Pinguin explorer ranac
60 l - 2 komore za opremu, namenjen za ekspedicije i duži boravak u prirodi, podesiv po visini, mogućnost kačenja dodatne opreme na njega.



BESPLATNI OUTDOOR MAGAZIN / Mart 2015.

→ **DESTINACIJA**



6 Holandija trekking

Planinarenje u Holandiji? Da li se šalite? Pa, i da i ne. I ovde, u poslovično „niskoj zemlji“ postoji „stvar“ pod nazivom „berg“...

68 Amazon Evrope

Upoznajte ekološke, prirodne i turističke vrednosti Prekograničnog rezervata biosfere Mura-Drava-Dunav...



→ WWF

61 MARKET naš izbor ŠATORI - devet top modela

OUTDOOR

18 Durmitor

Početni zimski alpinistički tečaj - zimska i ledena tehnika u Crnoj Gori...



26 Zimski tečaj

Osnovni zimski alpinistički kurs u organizaciji KES „Armadillo“...

VISOKOGORSTVO

28 Prenj - Zimski uspon na Lupoglav

Tradicionalnoj akciji u organizaciji Planinarskog saveza BiH prisustvovao je veliki broj planinara iz regiona...



SPELEOLOGIJA

42 Idemo do dna

Planinarsko speleološki klub DVIG iz Vladičinog Hana istraživao je rudnik molibdena u Mačkatici (Srbija)...

PROPELER

72 Zima na Zlataru
Zimski outdoor kamp za decu održan je na Zlataru marta...

LJUDI

76 Čovek koji je „probio“ zid
Tridesettrogodišnji Grk Aleksandros Georgiu testirao svoje mogućnosti i na ultra trci Spartatlon...



PUTOVANJE

84 Stene dotaknute nebom
Od pećine Magura do Belogradčika...

10 TEMA Kondicija | **50 GSS Radio komunikacije u spasilaštvu**

Iskren prijatelj prirodi i čoveku

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

www.ekolist.org

Prodaja u pretplati!





www.popustinaputovanja.rs

NAJPOVOLJNIJI ARANŽMANI
NA JEDNOM MESTU



MOJA PLANETA 53 • Mart 2015.
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 i tekstova. 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

POTRAŽITENA:
WWW.MOJAPLANETA.NET

PLANINARSKI
DOMOVI REGIONA

**Adresar
planinarskih
domova
iz celog regiona
na jednom mestu**

forum

**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



SLEDEĆI BROJ MAGAZINA „MOJA PLANETA“ IZLAZI U MAJU 2015.



EXTREME SUMMIT TEAM



ARMADILLO



DESTINACIJA

→ UKRATKO O...

Planinarenje u Holandiji? Da li se šalite? Pa, i da i ne. Generalno mišljenje je da je Holandija potpuno ravna, pa čak i u blagom minusu kada je reč o nadmorskoj visini. To nije baš sasvim tačno - ipak malo talasa. I ovde, u poslovično „niskoj zemlji“ postoji „stvar“ pod nazivom „berg“, što u prevodu znači planina. Visina terena se kreće od -6 metara do + 321 metar iznad nivoa mora.



HOLANDIJA

Trekking

PHOTO: NILS VAN ROOIJEN



Trekking u Holandiji

Dine

Najniža tačka se zove Alexander polder u blizini Roterdama i pozicionirana je na šest metara ispod nivo mora. Nije baš prijatno kad pomislite šta bi se tu desilo kada bi popustile brane na moru, kao što se desilo 1953. godine. Čak i u ravnim područjima za zapadu i na severu zemlje možete naći visinske razlike na terenu. U blizi obale, nalaze se peščane dine, prirodna peščana brda koja je stvorio vetar koji duva sa mora i ona dostižu visnu do 60 metara.

Nasipi

Hajde, nećete planinariti baš po nasipima, ali hajde da ih spomenemo. Na severu zemlje, ljudi su podigli veštačke nasipe visine od šest do osam metara. Oni daju neku zaštitu seoskim domaćinstvima, ali nisu baš pouzdani. Ovaj koncept se zadržao na nekim farmama na deltama reka.

Uzvišenja iz ledenog doba

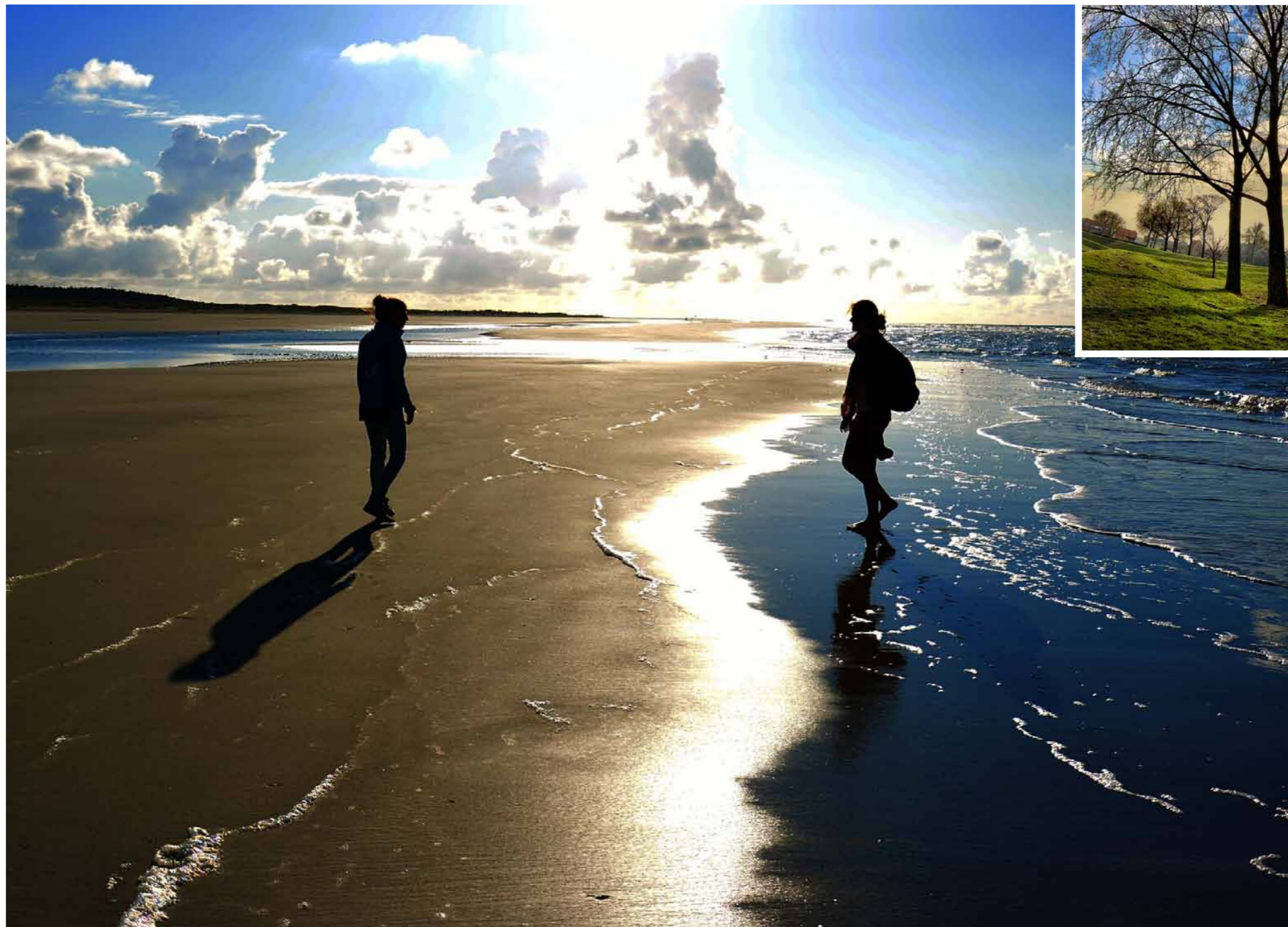
Za vreme ledenog doba, Holandija je bila na kraju velikih glečera koji su donosili kamenje i pesak na severu zemlje. Kamenje i pesak su kreirali brdašca na nekoliko mesta. Najpoznatija su Drentse Heuvelrug na istoku u provinciji Drente. Zatim, Utrecht grupa brda u provinciji Utrecht visine do 60 metara.

Zemljotresno pobrđe

Na jugoistoku Holandije (Limburg), nalaze se brda nastala usled delovanja zemljotresa. Najviša tačka je Vaalserberg i ona je ustvari tromeda Holandije, Belgije i Nemačke. Visina je 321 metar.

Nacionalni parkovi

Holandija ima 20 Nacionalnih parkova sa izuzetnim biljnim i



životinjskim svetom i lepim predelima. Kroz njih prolaze pešačke rute i biciklističke staze. Najpoznatiji parkovi su:

1. **ZUID-KENNEMERLAND** Nacionalni park. Pokriva 38 km² peščanih dina, plaža, jezera i šuma. Najzastupljenije outdoor aktivnosti u parku su hiking, biciklizam, jahanje konja i plivanje.

2. **DUINEN VAN TEXEL** Nacionalni park je takođe pogodan za pešačenje, biciklizam i jahanje konja. Postoje četiri staze markirane

različitim bojama. Posetioци takođe mogu posetiti utočišta za ptice i foke i podzemni morski akvarijum.

3. **DE HOGE VELUWE** Nacionalni park (Gelderland). U pitanju je najveći nacionalni park koji se prostire na 55 km² peščanih dina, livada i šuma. Stanište je raznih životinjskih vrsta uključujući divlje veprove, srne i crvene jelene. U parku postoji 42 km pešačkih i biciklističkih staza. Mape su dostupne na ulazu u park u info centru.

4. **VELUWEZOOM** Nacionalni park (Gelderland). Ovo je jedna od najvećih prirodnih oblasti u Holandiji. Nalazi se severoistočno od grada Arnhem i obuhvata raznovrsne terene uključujući borove šume, livade, peščane površine i seoska imanja. Najpopularnije aktivnosti su iste kao i za opstala mesta, pešačenje, biciklizam i jahanje konja. Biciklisti mogu iznajmiti mape staza u vizitorskom centru parka.

5. **UTRECHTSE HEUVELRUG** Nacionalni park (Utrecht). Nalazi

se između mesta Driebergen and Navsari. Ima 56 ucrtanih pešačkih i biciklističkih staza.

Pešačenje

Pešačenje je vrlo popularna aktivnost u Holandiji, a pešačke staze prolaze morskom obalom, peščanim dinama, šumama, livadama i kroz nacionalne parkove. Sve su izuzetno atraktivne.

ZVANIČNI SAJT HOLANDSKE PEŠAČKE ASOCIJACIJE NA OVOM LINKU



PHOTO: NILS VAN ROOIJEN, WIM KOOPMAN

NS pešačke staze

NS pešačke staze predstavljaju skup osmišljenih pešačkih tura u trajanju od jednog ili dva dana. Možete na primer nasumice odabrati neko mesto u centralnom delu zemlje i odatle početi planiranje za vaše pešačenje. Sve akcije počinju od železničke ili autobuske stanice i završavaju se na sličnom mestu, gde možete lako da dođete do nekog prevoza. Postoji precizna mapa svih počenih tačaka staza gde su stanice.

OPIS NS PEŠAČKIH STAZA NA OVOM LINKU

Biciklizam

Holandija je zemlja biciklova koji se voze bez obzira na vremenske prilike. Pored popularnih gradskih vožnji u Amsterdamu i drugim gradovima gde postoji mnoštvo biciklističkih staza, postoji mreža 20 LF (landeljske fietsroutes), biciklističkih staza širom zemlje sa ukupno 4.500 km staza.

ZVANIČNI SAJT HOLANDSKE BIKIKLISTIČKE ASOCIJACIJE NA OVOM LINKU

Sportsko penjanje

Za ovaj sport je Holandija ipak suviše ravna i postoji svega par mesta za sportsko penjanje u prirodi. Umesto toga, monogo su popularnije veštačke stene.

INFORMACIJE ZA SPORTSKO PENJANJE NA OVOM LINKU

NAJBOLJE TREKOVI U HOLANDIJI NA WIKILOC-U NA OVOM LINKU

Pešaćimo zauvek!

Koja je tajna besprekornog zdravlja i dobre kondicije? „Šetanje” ranca po šumama i gorama donosi mnoge koristi: jača srce, oblikuje mišiće, povećava izdržljivost i to na različite načine u svakoj etapi vašeg života

OD 18 DO 35 POSTAVITE TEMELJE



Vrhunac vaših fizičkih sposobnosti: brzina, snaga i sposobnost brzog oporavka. Sve ovo vas čini potencijalno jakim igračem, ali bez treninga nećete iskoristiti svoje potencijale, niti ćete izgraditi dobre temelje za godine koje dolaze. Ukratko, bez svakodnevne fizičke aktivnosti ne samo da ćete morati da se oprostite od različitih primamljivih outdoor aktivnosti, već ćete, veoma brzo početi da osećate posledice. Naime, neaktivnost vodi u gojaznost, koja je jedan od najznačajnijih faktora rizika za razvoj kardiovaskularnih bolerti, dijabetesa i pojedinih vrsta karcinoma. Imajte na umu da već u kasnim dvadesetim u našim arterijama počinje da se nagomilava plak - glavni krivac za srčani i moždani udar.



Poželjne aktivnosti

Rekreativno trčanje je verovatno jedno od najjednostavnijih načina da steknete i održavate dobru kondiciju. Preporučuje se trčanje umerenim tempom dvaput do triput nedeljno od po pet do osam kilometara (ukupno 15-16 km nedeljno). Cilj je da svoje srce i mišiće obradujete pojačanim ritmom i oksidacijom.

Istegnite se - izbegnite povrede

Istraživanje američkih naučnika otkrilo je da je statičko istezanje, prilikom kojeg zategnete mišić i nakon nekoliko trenutaka ga opustite, manje efikasno od takozvanog dinamičkog, tokom kojeg za kratko vreme uradite više brzih istezanja i opuštanja. Ovim laganim, ali brzim istezanjima mišić postaje fleksibilniji.

1. **Istezanje zadnje lože** - ispružite noge i dodirnite vrhove prstiju desetak puta. Činite to lagano, istežući noge i zadnjicu, bez cimanja, jer možete povrediti leđa.
2. **Istezanje primicača i prepona** - sedite u poziciji ilagano pomerajte kolena gore-dole.
3. **Istezanje kukova i butina** - u pozi s prekrštenim nogama, odignite se i gurajte trup napred.



CIRKULACIJA Krvni sudovi donose krv obogaćenu kiseonikom iz pluća do svih ćelija u organizmu. Kada je taj proces poremećen ili usporen ćelije dobijaju manje energije, tkiva počinju da „gladuju” i slabe, a to nije dobra vest. **Šta činiti:** Svakodnevna umerena fizička aktivnost i svež vazduh mogu učiniti čuda za vašu cirkulaciju.

SRCE dvadesetogodišnjaka može da „napumpa” čak 10 puta više od potrebne količine krvi. Tela su im prezasićena kiseonikom i spremni su za maksimum fizičkih naprezanja. **Šta činiti:** Svakodnevni trening pomaže da tokom naprezanja nivo oksidacije organizma ostane visok, ali da se smanji broj otkucaja srca.

PLUĆA Nove alveole, odnosno plućno tkivo u kojem se dešava razmena gasova, formiraju se do dvadesete godine. **Šta činiti:** Sport i duboko disanje (čistog vazduha) zaista čine da vaša pluća rastu.

ENERGIJA Naša jetra i mišići glavni su rezervoari lako sagorivih šećera, koji se brzo transformišu u energiju i omogućavaju nam da idemo brže i jače. **Šta činiti:** Nakon napornog treninga ili iscrpljujućeg planinarenja, dopunite ove rezerve toplim čokoladnim mlekom i pojedite umeren obrok 45 do 60 minuta kasnije.

KOSTI Mineralizacija se okončava oko 30. godine i tada kosti dostižu svoju najveću čvrstinu. Tri stvari utiču na ove procese: ishrana, umereno izlaganje sunčevim zracima (usleg čega se stvara vitamin D, ključan za mineralizaciju i ugrađivanje kalcijuma u strukturu kosti) i fizička aktivnost.

POTROŠNJA KISEONIKA

Maksimalna potrošnja kiseonika je pokazatelj vašeg fizičkog potencijala i najveći je oko 25. godine. Kada vaši mišići efikasno koriste kiseonik, to znači: više energije, manje zamora. **Šta činiti:** Vežbajte u intervalima.

ZGLOBOVI Zglobno tkivo savršeno radi zahvaljujući dobrom podmazivanju, odnosno vodi. Naš organizam je najzasićeniji vodom u životnom dobu između 18 i 25 godina. To znači da su naši zglobovi čvrsti, tetive elastične, a kičmeni diskovi suđerasti i možemo da trčimo i skačemo do mile volje. **Šta činiti:** Kombinacija biciklizam - skijanje - plivanje odlična je za očuvanje elastičnosti zglobova.

MIŠIĆI Kvadricepsi dostižu svoju maksimalnu izometrijsku i dinamičku snagu oko 30. godine. Maksimalna snaga ostalih mišića je između 25. i 35. godine. **Šta činiti:** Čučnjevi s opterećenjem i bez njega, stepenice, bicikl... Mogućnosti su beskrajne.



UJED ENERGIJE

Uvreženo je mišljenje da mladi mogu da prepešače gomilu kilometara na par zrna suvog grožđa. Ne samo da je to tačno, nego mnogi to i čine. Međutim, naš organizam je sistem koji ne treba gurati preko granice mogućnosti. Ako vam predstoji naporan dan, pripremite toplu večeru koja se sastoji od supe, svežeg povrća, žitarica celog zrna i orašastih plodova. Ova kombinacija vam obezbeđuje lagano varenje i stabilnu energiju za ceo sutrašnji dan, a dopunjavaćete je po potrebi.

Snaga na usta ulazi

Manje pržite, a više kuvajte i jedite sveže povrće. Izbegavajte industrijski prerađenu hranu. Odličan izvor gvožđa je zeleno lisnato povrće, mahunarke obiluju belančevinama, a koštunjavo voće magnezijumom bez kojeg naši nervi ne mogu. Morska riba i takozvana „mršava mesa” (živina, junetina...) odličan su izvor belančevina i B vitamina, ali ne zaboravite da isti nutritivni kapacitet imaju i orašasti plodovi.



Najčešće tegobe Lakše povrede

Najčešće stradaju zglobovi i tetive. **Prevenција** Pre fizičkih aktivnosti pravilno se zagrejte i ne trčite kao muva bez glave. Osobe sklone ovim povredama treba da bandažiraju kritičan zglob.

Pomoć: Povređeni zglobovi i tetive se hlade. Može vam poslužiti voda, led, sneg... Koristite elastični bandažer, koji bi trebao obavezno da se nalazi u vašem kitu za prvu pomoć. Bitno je da to učinite što pre, kako bi kontrolisali bol i otok. Ukoliko vam se to desi u nepristupačnom terenu, odmah nakon ukazane pomoći krenite ka civilizaciji. Ne časite časa jer može biti samo gore. Povređeni zglob može veoma brzo da otekne i potpuno onemogući kretanje.

INFO

Suve kajsije
sadrže
vitamine
B grupe

OD 35 DO 50 SNAGA DUGOPRUGAŠA

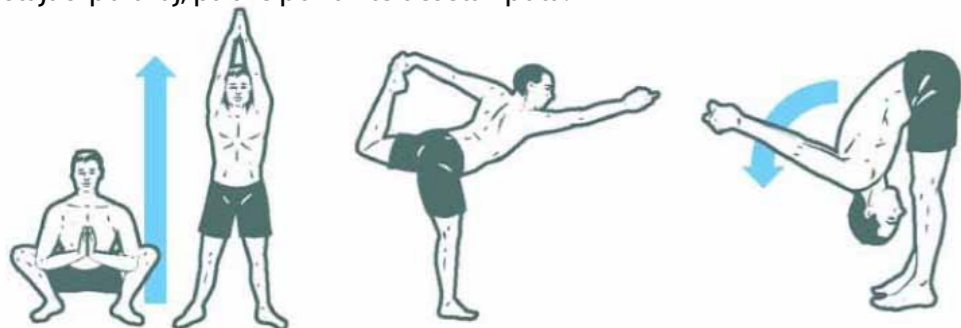


Ako ste mislili da ste s napunjenih 35 godina spremni za staro gvođe - razuverićemo vas, jer najbolje godine za planinare tek dolaze! Možda više niste tako hitri kao

dvadesetogodišnjaci, ali snaga i izdržljivost sada postaju vaši glavni aduti. Ukoliko ste postavili dobre temelje, pred vama je dugi niz godina uživanja u outdoor aktivnostima svake vrste. U kasnim tridesetim mnogi dugoprugaši i ekstremni sportisti diživljavaju svoj maksimum i to ne zbog psihičke zrelosti, već zbog savršene usklađenosti potrošnje kiseonika i snage mišića. Ukratko - vaše telo počinje da radi kao sat.

Joga - snaga i fleksibilnost

- Joga čučnjevi** To su otprilike sasvim obični čučnjevi, samo ih ne radimo toliko puno dok nam ne utru butine, već lagano uz pažljivo disanje: izdah u dubokom čučnju, udah u uspravljanje u stajajući položaj sa ispruženim rukama iznad glave... Deset ponavljanja je sasvim dovoljno.
- Poza plesača** Razmrdajte kukove i poboljšajte ravnotežu. U stajjećem položaju levom rukom uzvatite prste levog stopala i lagano podižite nogu do položaja, prateći to pružanjem desne ruke. Udahnite nekoliko puta i lagano se vratite u stojeći položaj. Udahnite nekoliko puta pa ponovite to na desnoj strani. Pet do sedam ponavljanja.
- Duboki naklon** Spojite ruke na leđima i duboko udahnite. Kako izdišete krenite u duboki naklon i dozvolite da vam ruke lagano padaju napred. U ovom položaju udahnite pet do deset puta, a zatim se lagano vratite u stajajući položaj, pa sve ponovite desetak puta.



UJED ENERGIJE

Ukoliko ste vodili računa o svom zdravlju, znači da niste jeli sve i svašta. To je odličan potencijal, budući da će upravo u ovom periodu vašeg života doći na naplatu svi oni incidenti sa brzom hranom, čipsom i slatkišima. Ništa tako dobro ne suzbija prve simptome starenja kao bioflavonoidi - jedinjenja iz biljaka (citrusi, zelena paprika, brokoli, paradajz...) koja jačaju vezivna tkiva i kapilare, te omogućavaju bolji transport kiseonika i nutrijenata do organa. Trešnje, čokolada sa 70+ procenata kakaoa i kajsije su najbolji izvodi bioflavonoida.



HAJKERI 100 +

Šta povezuje ljude na Kavkazu, Sardiniji i Ognjenoj zemlji? Doživljavaju 100. rođendan dvostruko češće nego ljudi u drugim delovima sveta. Doduše, postoji još jedna zajednička osobina: svi se bave stočarstvom na visokim nadmorskim visinama.

POTROŠNJA KISEONIKA Maksimalna količina kiseonika koju naš organizam koristi tokom napornih vežbi opada za 5 do 15 odsto po dekadi života nakon 25 godine. To je dobra vest, jer vaš organizam optimalno koristi energiju.

SRCE Maksimalna snaga srca više nije na vrhuncu što je posledica smanjene fleksibilnosti srčanog, ali i svih drugih tkiva. **Šta činiti:** Povećajte zapreminu srčanog potiska. Umesto da vaše srce kuca brže, neka pumpa više krvi! Kako to postići? Svakodnevnim fizičkim aktivnostima. Trčanje, plivanje, biciklizam...

MIŠIĆI Osoba koje pretežno sede i nemaju redovne fizičke aktivnosti, nakon 40. godine života u svakom sledećem desetleću izgube 4 do 10 odsto mišićnih vlakana. Aktivne osobe nemaju taj problem. Bitno je da redovnim aktivnostima održavaju tonus mišića i jačaju ih novim fizičkim izazovima.



ZGLOBOVI Nakon 40. godine naša visina opada za jedan centimetar u svakoj dekadi života. Smanjujemo se usled prirodnog procesa gubitka vode iz organizma. Ovaj proces posebno ugrožava kičmene pršljenove i hrskavicu zglobova u kojima se nalaze „amortizeri“ - diskovi ispunjeni želatinoznim sadržajem. **Šta činiti:** Ukoliko nemate genetsku predispoziciju na diskus herniju i aktivni ste, vaši mišići preuzimaju ogroman deo opterećenja sa skeleta. To znači da svaka vežba sa istezanjem pogoduje ne samo vašim mišićima, nego i zglobovima.

KOSTI OK, u ovim godinama počinje demineralizacija kostiju, koja u nekim slučajevima, a posebno kod žena u menopauzi, može dovesti do osteoporoze - procesa gubljenja kalcijuma iz strukture kostiju, što ih čini krtkim i sklonim lomovima. Ukoliko ste aktivni, unosite dovoljno vitamina i minerala i boravite napolju - ovaj proces će se dešavati daleko sporije. **Šta činiti:** Neka se na vašem meniju često nađu tunjevine i zeleno lisnato povrće. Umereno izlaganje suncu podstiče stvaranje vitamina D.

TRENIRAJTE PAMETNO OBRADUJTE SVOJE SRCE UBRZANJEM PULSA: MENJAJTE INTENZITET TRENINGA I VEŽBAJTE U ETAPAMA



OPUŠTANJE POZA OTVORENIH KUKOVA

Ova poza relaksira kukove, karlicu i noge. Ukoliko ste dugo pešačili i nosili težak ranac na leđima - ova poza doslovce može da vas preporodi. Kako: Jednostavno! Ležite na leđa, zabacite ruke iznad glave (ne pod glavu!), spojite stopala i privucite ih telu savijajući lagano kolena. Dišite tridesetak sekundi, pa ispružite noge. Ponovite ovo nekoliko puta. Samo lagano i bez naprezanja. Vaši kukovi će vam biti zahvalni.

Ipak čokolada

Vitamin E i već pominjani bioflavonoidi čuvaju vašu vitalnost. Evo savršenog miksa!

- 1 šoljica trešanja
- 1 šoljica badema (natopljenih u slanoj vodi 6 sati)
- 1 šoljica brazilskih oraha
- 50 g čokolade od 70+ procenata kakaoa
- 1 šoljica godži bobica
- 1 šoljica suvih kajsija
- 1 šoljica suvog grožđa



Najčešće tegobe Povrede usled preopterećenja

Kada pokušamo sa više zahtevnih aktivnosti stisnemo u što manje vremena nastaju tipične malerozne povrede patele (oštar bol ispod kolena), povrede Ahilove tetive i akutni artritis (zapaljenje zglobova).

Prevenција Dobro zagrejte mišiće pre bilo kakve fizičke aktivnosti i, ukoliko imate neku kritičnu tačku, blagovremeno je bandažirajte elastičnim zavojem. Ukoliko se izlažete ekstremnim naporima, iskoristite svaku priliku da odmorite.

Pomoć Zapaljenje zglobova može da bude veoma neprijatno i bolno i ukoliko se simptomi ispolje tokom hodanja, najbolje je predahnuti i bandažirati bolni zglob. Mogu da pomognu masti i medikamenti za opuštanje mišića.

Ukoliko je došlo do povrede koja ugrožava kretanje (povreda Ahilove tetive), zglob treba imobilizovati i, ukoliko je to moguće, uputiti se ka civilizaciji.

OD 50 DO 65 GODINE ISKUSTVA



Starenje samo po sebi ne čini čoveka slabijim. Slabijim nas čini sedenje za računarom. Bilo da ste sedeli pred televizorom i jeli čips ili prelazili kilometre u prirodi - u ovom periodu života uspostavlja se račun... Iako sa 65 godina imate 90 procenata telesne mase 25-godišnjaka, imate 100 posto nečega što oni nemaju - iskustvo. Naime, telo pamti i kondicija je nešto što se ne gubi ukoliko se održava!



UJED ENERGIJE

Znate li onu priču o „lošem“ i „dobrom“ holesterolu? Da vas ne bismo davili: omega 3 masne kiseline pretvaraju masti u gorivo za ćelije i regulišu nivo „lošeg“ holesterola, pa vas mogu spasiti neprijatne komplikacije kakva je šlog. Morska riba, pastrmka i koštunjavo voće odličan su izvor ovih kiselina.

Miks za mišiće

Gorivo za mišiće je „brzi šećer“, ali dodajte tome u omega masne kiseline i antioksidante

- 1 šoljica pinjola
- 1 šoljica semenki bundeve
- 2 šoljice oraha
- 1/2 šoljice semenki susama
- 1 šoljica ribizli
- 3/4 šoljice seckanih urmi
- 1 šoljica čipsa od sušenih jabuka
- Dodajte kumina po ukusu.

Neke stvari se ne menjaju

1. **Mountbajk** Jača mišiće, pa i srce, a ne opterećuje zglobove. „Uzbrdo-nizbrdo“ omogućava promene ritma aktivnosti, pa tako i otkucaja srca.

Ovo je i dalje jedna od najboljih aktivnosti, veoma kompatibilna sa planinarenjem.

2. **Biciklizam** Okretanje pedala jednakim ritmom kompatibilno je trčanju - aktivnosti koja omogućava maksimalno korišćenje kiseonika.

Poželjne aktivnosti

Biciklizam, za razliku od trčanja, manje opterećuje zglobove i tetive nogu, pa ga mnogi radije biraju. Preporuka je sledeća: zaboravite automobil i gradski prevoz! Bicikl se može voziti u raznim uslovima (to dokazuju Holandani i Belgijanci), nije mu potrebno gorivo, ekološki je najprihvatljiviji i veoma je mobilan, što je presudno u gradskoj vrevi. Na taj način već ćete tokom radne nedelje „nabiti“ kilometražu, a vikendom... Samo se opustite i neka se kilometri ređaju. Vaše srce i mišići biće vam zahvalni. **Plivanje** aktivira izuzetno veliki broj mišića, što ga čini idealnim vidom rekreacije. Preporuka je da se dvaput nedeljno pliva po dva do tri kilometra.



„Nagazite“ pedalu jednom do dvaput nedeljno, 50 do 70 km...

3. **Plivanje** Neke stvari ne treba menjati. Jedna od njih je plivanje. Ono ne opterećuje i ne ugrožava zglobove, a angažuje maksimalan broj mišića. Ukratko: plivajte. Što češće i što više.

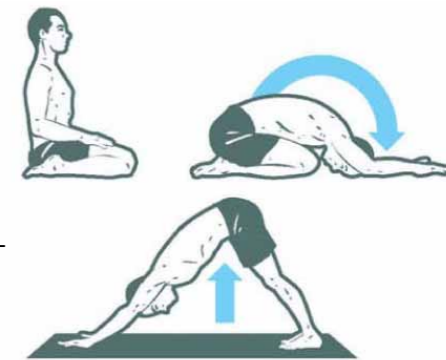
STAV DUGOVEČNOSTI

POZA DETE I PAS

OK, možda nazivi ovih poza i nisu tako primamljivi, ali „dete“ i „pas“ mogu da vam relaksiraju mišiće leđa, opuste ramena i uklone onaj neprijatni osećaj pritiska iz krsta.

KAKO VEŽBATI

Poza deteta: Sedite na pete, ispravite kičmu i dišite. Spustite trup prema napred i ispružite ruke. Opustite se i udahnite desetak puta. **Poza psa:** Savijte prste na nogama i oslanjajući se na stopala, lagano počnite da se uzdižete. Udahnite desetak puta, a zatim se lagano vratite u uspravni sedeći položaj.



MRŠAVA STOPALA DA LI STE ZNALI DA TOKOM GODINA KONSTANTNO GUBITE NASLAGE MASTI IZ STOPALA? DA LI TO MOŽE DA BUDE LOŠA VEST? MOŽE! „MRŠAVA STOPALA“ STVARAJU OSEĆAJ NELAGODOSTI U CIPELAMA I MOGU DOVESTI DO POVREDA USLED TRENJA

SRCE Vaše srce se susreće s opadanjem kapaciteta i može se desiti da proces oksidacije krvi padne u minus fazu. To nije dobra vest, posebno kada se nađete na uzbrdici. **Šta činiti:** Hodajte, planinarite, savladavajte uzbrdice. Tako će još više doći do izražaja sposobnost srca da količinu kiseonika kompenzuje većom zapreminom krvi.

PLUĆA Usled smanjene elastičnosti dijafragme, plućima se smanjuje zapremina, što odmah znači i manje kiseonika u alveolama. **Šta činiti:** Ako vam do sada nismo skrenuli pažnju - hodajte, planinarite, savladavajte uzbrdice. Duboko disanje pomaže da vaša pluća i dijafragma ostanu elastični.

POTROŠNJA KISEONIKA Maksimalna količina kiseonika koju vaši mišići mogu da upotrebe po minutu su manji za 10 odsto nego kada ste imali 20 godina. Ukoliko se ne bavite redovnim fizičkim aktivnostima, taj procenat je 30 odsto. **Šta činiti:** Vežbajte svakodnevno, planinarite, hodajte... Samo nemojte sedeti pred televizorom i misliti da ste suviše stari za šašavljenje u prirodi.

KOSTI Ukoliko ste u formi, godine vam ne mogu ništa! Vaše kosti su još uvek jake! Ako, pak, to nije slučaj, izlažete se ozbiljnom riziku od demineralizacije kostiju, koja neizbežno donosi velike probleme. Kost postaju krte, sklone su lomovima čak i pri najmanjem naprezanju. **Šta činiti:** Kombinacija redovnih aktivnosti i pravilne ishrane.

ZGLOBOVI Prirodno trošenje zglobova je neizbežno, ali i ovaj proces može da se uspori. Ukoliko je već došlo do promena usled preopterećenja, od velike pomoći može da bude magnetna terapija, koja pomaže da se ove strukture ponovo zasite vodom.

MIŠIĆI Godine utiču na gubljenje mišića. Pa šta! Ukoliko ste aktivni, taj proces je daleko sporiji.

STOPALA Ne možete sprečiti gravitaciju da utiče na vaše telo. Godine ovakvog pritiska učiniće da vaša stopala budu sve šira. **Šta činiti:** Koristite odgovarajuću obuću, pa i specijalne uloške ukoliko je to potrebno.



Najčešće tegobe

Uklještenje

Godine korišćenja zglobova mogu da izazovu razna stanja kao što su spinalna stenoza ili diskus hernija. Oba ova stanja karakteristična su za kičmene prošljenove. Dok spinalna stenoza predstavlja suženje koštanog kanala kroz koji prolaze nervi, diskus hernija je „uklještenje“ nerava koje izaziva isključivo međupršljenkog diska.

Prevenција Ne dižite velike terete. Tokom planinarenja koristite štapove odgovarajuće dužine.

Pomoć Ukoliko se pojavi problem, koristite odgovarajuće lekove koji će opustiti mišiće i umanjiti bol.

65 & STARIJI ZA SA VREMENA



Fakat je da se efekti starenja ubrzavaju nakon 65 godine.

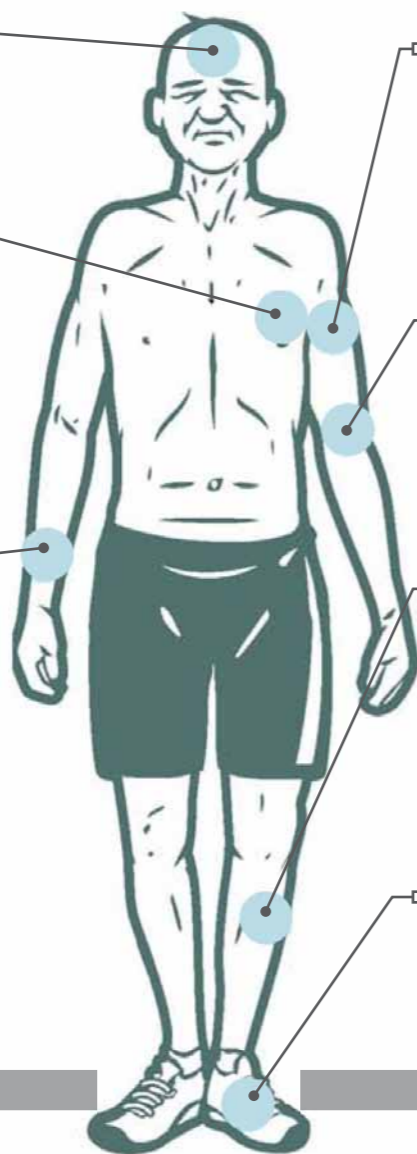
Takođe je fakat da su mobilnost i nezavisnost presudni za zdravo i dostojanstveno starenje. OK, refleksi više nisu tako brzi, centar ravnoteže je pomeren blago naviše, ali to ne znači da ne možete punim plućima uživati u različitim outdoor aktivnostima.

□ **MOZAK** Možda su „zlatne godine“ iza vas i povremeno vam se dese „senior momenti“, a znajte da se to daleko češće dešava osobama koje nisu fizički aktivne.

□ **SRCE** Srčani mišići više ne mogu toliko brzo da reaguju na promenu ritma i srčani udar je pretnja koju ne treba zanemariti. Ukoliko ste u dobroj kondiciji, ova opasnost je daleko manja. **Šta učiniti:** Koenzim Q10, koji se može pronaći u morskoj ribi i pastrmkama obezbeđuje elastičnost tkiva, pa tako i srčanog mišića.

□ **KOSTI** Osteoporoza, a posebno kod žena, može dovesti do preloma velikih kostiju čak i prilikom bezazlenih padova. **Šta učiniti:** Dobra ishrana i fizička aktivnost čuvaju kosti.

□ **VODA** U 70. godini ukupan sadržaj vode u organizmu manji je za 8 odsto, što može dovesti do dehidracije, srčanih smetnji i pothlađivanja. **Šta činiti:** Tokom outdoor aktivnosti pijte vodu čak i kada niste žedni. Otprilike 10 ml po minuti aktivnosti ili 0,6 l na sat.



□ **MIŠIĆI** Gubitak mišićne mase nakon 65 godina raste na čak 30 odsto po dekadi. To znači da vaše trekerske noge mogu da vam nestanu pred očima - ukoliko ih ne koristite. **Šta činiti:** Koristite mišiće, koristite mišiće, koristite mišiće!

□ **ZGLOBOVI:** Više nisu tako gipki i javlja se bol tokom dužeg hoda. **Šta činiti:** Ukoliko imate bolne probleme koristite medikamente, ali najbolji lek je ipak gimnastika. Svakodnevna vežba opisanja punih krugova i pet minuta „vazdušnog bicikla“ učiniće čuda.

□ **KOŽA** Naš najveći organ vremenom gubi elastičnost što ga čini posebno ranjivim. **Šta činiti:** Ukoliko se pojave površinska oštećenja kože ne koristite dezinfekciona sredstva poput alkohola, jer ćete samo pogoršati problem. Cink vitaminska mast biće dovoljna da dezincijuje i zaštititi oštećenu kožu.

□ **STOPALA** Kako starimo težinu sve više prebacujemo na petu, što može izazvati niz problema, od pucanja kože, do žuljeva i kurjih očiju. **Šta činiti:** Koristite odgovarajuće uloške.

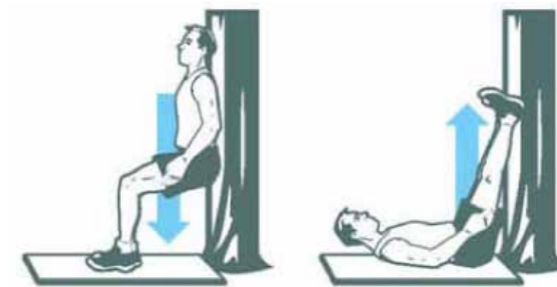
Godine nisu važne

Planinarenje nema ograničenje u godinama. Na primer, japanski apinista i planinar Yuichiro Miura osvojio je Mount Everest u 80. godini. Pa vi sad vidite... Ray Moon ima 83 godine i svakodnevno vežba u tere-tani. S druge strane, Ernestine Shepherd ima 77 godine, i nastarija je bodibilderka na svetu. Pogledajte njenu priču na ovom **LINKU**



UJED ENERGIJE

Sigurno ste već čuli da produkti raznih metaboličkih procesa u organizmu - slobodni radikali - oštećuju ćelije, podstiču procese starenja i povećavaju rizik od bolesti kakve su artritis, ateroskleroza, Alchajmerova bolest i kancer. Misija je jednostavna: obuzdajte slobodne radikale. Najjednostavniji način da to učinite jeste putem ishrane. Među najjačim antioksidansima je bobičasto voće: borovnica, brusnica, jagoda, malina, kupina, godži, ali i trešnje.



POZA JAČANJA NOGE I DRVO

Ukoliko se ne kreću, stariji planinari veoma brzo imaju problem sa kretanjem. Ne dopustite da zarđate. Jedna od najboljih vežbi koja ne opterećuje vašu kičmu, ali angažuje vaše kvadricepse na nogama jeste „podupiranje drveta“. Umesto drveta koristite zid, na koji ćete se osloniti i lagano spuštati nadole, savijajući kolena. Nakon desetak spuštanja, ležite na leđa i ispužite noge. Na ovaj način odmarate mišiće koje ste angažovali u vežbi.

Grickalice koje pobeđuju godine

Da bi vas zdravo srce što duže služilo, ali i kako biste umanjili rizik od karcinoma, grickajte sjajne plodove bogate vitaminom A i omega 3 masnim kiselinama:

- 1/2 šoljica indijskih oraha
- 1 šoljica lešnika
- 1/2 šoljice sušenih plodova papaje
- 1 šoljica sušenih plodova manga
- 1 šoljica sušenih plodova ananasa
- 1 šoljica čipsa od kokosa



MIŠIĆI NEPRESTANO RASTU ZAHVALJUJUĆI STRUKTURI MIŠIĆNOG VLAKNA, ČAK I U DUBOKOJ STAROSTI MIŠIĆI MOGU DA SE PODSTAKNU DA RASTU. BITNO JE NEPRESTANO IH ANGAŽOVATI

Top forma za 10 nedelja

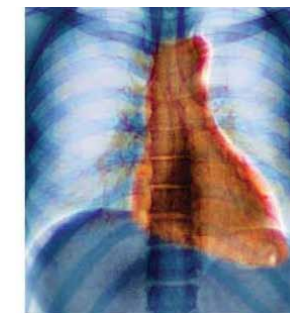
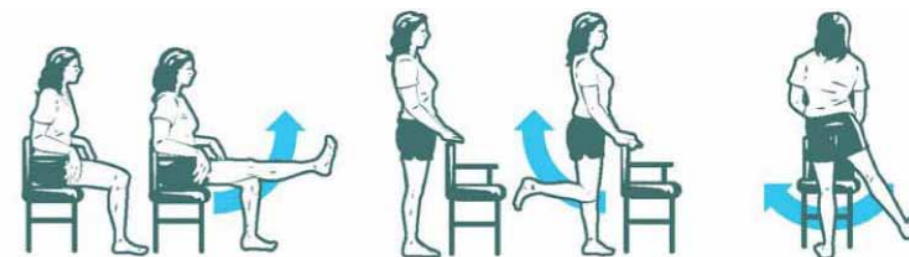
Nema potrebe da smanjujete intenzitet vežbi samo zbog svojih godina. Predstavljamo vam tri vežbe koje možete raditi u dokolici, čak i kada niste planirali da vežbate.

1. **Istezanje noge u sedećem položaju** Lagano ispružite nogu tako da ona bude paralelna sa podom. Zadržite nogu nekoliko sekundi, a potom je vratite u prvobitni položaj. Uradite tri ponavljanja, pa isto učinite sa drugom nogom.
2. **Zabacivanje noge** Stanite pravo, držite se za oslonac i lagano zabacite

nogu u položaj da je potkolenica paralelna sa podom. Zadržite nogu u tom položaju nekoliko sekundi, a potom je vratite u prvobitni položaj. Uradite tri ponavljanja, pa isto učinite sa drugom nogom.

3. **Zibanje u kuku** Položaj je identičan kao u prethodnoj vežbi,

samo što je noga opružena i počinje lagano zibanje iz kuka. Kada nogu stavite u krajnji položaj nikako je ne cimajte, jer se možete povrediti. Iz krajnjeg desnog, nogu pomerite u krajnji levi položaj i to ponovite triput, a potom promenite nogu. Samo lagano!



Najčešće tegobe

Kardiovaskularne tegobe

Bolesti srca su i dalje najveći ubica u svetu.

Prevenција Ishrana bogata svežim voćem i povrćem, omega 3 masnim kiselinama i ribom dobra su osnova. Ako tome dodate i svakodnevnu aktivnost, može se reći da vodite brigu o svom zdravlju. **Pomoć** Ukoliko osetite umerene bolove u grudima, prestanite da hodate. Uzmite aspirin (ili prepisanu terapiju) i odmorite dok se ne povratite u normalno stanje. Jaki bolovi u grudima ukazuju na ozbiljno stanje i treba zatražiti pomoć Gorskog službe spasavanja.

Durmitor

Alpinistička sekcija Novi Sad (Srbija)
organizovala je **Početni zimski alpinistički**
tečaj - zimska i ledena tehnika u **Crnoj Gori...**



Poslednje nedelje marta, održan je početni zimski alpinistički tečaj u organizaciji Alpinističke sekcije Novi Sad (PSD „Železničar“, Novi Sad). Zimski tečaj su vodili instruktori alpinizma: **Obrad Kuzeljević** i **Laza Radivojac**. Vremeska prognoza za celu nedelju nije obećavala, najavljivano je dosta kiše, temperatura je bila previsoka za ovo doba godine, a sneg je već bio težak i vlažan.

Prvog dana odabrana je jedna zgodna padina u blizini smeštaja za vežbanje kretanja u uslovima snega i leda. Rađeni su načini kretanja sa cepinom i derezama i

uvežbavani padovi na planini. Tu tematsku jednicu je trebalo odraditi što pre, jer je bilo očigledno da će se loviti svaki, makar malo povoljan trenutak, da se ode na neku konkretnu visinu i uspon.

Drugog dana, ekipa je bila prinuđena da nastavi sa radom u blizini smeštaja, jer je dosadna kiša često ometala nastavu. Tog dana je urađen rad i postupci u navezi, glečerska naveza i spašavanje iz ledničke pukotine. Zatim, pravljena su sidrišta u snegu na više načina, (cepin, snežni klin, snežno sidro i drugi načini). Takođe je rađen abzajl u snegu i ledu na „pečurku“ u

snegu i na dva cepina. Rađene su i improvizacije gde su kao sidro poslužili štapovi i skije.

Svakog dana u popodnevnom ili večernjim satima bila su i teorijska predavanja, koja se delom preklapaju sa onim sa letnjeg alpinističkog kursa, pa su obrađene teme iz oblasti opreme, tehničke opreme, čvorologija u alpinizmu, istorija alpinizma, opasnost u planinama, faktor pada, meteorologija, ishrana, prva pomoć, itd.

Trećeg dana se konačno ukazala prilika za uspon na Savin kuk. Pored toga je bila planirana i smer Mesna Lastva. Posle uspona

u trajanju od nekih sat i po do poslednje stanice žičare, pojačali su se udari vetra, a na momente su ljudi morali da se osiguraju cepinom da ih ne bi odneo sa staze. U kućici od žičare je napravljena duža pauza da se vidi šta raditi dalje. Deo ekipe je otišao u izvidnicu prema vrhu, dok je ostatak iskoristio priliku za odmor i montiranje tehničke opreme. Ubrzo je i druga grupa dobila zeleno svetlo za uspon i pristup smeri. Zbog gustog oblaka nije se videlo puno toga ali je ovaj teren dobro poznat i nije postojala opasnost da neko zaluta. Posle izlaska na vrh i fotografisanja svi su krenuli žuro na dole, jer je

vetar postajao sve jači, a od smeri Mesna Lastva, nažalost, moralo se odustati.

Četvrtog dana, svi se upućuju ka Mlečnom dolu i početku Šljemena gde postoje nekoliko zanimljivih kuloara za penjanje. Od krajnje levog kuloara koji je bio u planu se odustaje jer je postojala opasnost da se sruši velika snežna streha iznad njega. Čak je i laicima bilo vidljivo kako je cela ta padina ispod njega bila vrlo nestabilna, delovalo je kao da će svakog časa sneg da jurne na dole. Umesto njega ušlo se u smer, levi V kuloar; 50m - 45%, 35m - 80% nagiba. Na početku uspona je bila zaleđena

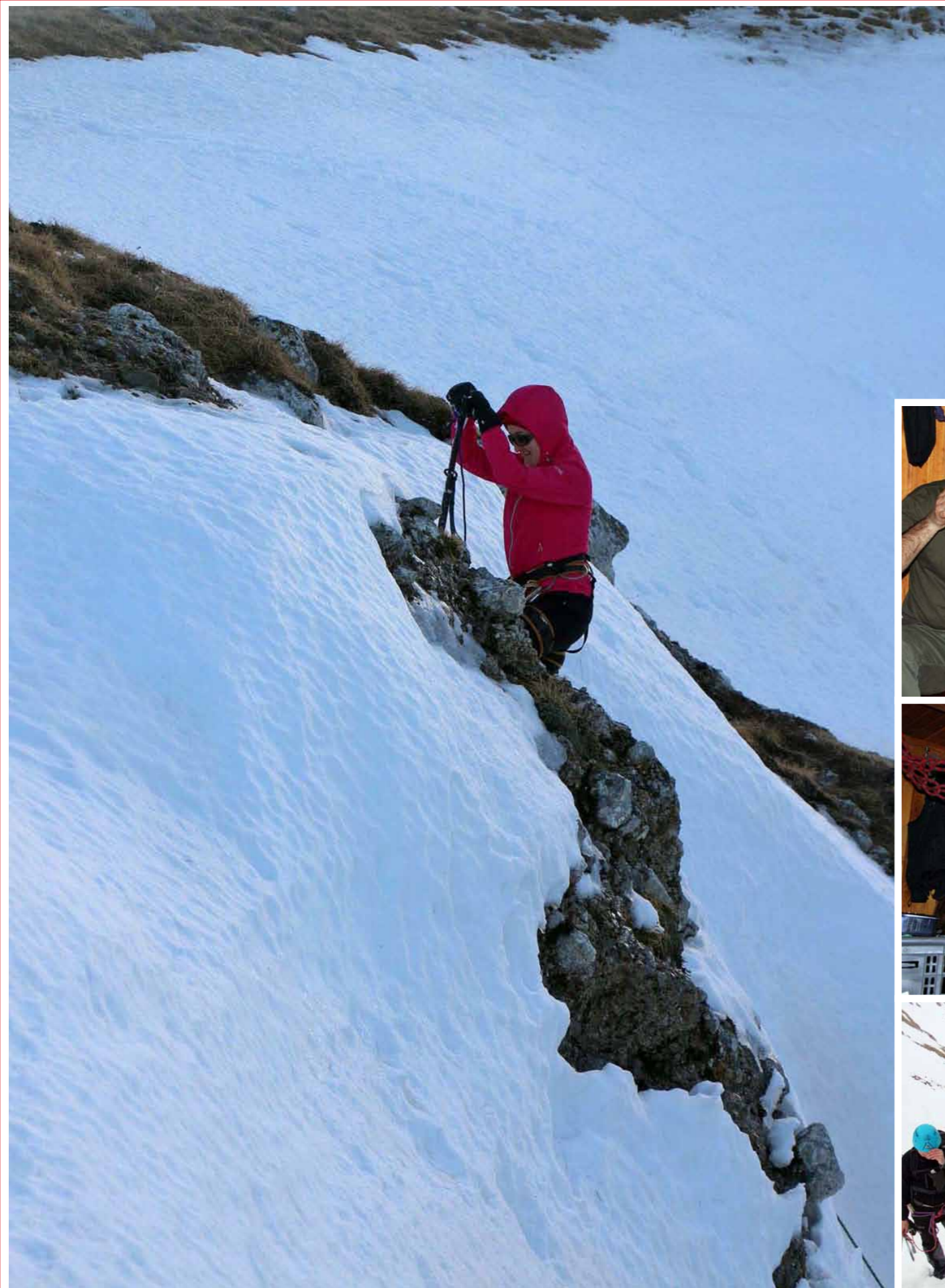


Letnji tečaj

*U planu je skoro održavanje **letnjeg alpinističkog tečaja** koji će se raditi u tri spojena vikenda. Za više informacija o sledećem tečaju možete se obratiti Aleksandri Bunjevčev, ispred „Alpinističke sekcije Novi Sad“.*
Telefon: 060/448-14-68

stena koja je pravila malo problema, a u ostatku smeri je bio izuzetno loš sneg za penjanje koji nije pružao gotovo nikakav otpor. Bio težak i vlažan i drška cepina je prolazila kroz njega kao kroz





sir. Ipak, svi su uspjeli da izguraju uspon, a malo bolje su prošli oni koju su krenuli među prvima, jer sneg tada držao malo bolje. Silazak je bio susednim kuloarom u produžetku grebena, jer je na penjanju smeri bilo nemoguće uraditi otpenjanje nazad po onako lošem snegu koji je bio na kraju potpuno „razvaljen“.

Peti dan je bio rezervisan za lavine i spašavanje iz lavina, gde se pričalo o karakteristikama snega i prepoznavanju opasnosti od lavina, povredama u lavini, a na kraju su urađeni lavinski testovi na terenu na nekoliko različitih metoda.



Šesti dan tečaja je bio najopušteniji. Urađena su još dva teorijska predavanja koja su ostala po programu, a posle toga su rađeni testovi. Testovi nisu bili teški, mada su ljudi koji su pohađali samo zimski tečaj imali nešto rupa u znanju u odnosu na one koji su imali i letnji kurs.

Po rečima instruktora Obrada Kuzeljevića i Laze Radivojca, ove godine se na tečaj prijavila izuzetna ekipa, ukupno 12 polaznika. Svi polaznici imaju pravo da prisustvuju na nekom od narednih kurseva, da utvrde svoje znanje, ali i da aktivno pomažu novim polaznicima. Tako je bilo i ove godine, gde su pored tečajaca, instruktora i pomoćnika bili pristupi i neki stariji polaznici. Na ekipu su najjači utisak ostavili konkretne akcije izvedene na Savinom kuku i Šljemenu (Mlečnom dolu), gde su mogli da primene znanja koja su stekli u realnim uslovima. Uprkos veoma lošem vremenu i lošem snegu, urađeno je 95% predviđenog programa tečaja, a svi polaznici su uspešno završili obuku. ■



Outdoor Shop

Ranac
Penguin
38 l



Aluminijumski
štapovi
za treking



Aura 3 u 1
485 g sa
plinskom
bocom



Trimm BIVAK
šator 2 osobe
2,5 kg težine



Višegradska 6, lok 9
Za više informacija
pozovite:
011/ 361 3 604
www.outdoor-shop.rs

SPORTSKO
PENJANJE,
ALPINIZAM

Okončan zimski tečaj

Uspešno je realizovan još jedan Osnovni zimski alpinistički kurs - „Durmitor 2015.“...

Osnovni zimski alpinistički kurs održan je od 7. do 14. marta na Durmitoru, u organizaciji Alpinističkog odseka Čačak i KES ARMADILLO. Vođe kursa su bili Slobodan Milovanović, instruktor alpinizma, Petar Šunderić, alpinista, i Danijela Babović, alpinista-pripravnik.

Polazak je bio iz Beograda, Čačka, Lazarevca i Banja Luke, odakle smo se u četiri grupe uputili ka Virku - selu na na južnoj strani Durmitora (od Žabljaka udaljeno 5 km), u čijoj se blizini nalaze i znameniti vrhovi Durmitora, Savin kuk i Šljeme, kao i ski staza.

Prognoza je bila loša za taj dan - najavljivane su velike padavine, tako da smo bili spremni za eventualne zastoje na putu. Na Zlatiboru zastoj u koloni oko dva sata, a dalje napredujemo rutinski uz upotrebu lanaca. Pristizemo svi u zavejani Žabljak u večernjim časovima, a najteži deo puta je bio napraviti prtinu do kuće u Virku koja će nam biti baza u narednim danima. Na ovaj način već je savladana jedna lekcija: stigao si tek onda kad si stigao!

Prvo jutro prtimu stazu i odlazimo na terene u podnožju Savinog Kuka gde radimo kretanje

sa cepinom i derezama (prečenje u levo, u desno, penjanje i otpenjavanje). Izrada osiguravališta i međuosiguranja, podešavanje opreme, navezivanje i kretanje naveze (dvojna, trojna). U popodnevnom i večernjim časovima održavaju se predavanja sa power point prezentacijama: oprema, čvorologija i pakovanje užadi.

Sledećeg dana na ski stazi vežbamo padove i zaustavljanje pri padu, abzajl preko bajle i cepina, abzajl preko pečurke. Hladno je, novi sneg se sporo sleže i pratimo prognozu za predstojeće uspone. Sutradan smo se odlučili za pristup na Savin Kuk „čistom stranom“.

Kao i svakog jutra ustajanje pre šest i polazak u sedam časova. Vreme nas je poslušilo i izlazimo na



vrh za nepuna dva i po sata. Prolazimo pored kuloara Mjesna Lastva koji je prepun svežeg pršića i nije za penjanje tako da se nakon kraćeg zadržavanja na vrhu vraćamo istim putem prema Virku. Posle ručka odlazimo na teren i radimo tematsku jedinicu o bivakovanju. Popodne su svi polaznici izradili vučje jame i tu noć bivakovali u snegu.

Sledeće jutro izrađujemo transportna sredstva, čvrsta i meka nosila sa varijantama. Vreme je loše i ostatak dana odvijaju se predavanja po programu: opasnosti u planina-

ma, logistika uspona, istorijat alpinizma, planinarstvo i planinarska organizacija.

Završni uspon izveden je u steni Šljemen, smer „Tečajski“ 300 m težine 35%, 45 % (70%). Na izlazu smera su polaznici tečaja prosecali i probijali strehu, a zatim abzajlovali na pečurku i cepin/bajlu tako da su imali priliku da u realnim uslovima primene stečeno znanje tokom prethodnih dana.

Pokušali smo i uspon na Šljeme ali jak vetar koji je duvao i niska oblačnost su nas omeli u toj na-

meri. Odlazimo na teren prikladan za vežbu i radimo tematsku jedinicu - kretanje glečerske naveze, spašavanja palog partnera i samospašavanje.

Poslednjeg dana polaznici su radili pisani test. Svi polaznici su uspešno završili kurs izuzev jednog koji usled bolesti nije mogao da pohađa praktični deo nastave. Svi polaznici tečaja koji su prethodno uspešno završili i osnovni letnji alpinistički tečaj stekli su zvanje alpinista-pripravnik.

PETAR ŠUNDERIĆ

PRENJ

Zimski uspon na Lupoglav



Tradicionalnoj akciji u organizaciji **Planinarskog saveza BiH** prisustvovao je veliki broj planinara iz regiona, a među njima su bili i članovi **PSD „Stražilovo”** iz **Sremskih Karlovaca (Srbija)**...



PHOTO: MIHAJLO JOVANOVIĆ, ZVONIMIR KOČIŠ I BRANISLAV SRDIĆ

Članovi PSD „Stražilovo“ iz Sremskih Karlovaca, Branislav Srdić, Edin Oprašić i Zoran Jakovljević učestvovali su na Memorijalnom zimskom usponu na Lupoglav (2.102 m) koji je održan 14. i 15. februara 2015. na planini Prenj u Bosni i Hercegovini. Akciju je organizovao Planinarski savez BiH, a obezbeđivala Gorska služba spasavanja BiH. Ovo je tradicionalna akcija njihovog saveza koja se organizuje u znak sećanja na trojicu alpinista Iliju Dilbera, Zijaha Jajatovića i Milorada Stjepanovića, tragično preminulih prilikom prvog (poznatog) zimskog osvajanja ovog vrha 1970. Ove godine, 45. godina nakon tog nesrećnog događaja prema rečima organizatora na Lupoglav je izašlo rekordnih 200 planinara u jednom danu iz pet zemalja bivše SFRJ (BiH, Slovenija, Hrvatska, Crna Gora i Srbija) od kojih su dvojica osvojili Mont Everest, a desetak učesnika ima savladanu nadmorsku visinu od preko 7.000 metara. Ovu akciju mnogi koriste kao trening za pohode na Himalaje, Akonkagvu, Kilimandžaro, Elbrus, Alpe i to govori o atraktivnosti i zahtevnosti ovog zimskog visokogorskog uspona.

Kada sam prošlog leta sa vrha Veliki Vilić (2.116 m) na Čvrnici nasuprot kanjona Neretve prvi put ugledao Prenj zanemio sam na trenutak. Popodnevno sunce je obasjavalo stenovite vrhove planine. Izgledala je barem tri puta atraktivnije od Čvrnice. Bio sam oduševljen. Sve sami beli šiljci, škrape, kuloari i kupole na višim delovima, a u podnožju šuma. Nisam tada znao o kojoj se planini radi, ali sam već tog dana čuo mnoge priče o njoj i bio sam siguran da ću se vrlo brzo uputiti ka na nekom od njenih vrhova.

Poziv za akciju sam dobio od Željka Dulića kod nas na planinarskom domu Stražilovo. Eda se te večeri samo smeškao i hrabrio me da se prijavim. Nisam se dugo dvoumio. Međutim, sama pomisao da na Prenj krećemo na Crni petak izazivalo je kod mene veliku dozu zabrinutosti i straha. Od momenta kada sam se prijavio za učešće, tamo negde krajem januara, nije mogao da prođe dan, a da ne razmišljam o Prenju i onome šta nas tamo očekuje. Utrošio sam sate i sate pretražujući po internetu izveštaje, fotografije, video

klipove, mape i GPS trekove ne bih li se što bolje upoznao sa ovom nepredvidivom planinom. Imao sam šta i da vidim. Prenj – Bosanski Himalaji, Lupoglav – Bosanski Maternhorn. Tako barem kažu. Ona zasluženost uliva strahopoštovanje kod svakog planinara koji odluči da je poseti. Naročito u zimskim uslovima. Međutim, činjenica da ćemo imati vrhunske vodiče i da će akciju obezbeđivati GSS ulivalo mi je osećaj sigurnosti.

Priključili smo se timu Alpinističke sekcije Novi Sad. Naš vodič je bio Željko. Sve je bilo unapred dobro pripremljeno. Nekoliko nedelja pre akcije se treniralo i održavali su se sastanci tima. Svi smo kompletirali tehničku opremu – cepine, dereze, pojaseve, karabinjere... Trebalo je da nas bude dvanaest, ali je dvoje odustalo tako da nas je bilo ukupno deset. Željko, Marijana, Jasna, Danijela, Milica, Zvonko, Mihajlo, Eda, Brane i ja. Rasporedili smo se po vezama i po šatorima kao podtimovi. Za ovu priliku iznajmili smo šator u Pozitivu, prodavnici planinarske opreme iz Beograda. U pitanju je Haski Flejm iz četvorosezonske kolekcije i pokazao se odlično...

Nas trojica Stražilovaca smo bili jedna naveza. Eda, koji jedini od nas ima zvanje Alpiniste pripravnika je bio raspoređen za vođu naveze. Plan je bio da nakon povratka sa vrha drugog dana, kada svi učesnici akcije krenu da se spuštaju niz planinu sa Barnog dola do Bjele Mostarske naša desetočlana ekipa ostane u kampu još jednu noć kako bi se treniralo i osetila težina boravka u ekstremnim uslovima, što je organizator odobrio. Naravno, sve u cilju treninga za predstojeće planirane ekspedicije i osvajanje visokih vrhova. Ipak smo mi iz Vojvodine, prilično udaljeni od visokih planina i nemamo često šansu da osetimo zimske uslove na toj visini, a produženi praznični vikend je to dozvoljavao.

PETAK 13. ... FEBRUAR

Na akciju smo išli sa jednim kombijem i jednim automobilom. Krenuli smo iz Novog Sada u petak oko 23.30 sati, putovali celu noć, a uz put smo pravili dosta pauza.

SUBOTA 14. FEBRUAR

U Jablanicu smo stigli oko šest ujutro i tamo pili kafu i klopali burek.

Bilo je jako hladno. Nastavili smo još dvadesetak kilometara magistralom južno prateći Neretvu do vijadukta Bjela, gde se skreće desno. Stigli smo na zbornu mestu Mostarska Bjela (120 m) podno Prenja u subotu oko osam sati, dva sata pre starta akcije. Bili smo među prvima. Srdačni domaćini nas pozdravljaju i žele dobrodošlicu. Sunčano je i veoma toplo za ovo doba godine. Nema oblaka ni vetra. Oseti se jak uticaj mediteranske klime koja se probija kroz dolinu Neretve od Jadrana ka severu. Na Prenju se sudaraju mediteranska i kontinentalna klima i zato je gotovo nemoguće napraviti pouzdanu prognozu vremena, jer se u jednom danu mogu smeniti dva pa čak i tri godišnja doba.

Na startu je počela da se stvara velika gužva. Organizatori akcije su bili presrećni ovako velikim odzivom. Pristizali su planinari iz okolnih gradova Mostara, Jablanice, Sarajlije, i iz raznih krajeva Eks Juge. Visokogorci Crne Gore, Dubrovčani, Slovenci, ženska ekipa iz Beograda pod vođstvom Dragana Jaćimovića koja trenira za Himalaje i još mnogi drugi. Velika je čast planinariti u ovakvom društvu. Maltene svi

imaju vrhunsku opremu, od cipela do šlemova. Na sve strane sevu brendovi Mamut, Nort Fejs, Pecl, La Sportiva, Kamp, Milet, Blek Dajmond, Haski, Saleva, Lovi Alpajn i još mnogi drugi. Pozdravljanje, prijava učesnika, kompletiranje opreme, čaj i krećemo.

Krenuli smo oko 10.30. Široki makadamski put nas vodi uz reku Bjelu Mostarsku koja je toliko čista da može da se pije, a ima fantastičan ukus. Prolazimo pokraj nekoliko betonskih brana, a zatim preko improvizovanog mostića prelazimo Bjelu na mestu na kojima su ranijih godina učesnici bili primorani da je pregaze. Svi su oduševljeni i padaju prve pohvale organizatorima. Nedaleko odatle je raskrnica na kojoj se skreće desno za Lupoglav i već tu počinje lep uspon. Penjemo se napre uskom stazom ka napuštenom selu Grabovčići (650 m) gde pravimo veću pauzu i uživamo na sunčanoj livadi sa pogledom na kanjon Neretve i Čabulju, a zatim nastavljamo dalje kroz gustu šumu i šibljje. Staza je dobro sređena. Šibljje je okesano i evo novih pohvala za organizatore. Uspom je prilično zahtevan i maltene da nema ravnih



deonica. Sve vreme uzbrdo! Najveće probleme nam stvara težina opreme koju nosimo. Kada smo postigli visinu od oko 1.200-1.300 metara konačno nailazimo na sneg. Listopadnu vegetaciju postepeno zamenjuje četinarska šuma. Kako postepeno dobijamo na visini, tako raste i dubina snega i povećava se nagib terena. Ulazimo u uvalu koja treba da nas izvede do Barnog dola (1.600 m). Teren polako počinje da se menja, nailazimo na zaravnine pored staze i tu već neki planinari počinju da postavljaju svoje šatore. Nakon nekih 20 minuta hoda odatle,

nailazimo na idiličan proplanak, vidimo već nekoliko postavljenih šatora i ljude koji kopaju vučiju jamu i odlučujemo da tu zakampujemo. Glavni kamp je samo par stotina (dužinskih) metara udaljen od nas. Postavljamo šatore, jedan Edo i ja, a drugi Srđić i Slađa. Presvlačimo ožnjani veš i počinjemo da otapamo sneg na primusima za supu i čaj, a kasnije i količinu vode koja će nam biti dovoljna za sutrašnji uspon na vrh. Nakon skromne večere, a zatim druženja sa komšijama i grejanja uz vatru, obilazimo glavni kamp. Kamp liči na jedan pravi planinarski

grad sa prostranim trgom i uskim ulicama među šarenim kućicama. Nakon toga se spremamo za spavanje i polako se uvlačimo u šatore i vreće. Temperatura tokom noći se kretala između minus pet i minus deset stepeni Celzijusa. Vetra skoro da uopšte nije bilo. Pred zoru, Eda me pita kako mi je. Bunovan odgovaram – između hladnog i OK! Verovatno da to znači „low comfort” moje vreće. Piše: „- 9 °C”.

NEDELJA, 15. FEBRUAR
Budimo se u šest sati.
Cvokoćemo od hladnoće,

užurbano doručujemo i sprememo se za uspon. Oko sedam sati dolazimo do glavnog kampa u Barnom dolu. Tu koristim priliku da nakačim pojas. Mislim da bih pre uspeo da sklopim Rubikovu kocku. Pomažu mi prvo Eda, a zatim i Željko i na kraju je sve savršeno zategnuto. Nedaleko odatle prisustvujemo polaganju venca na spomeniku stradalim planinarima i krećemo na finalni uspon ka vrhu. Kraću pauzu smo iskoristili da namestimo dereze. Željko i ostali mi pomažu. Sticajem okolnosti koje ovde ne bih komentarisao morao

sam da nazujem dereze koje nisu kompatibilne sa mojom cipelom. To mi pravi probleme i one jednostavno posle par stotina metara hoda spadaju, prvo desna dva puta, a onda i leva. Trošimo dragoceno vreme na ponovne pokušaje montiranja. Željko daje svoj maksimum da mi pomogne ali je moja cipela jednostavno uža od ležišta pete i one propadaju u nazad. To jako usporava kretanje naše grupe i mnogi nas obilaze. Vidno sam nervozan i demoralisan i pakujem ih nazad u ranac. Sneg je dobar i nemam problema sa kretanjem

bez dereza. Nakon nekoliko manjih prevoja izlazimo u amfiteatar ispod Lupoglava i tu treba da se navezujemo jer izlazimo na eksponiranu strmu padinu. Ja već očajan, želim da odustanem ali me Željko hrabri i odlučujem da ipak uđem u navezu, što se ispostavilo kasnije kao dobro. Dogovor je pao. Eda vodi, ja u sredini i Srđić na trećem mestu. Kretanje bez dereza mi nije predstavljalo problem jer je staza koja je postajala sve stmija bila dobro uprta. Ispred sebe vidimo dugačku zmijoliku kolonu koja nestaje u oblaku. Planinari izgledaju sitno







kao tačkice. Neko je rekao „zmi-juga loma“ a neko „kao mravi“. Na putu do vrha bila su ugažena dva koloseka, a mi smo lagano napredovali desnom trakom mimoilazeći se sa planinarima koji se vraćaju sa vrha i koji nas dodatno hrabre da smo blizu željenog cilja. Hodamo polako i oprezno, hvatamo isti ritam i poštujemo se cepinima. Na posljednjem prevoju ispod vrha pravimo pauzu za okrepljenje jer nam sugerišu da je na samom vrhu jak vetar i da se ne zadržavamo dugo. Nakon toga zaobilazimo zaleđenu strehu i sada smo već jako blizu. Na Lupoglav izlazimo među poslednjim navezama oko 10.40. Nemamo pogled jer smo okruženi gustom maglom ali smo srećni. Čestitamo jedni drugima, fotografiramo se sa zastavama naših klubova. Zbog vetra se

stvarno ne zadržavamo mnogo i krećemo ka dole. Menjamo uloge u navezi na Željkovu sugestiju i sada sam ja prvi, Srđić u sredini i Eda na začelju. Spuštamo se polako i oprezno nazad i konačno dolazimo do mesta gde se razvezujemo, a zatim nazad do kampa. Svi planinari rasklapaju šatore i spremaju se za spust do Bjele. Ja se ne osećam dobro i odlučujem da se takođe spustim dole i prespavam u Mostaru.

Ipak, Srđić i ja smo se zbog privatnih razloga vratili to več autobusom za Novi Sad. Zajedno sa Marijanom koja je ostala u Čapljini da sačeka ostatak tima. Spustili smo se 2.000 metara nadmorske visine u jednom danu kao i ostali učesnici akcije što je bilo izuzetno naporno opterećenje za kolena. Tako se završilo ovo naše putovanje. Ostatak

družine treba pohvaliti jer su stoički izdržali drugu noć u šatorima na Prenju koja je bila mnogo hladnija od prve. Iskreno se nadam da će mi greške koje su napravljene tokom ove akcije biti za nauk za ubuduće. Prvenstveno mislim na to da je za ovakvu akciju potrebno prethodno isprobati svaki deo opreme. Na kraju želim da se zahvalim svima koji su nam pomogli da uspešno izvedemo ove planinarske putšestvije.

ZORAN JAKOVLJEV

NEDELJA 15. FEBRUAR POPODNE

Nakon što smo se vratili sa vrha do kampa Srđić i Zoza su primili tužnu vest iz Sremskih Karlovaca. U trenu su se pogledom dogovorili da odmah krenu nazad. Prevesti se iz okoline Mostara do Sremskih Karlovaca, nedelja popodne, a mi na 1.600 m. Zvuči nemoguće. Međutim

drugarčine su to i naravno da su uspeli. Meni je lično njihovo ponašanje u tim momentima utisak ove planinarske akcije.

Neplanirano i iznenada ostajem sam. Udaljen sam desetak minuta hoda od ostatka naše grupe. Odlučujem da je jako komplikovano da pakujem svu opremu i šator da bi se preselio u susednu dolinu do ostatka grupe. Koristim jako sunce da na boriću pored šatora prosušim vreću i podlošku. Sledi rutina topljenja vode kako bi se popunile zalihe za ostatak dana i noć. Zadovoljan sam kako mi se krevet prosušio i konstatujem da ću bez problema izgurati još jednu noć.

Pakujem u ranac tehničku opremu za penjanje i odlazim do ostatka grupe. Predhodni dogovor je bio da popodne popnemo nešto u blizini njihovog kampa. Kamp se

nalazi u dolini koja je na severoistoku otvorena ka Lupoglavu. Na istoku dolinu iviči stenoviti greben visine oko 60 m dostojan naše pažnje. Neumorni Žeks i ja smo se uputili na greben sa idejom da kada naiđemo na pogodno i dovoljno atraktivno mesto izvršimo abzajl (spuštanje pomoću užeta). Trebalo nam je dvadesetak minuta da se dokopamo vrha grebena. Uz put smo imali mali tehnički detalj kada smo prišli samoj steni. Tu sam dobio prvu lekciju od Žeksa. Stena neprimetno topi sneg i led i uobičajeno je da se uz samu stenu formiraju prikrivene rupe koje su duboke i nekoliko metara. Kako sam krenuo na stenu odmah mi je propala noga u rupu kroz koju sam mogao lepo da sagledam ovaj fenomen. Kada smo se popeli na greben više nismo mogli najbolje

da vidimo šta je ispod nas. Greben je na dole većim delom stenovita vertikala. Pre nego što smo krenuli iz kampa smo samo približno odredili gde bi se mogli spustiti. Sada sve izgleda drugačije. Dakle potreban je oprez i pomoć prijatelja. Tu stupa na scenu Zvonko koji je od dole prišao ispod stene. Zvonko nas navodi i kontroliše da li uže doseže do bezbednog mesta gde bi se moglo napraviti sidrište. Problem je nastupio jer smo imali dva kratka užeta od po 20-30 m koja su namenjena za kretanje u navezi. Uradili smo prvi abzajl i spustili se do jednog osušenog bora. Malo smo ga testirali i deluje pogodno za sidrište. Međutim nemamo dovoljnu dužinu užeta za spust do kraja. Željko ništa ne govori, samo petlja sa užadima. Ja vidim bar dva rešenja. Kao najbolje





mi se čini da na užetu traverziramo u stranu i blago na dole ka jednoj polici preko koje bi onda došli do dva velika zelena bora. Ovi borovi su dovoljno niže od naše trenutne pozicije. Odatle je dalji abzajl moguć i veoma atraktivan. Svečano predlažem Željku ovo rešenje. On ne ogovara samo petlja sa užadima. Ne odustajem lako od svoje zamisli pa ponovo pitam šta on misli. Na kraju mi saopštava da je najbolje da nastavimo direktno na dole sa bora na kojem se nalazimo tako što ćemo nastaviti dva užeta. Imamo dva užeta različite debljine i dužine. Željko je dalje sve rutinski odradio i spremio za abzajl. Ja ipak ne mogu da ne upitam šta je falilo mom predlogu. U tom momentu se sa mesta koje sam ja predložio

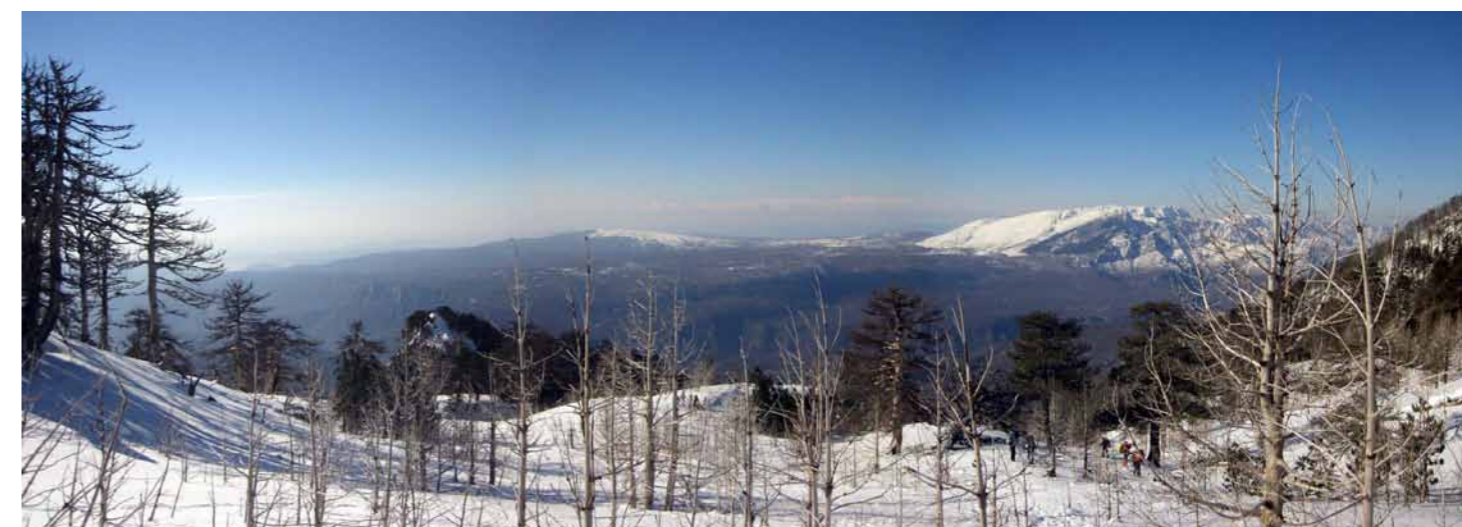
za abzajl odranja kamen veličine starog El Niš televizora i pada dole skroz do mesta gde se nalazi Zvonko. Eto mi odgovora. Sledi abzajl po zaleđenoj steni i začas smo dole na ravnom. Zvonko nas malo grdi, ali vidi se da je zadovoljan. Ipak smo zahvaljujući Žeksu sve odradili kako treba. Cilj cele akcije i jeste bio da provežbamo planinarske i alpinističke rutine u zimskim uslovima.

Mislim da dilema da li smo se oglušili o pravila ponašanja tokom akcije ne postoji. U momentu kada smo u dogovoru sa organizatorom akcije ostali sami na planini više nismo bili učesnici akcije. Samim tim mogli smo da radimo po svojoj volji i proceni. Šta treba da radi alpinistički pripravnici u toj situaciji?



Žao mi je što nismo stigli da popnemo neki od kuloara koji se nalaze na istom grebenu ali bliže Lupoglavu. To bi bilo daleko atraktivnije i od samog uspona na vrh Lupoglav jer bi zahtevalo alpinistički način uspona.

Dalje smo se malo družili u njihovom kampu pa smo prešli u moj samački kamp. Logorska vatra,



zvezdano nebo, odlaze poslednje kapi maksuzije.

Oko pola osam ostajem sasvim sam u mrklom mraku. Akcija ponovo "dobija na smislu". Treba obaviti posliće oko šatora i prespavati noć sam u šatoru na 1600 m. Dosta hladnije nego predhodne noći. Nova vreća sa komforom do -18°C ne pruža udobnost već sam morao da se ogrnem i polarom.

PONEDELJAK 16. FEBRUAR
Ujuturu sve vlažno u šatoru. Neverovatno je kolika se količina

kondenza stvori tokom noći. Dalje sledi pakovanje opreme i šatora, doručak na debelom minusu i u tom pristižu drugari pa krećemo na dole. Dan je bio kao iz bajke. Pucaju pogledi na kanjon Neretve, Bjele i okolne zavezane vrhove. Spust od 1.500 m je naporan ali imali smo i teže. Silazimo do rečice Mostarska Bjela. Kristal u tečnom obliku. Punim flašu i posle par dana topljenog snega uživam u prekrasnoj vodi. Tu smo zatekli planinara koji tek kreće na isti pohod kao mi ali sam samcit. Nosi turno skije i

opremu za kampovanje. Kakav lik. Navodno je drugar od poginulih planinara i jedan od dvojice koji su 1971. godine prvi ponovili zimski uspon na Lupoglav. Znači ima i dobre godine. Bosna i Hercegovina ne prestaje da me iznenađuje kako prirodom tako i ljudima.

Povratak do Novog Sada je dalje bio rutina: čevapi, pivo, spavanje, preporučavanje doživljaja sa ove i ranijih tura.

EDIN OPRASIĆ
PSD „STRAŽILOVO“
SREMSKI KARLOVCI

Idemo do dna

Planinarsko speleološki klub **DVIG** iz Vladičinog Hana istraživao je stari nemački rudnik molibdena u **Mačkatici** kod Surdulice (**Srbija**)...





O KLUBU

Planinarsko speleološki klub DVIG (PSK DVIG) osnovan je 2010. godine u Vladičinom Hanu od strane grupe zaljubljenika u prirodu i planinarenje.



Dvig na staroslovenskom označava napredno kretanje, podvig i uzdizanje, čime simboliše pokret celovitog čovekovog bića i lični preobračaj koji on ostvaruje napustajući svoje svakodnevno urbano okruženje i upućujući se u prirodu sa željom za jednim novim duhovnim iskustvom.

Klub danas čine iskusni planinari, visokogorci, speleolozi i članovi GSS.

Najveći uspesi kluba predstavljaju uspon na šest alpskih vrhova (između ostalih i Grosglockner i Mon Blan) za jedanaest dana trajanja ekspedicije, te usponi na Ararat i Damavand. U speleologiji najveći rezultati postignuti su na međunarodnim ekspedicijama u Rumuniji i Bugarskoj u jamama preko 250 i 300 m dubine. Klub je svojom speleološkom aktivnošću fokusiran na istraživanje terena na području južne i istočne Srbije.

Osim jata slepih miševa probuđenih iz hibernacije i jednog rudarskog vagona ništa od ljudskih rukotvorina nije nas dočekalo do kraja tunela. Njegov kraj račvao se u dva kanala, a usled obrušavanja zemlje, u njima ujezerila se voda, onemogućujući nam dalji napredak i stavljajući prvi znak pitanja na našoj istraživačkoj mapi.

U kasnim večernjim satima stigli smo još toliko da iz drugog kratkog horizonta siđemo niz vertikalno okno 70 metara dublje i potvrdimo postojanje još jednog





nivoa. I dok je u njemu kanal u pravcu jugo-zapada delovao obećavajuće (i pored velikog bezbedonosnog rizika od obrušavanja), njegov severo-istočni krak to nije. Još jedan nasip, stvorio je branu podzemnim vodama i potopio ga.

Uspešnost akcije merila se zadovoljstvom gostiju iz Beograda, izazvanom koliko grandioznošću objekata toliko i senzacijom originalnim južnjačkim roštiljem. Kratak boravak u rudniku tog februarskog dana tek je otvorio istraživačke apetite i razigrao maštu o tome šta se nalazi iza potopljenih kanala i gde nas dalje može uvući gorostasna vertikala.

Prošlo je par godina, formirali smo klub u Vladičinom Hanu, održali prvi speleološki kurs i sa žarom svakog



vikenda hitali ka Nišu i Pirotu, željni pećinskog mraka, zaboravljajući na nerazrešenu misteriju rudnika u Mačkatici.

Pred kraj 2013. godine organizovali smo se ozbiljnije, međutim silazak niz vertikalno okno dubine 160 m ni posle godina bavljenja speleologijom ni za jednog od nas nije bio rutinski i bez straha. Iz njega je strujao vazduh podižući prašinu i lišće, a sam je odgovarao dugim fujukom kamena koji bi bacili u njega i višestrukim povratnim ehom. U nivo kojem se pristupalo jedino kroz vertikalno okno i koji se nalazio tridesetak metara od površine tla, silazili smo po drugi put s ciljem da razrešimo tajnu zida na kraju tunela. Bio je obeležen brojem, a materijal od kog je bio sazidan razlikovao se od ostataka tunela, te se uvukla sumnja da je naknadno građen. Ipak, razbijanje jednog kamena u zidu (što je kao zadatak pripalo našem majstornjičavom speleologu Peđi Petkoviću i Mišku Milosavljeviću) ukolnilo je strahove da on krije zaboravljeni eksplozivni materijal ili toksični otpad, a nije nas obradovao ni eventualnim tajnim prolazom ili skrivenim i sve prepariranim mercedesom kao mogućoj zaostavštini s početka priče.

Onaj uzbudljiviji put speleologe uvek vodi naniže, a onaj na gore mora da se pređe, ako već nismo rešeni da se pobratimimo za večnost sa slepim miševima. Naslućivao se još jedan horizont pod nama. Osamdesetak metara niže i uvukli smo se u novootkriveni tunel, nalik onom prethodnom, ali samo nalik jer se u pravcu severoistoka na zidanu konstrukciju tunela nastavljao prosti kanal prokopan u steni. U blagom luku zavlačio nas je kroz potporne kapije od balvana i oburvane blok-



ove, u ambijent rudnika iz vestern filmova. Blaga promaja nagovestila je iznenađenje. Još par desetina metara i prepoznali smo mesto posete s prvih istraživanja - stigli smo na dno sedamdesetmetarske vertikale iz drugog smera! Međutim još veće ushićenje usledilo je kad smo videli da, iza nasipa, u nastavku kanala više nema ujezerene vode i da se pod našim svetlima presijava samo tanak valoviti fil blata na njegovom dnu. Zemljana brana bila je termalna zavesa, jer nas je već par metara iza nje šokirala znatna razlika u temperaturi, toplota i otežano disanje. Odlučeno je da pred avanturističkim porivima ipak budemo odgovorni i izađemo na površinu planirajući povratak s adekvatnom opremom.

Kad su detektori ugljen-dioksida i ugljen-monoksida stigli do nas, nije nas ništa zadržavalo da se što pre vratimo zadatku, ovog puta u novom sastavu. Odluka da uz Bokija Miloševića, iskusnog speleologa i mene, krenu i tri omladinca našeg kluba (Andrija Đorđević, Ognjen Stošić i Luka Ilić), inače mojih učenika, izgledala mi je i tad suludo, zbog prevelike odgovornosti, ali se nije pokazala pogrešnom. Imao sam poverenja u njihove veštine, kao i oni u moje liderstvo. Bezbednost ulaska u problematične kanale bila je uvećana. Brojke na detektorima mirovale su na nuli, tek nešto kasnije uvećavajući se na parametru količine ugljen-dioksida, ali još uvek u granicama dozvoljenog. Prostor u koji smo zašli predstavljao je lavirint sa svojim učestalim račvanjima. Jedini orijentir u njemu bio je kanal s uskim kolosekom šina koje su se jedva naslućivale pod naslagama blata. A ono bilo je lepljivije i masnije nego u svim blatnjavim pećinama u kojima smo ranije bili. Merenje dimenzija



kanala i njihovih azimuta pružanja, sve kroz skicu na papiru razjašljavalo nam na kojoj se grani stabla ovog lavirinta nalazimo. Ipak i ta razgranata strukturala imala je svoj kraj, bar kraj za sada. Glavni kanal sa šinama postepeno je kako je odmicao bio sve punija blata do tačke kad je njegova visina prevazilazila i visinu grudi čoveka te ni najveća radoznalost ni novi stil plivanja u blatu nije nas mogao odvesti dalje.

Ipak ono što je opravdalo boravak u ovom lavirintu i donelo bar malo uživanja jesu bili „pećinski ukrasi“, ako se tako mogu nazvati. Nizovi dugačkih špageta, te stalaktiti i stalagmiti izrazite čokoladne i crne boje, i razne druge mineralne formacije opovrgavali su uobičajene speleološke priče o hiljadugodišnjem proces njihovog nastanka. Pred očima imali smo instant serviranu speleomorfologiju.

Povratkom na površinu, činilo se da je misterija rudnika u Mačkatici rešena. Nemci nam nisu ostavili nikakvu uspomenu za poneti ili za provozati, osim par tablica s bročanicama natpisima kanala, a ni ono zbog čega bi sa strahom dalje ulazili pod zemlju. (Nije bilo ni tragova o glasinama koje su nas ispraćale u rudnik, posebno ne onih koji su rudnik povezivali s ratnim zločinima poslednjih ratova). Na kraju nismo ni ušli s prvelikom željom da išta od toga i potvrdimo, već da utolimo žeđ za avanturom, a u toj žeđi rudnik nas je par puta držao na stand-by-u. I opet kada bi smo otišli zanemeli bi sigurno pred atraktivnošću spusta niz veliko okno, a da li je baš osim atrakcije ostalo još nešto što nas čeka nekom drugom prilikom govore upitnici na mapi.

NEMANJA MILOSAVLJEVIĆ



Komunikacija na terenu

Radio komunikacije u spasilaštvu

Razmena informacija je ključna u svim aspektima rada Službe GSS. Predstavljamo vam sisteme koji se koriste u komunikaciji...



U potreba radio uređaja je uobičajena u svakodnevnom životu, koji se ne bi mogao ni zamisliti bez mogućnosti održavanja radio komunikacija. U planinarskim disciplinama, ekstremnim sportovima i svim aktivnostima, koje se odigravaju u vanurbanim sredinama sa slabijom pokrivenošću mrežama mobilnih operatera, sve

češće se koriste ručne radio stanice. Ovi uređaji su se u mnogim situacijama pokazali izuzetno korisni spasiocima, planinarima, visokogorcima, alpinistima, padobrancima, skijašima i dr. Da bi odgovarajuća frekvencija mogla da se koristi, neophodno je posedovati odgovarajuće dozvole za posedovanje stanice i za upotrebu frekvencije od nadležnog državnog organa (RA-TEL – Republička agencija za telekomunikacije). Od ovoga su izuzete frekvencije koje spadaju pod PMR446 standard. Pod njim se podrazumevaju frekvencije koje su u Evropskoj uniji usvojene da se mogu koristiti za ličnu i poslovnu upotrebu bez ikakvih posebnih dozvola i zbog toga takve radio stanice često koriste planinari, lovci, šumari, skijaši, privatne firme...



Ove radio stanice nisu profesionalni uređaji na koje je moguće u potpunosti se osloniti, ali će se pokazati pouzdanim i praktičnim u većini situacija u kojima se mogu koristiti.

U planinarenju svoju namenu nalaze za komunikaciju među članovima ekipe koji se na dužoj turi razdvoje, među vodičima koji se kreću na različitim delovima kolone, a u najboljem slučaju (ukoliko uslovi dozvoljavaju) i između planinarske kolone i štaba akcije. Prednost je to što je istovremeno u komunikaciju uključeno više učesnika, a i to što na pojedinim terenima, gde nema pokrivanja mreže mobilnih operatera, jedino je tako moguće se čuti. Među visokogorcima i alpinistima takođe pronalaze svoju upotrebu, jer u uslovima kada članovi naveze zbog vetra ili nekih drugih razloga ne mogu da komuniciraju međusobno glasom, veza se pouzdano može ostvariti ručnim stanicama, jer je prilikom kretanja u navezi vrlo bitno dobro se razumeti u vezi dužine preostalog užeta, dolaska na osiguravalište, raskaćinjanja prvog penjača, osiguravanja drugog penjača i dr. U padobranstvu se takođe dosta često koriste, jer omogućavaju instruktorima da sa zemlje navode manje iskusne kolege prilikom izvođenja skoka. Naročito su popularne i među skijašima. Iako je u skijalištima u većini slučajeva moguće koristiti mobilne telefone, skijaši koji skijaju u grupama preferiraju da koriste stanice, jer su svi članovi istovremeno uključeni u konverzaciju, pa ukoliko i dođe do razdvajanja grupe, lako je moguće sa svima dogovoriti okupljanje. Prednost je i u tome što se na inostranim skijalištima na taj način izbegavaju troškovi zbog visokih cena telefonskih razgovora. Osim toga jednostavno korišćenje, pritiskanjem dugmeta za predaju, omogućava da nije neophodno skidati rukavice, kao što se to obično mora uraditi kada se koristi mobilni telefon.

Nijedno sredstvo za komunikaciju nije neograničenih mogućnosti, pa je za pravilnu upotrebu neophodno se upoznati sa njihovim ograničenjima. Radio stanice rađene po ovom standardu imaju snagu od 0.5 W, što im omogućava da mogu da se čuju na međusobnoj udaljenosti 5-8 kilometara (za bolje modele proizvođači tvrde da mogu da komuniciraju i na 11 kilometara), ali treba uzeti u obzir da to važi za idealne uslove. Najveće ograničenje u pogledu ove udaljenosti može predstavljati reljef, koji ponekad uslovljava da se dve relativno blizu radio stanice ne mogu međusobno čuti.

PMR446 standard

Po standardu PMR446 uređaji koriste 8 frekven-
cijskih kanala koji su međusobno udaljeni za po
12.5 kHz:

Kanal 1 – 446.00625 MHz
Kanal 2 – 446.01875 MHz
Kanal 3 – 446.03125 MHz
Kanal 4 – 446.04375 MHz
Kanal 5 – 446.05625 MHz
Kanal 6 – 446.06875 MHz
Kanal 7 – 446.08125 MHz
Kanal 8 – 446.09375 MHz

Maksimalna dozvoljena snaga predajnika je 0,5 W. Kako je na malom broju kanala moguće da dođe do preklapanja sa nekim od korisnika iste vrste uređaja, uvedena je mogućnost korišćenja 38 „podkanala“ na svakom od navedenih kanala. Podešavanjem odgovarajućeg „podkanala“ na radio stanici, omogućava se da zajedno sa korisnim signalom u noseću frekvenciju bude modulisan i kontinuirani signal određene frekvencije (tzv. CTCSS ili PL kod). Na taj način drugi uređaji, koji su podešeni na prijem tog koda, neće „otvarati“ prijemnik ukoliko se on ne nalazi u primljenom signalu. Ovim se postiže da na jednom istom kanalu može više različitih grupa ljudi da komunicira ne smetajući jedni drugima, međutim ne garantuje tajnost komunikacije, jer uređaj na kome je na odgovarajućem kanalu podešen „podkanal“ 0 moći će da „sluša“ sve ostale korisnike tog kanala.

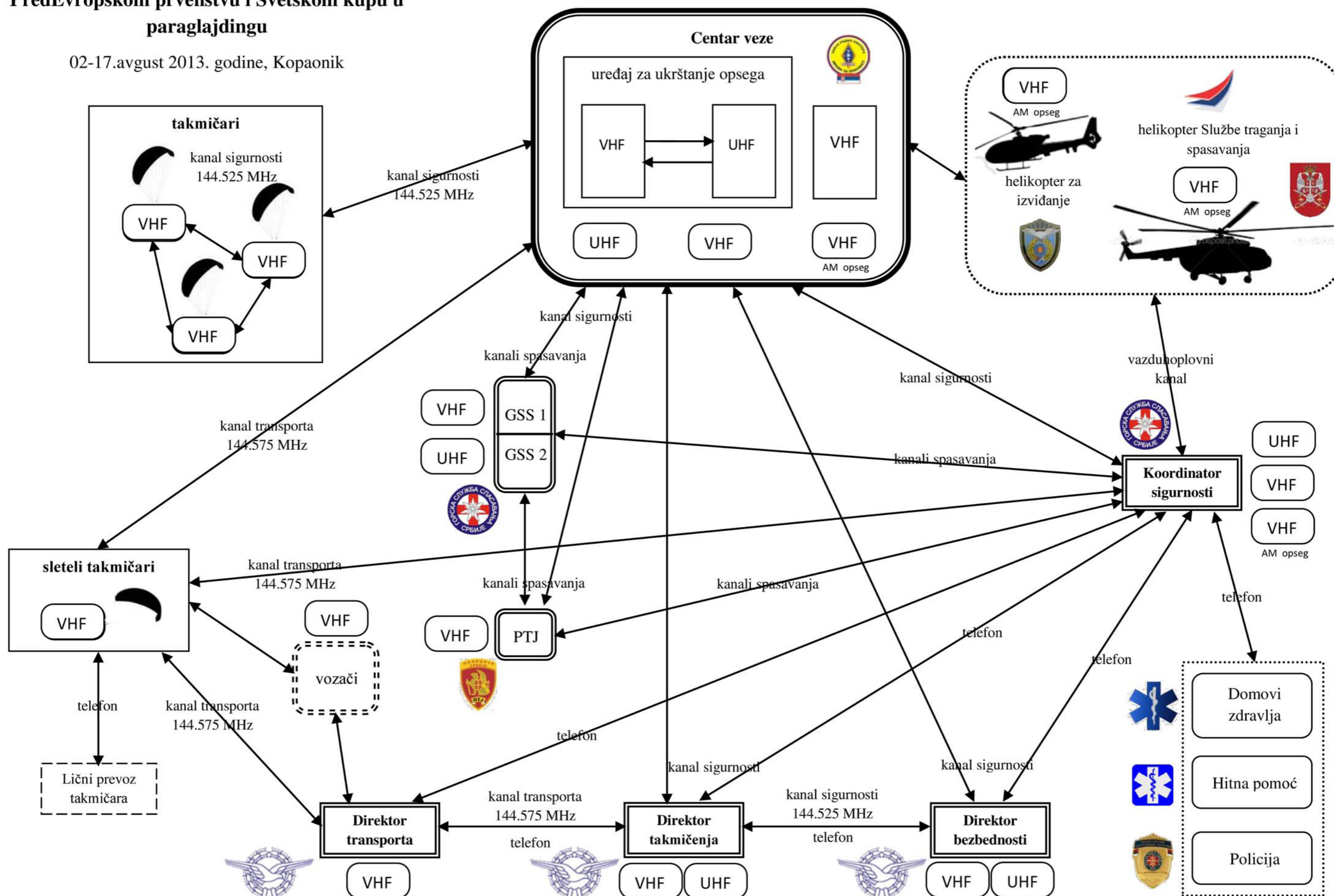


**Šema organizacije komunikacije na
PredEvropskom prvenstvu i Svetskom kupu u
paraglajdingu**

02-17. avgust 2013. godine, Kopaonik

Šemu sastavio:

Bojan Dragutinović, Koordinator sigurnosti
Gorska služba spasavanja Srbije



Radio komunikacije u spasilaštvu

Za uspešno izvođenje spasilačkih akcija neophodno je uspostaviti sistem koordinacije sa spasiocima i spasilačkim ekipama na terenu. To se postiže planiranjem i uspostavljanjem komunikacije između vođe (štaba) spasilačke intervencije i ekipa, čime se postiže da vođa kontinuirano može zadavati zadatke ekipama, ali istovremeno i dobiti izveštaje o preduzetim akcijama. Takođe, komunikacija mora da omogući da i spasilačke ekipe na terenu mogu međusobno da komuniciraju, jer brzina i uspeh akcije, zavisi od uvežbanosti i sposobnosti ekipa da se međusobno ispomažu prilikom izvođenja zadataka.



U spasilaštvu je neophodan malo veći stepen pouzdanosti uređaja, pa se koriste profesionalne radio stanice, čija je odlika da su robusnije, izdržljivije na spoljne uticaje, ali i opremljenije kvalitetnijim elektronskim sklopovima, koji omogućavaju bolji prijem i predaju radio signala.

U spasilaštvu radio stanice pronalaze široku upotrebu. Koriste se na spasilačkim obezbeđenjima planinarskih i sportskih događaja, gde su spasilačke ekipe izmešane sa učesnicima, spremne da intervenišu u slučaju potrebe. Veza se održava najčešće direktno, međutim neretki su događaji u kojima je neophodno da jedna ekipa prenosi informacije između dve ekipe koje, zbog svog međusobnog položaja ili udaljenosti, ne mogu di-

rektno da se čuju. Povećanje područja pokrivenosti radio signalom moguće je postići radom preko radio repetitora. Njihov zadatak je da prime signal na jednoj frekvenciji, da ga pojačaju i na drugoj frekvenciji proslede. Obično se nalaze na što istaknutijim pozicijama, kako bi ostvarili maksimalnu pokrivenost.

Za rad preko repetitora, radio uređaji moraju biti posebno podešeni. Prilikom spasilačkog dežurstva u skijaškim centrima na Kopaoniku, Zlatiboru i Staroj planini, spasioci međusobno komuniciraju preko repetitora, koji omogućavaju da se međusobno čuju i ako se nalaze sa različitih strana planine. Vođa smene GSS Srbije u svakom skijalištu je zadužen da raspoređuje i koordinira radom spasilaca, tako

da ih on uz pomoć radio stanice, preko repetitora, raspoređuje, šalje na mesto povrede skijaša i od njih dobija izveštaje o zbrinutim povredama. Prilikom izvođenja spasavanja iz stene ili speleoloških objekata uključen je veliki broj spasilačkih ekipa. Da ne postoji komunikacija među njima, zbog nedostatka koordiniranog rada, svaka akcija spasavanja bi trajala predugo



Poplave u maju - Spasioci GSS Srbije u Gradskom centru za obaveštavanje

i ne bi bila bezbedna. U uslovima pećina i jama nije praktično koristiti radio komunikacije, već se koriste specijalno konstruisani žičani sistemi veze, dok je u spasavanju iz stene, ostvarenje radio komunikacije među spasiocima osnovni preduslov izvođenja akcije. Na taj način je štab akcije spasavanja u svakom trenutku upoznat sa pozicijom ekipa, stanjem povređenog, napretkom akcije spasavanja i dr.

U slučaju vanrednih situacija i vanrednih stanja, na spasavanju života i otklanjanju posledica nezgoda, uključen je veliki broj službi i organizacija, koje imaju svoje uloge u sistemu zaštite i spasavanja. Da bi uspešno sarađivali i radili koordinirano, uspostavlja se primerena međusobna radio komunikacija. U takvim slučajevima to je obično zadatak Ministarstva unutrašnjih poslova, koji organizuje komunikaciju na intervenciji kroz digitalni sistem komunikacija koji se zove Tetra.

Za komunikaciju u speleološkim objektima koristi se speleofon



Tokom vanredne situacije usled poplava u maju, uspostavljena je komunikacija između Gradskog centra za obaveštavanje i spasilačkih ekipa na terenu. U GCO su pristizali pozivi za pomoć građana, jer su tamo bili smešteni dežurni telefoni. Pozivi su registrovani i prosleđivani ekipi GSS Srbije, koja je u GCO-u formirala štab. Pozivi su razvrstavani prema hitnosti, a zatim radio komunikacijom, preko radio amaterskog repetitora R1 prosleđivani spasilačkoj

Mali saveti za korišćenje radio stanice

Ciklus punjenja baterija treba da bude takav da se baterija pre svakog punjenja potpuno isprazni, a zatim se puni da bude potpuno puna. Često dopunjavanje do pola ispraznjenih baterija može smanjiti njenu kapacitivnost. Kada se uređaj ne koristi neko vreme, treba ga odložiti sa baterijom potpuno napunjenom.

Koristite uvek frekvencije na kojima imate dozvolu za rad.

Kada upalite uređaj, proverite da je na odgovarajućem kanalu na kome ste dogovorili da komunicirate sa ostalim učesnicima akcije. Obično se rad stanica proveriti pre polaska na akciju. Proverite da li je uređaj dovoljno pojačan da čujete ostale sagovornike, jer česta pojava je da ljudi koji nisu iskusni u korišćenju radio stanica prijave da im je neispravna i da ne čuju ništa, a potrebno je samo da pojačaju zvučnik.

Ukoliko na određenoj lokaciji imate problema u prijemu signala sagovornika ili smetnje na kanalu, pokušajte da se pomerite par koraka sa te lokacije, jer je moguće da malo dalje ima mnogo bolji prijem. Podizanjem uređaja ili njegovim zakretanjem oko različitih osa, takođe je u nekim slučajevima moguće ostvariti bolji prijem.

Antena je deo stanice koji je najizloženiji mehaničkim oštećenjima, zato je prilikom transporta i korišćenja radi uređaja neophodno voditi računa da se ona ne polomi ili iskrivi. Treba izbegavati da se pritiska dugme za predaju ukoliko antena nije povezana na uređaj, jer se na taj način mogu oštetiti elektronski sklopovi.

Prilikom rada u vlažnim uslovima, po povratku kući pobrinite se da radio stanicu očistite i osušite. Vлага često može da se uvuče u uređaj i korodira njegove delove.

Obuka za radio amatera

Spasioci GSS Srbije su obučeni za korišćenje više vrsta radio uređaja, a mnogi od njih su završili i obuke za radio amaterske operatere, čime su stekli viša znanja iz date oblasti, dobili vlastiti međunarodni pozivni znak, dobili ovlašćenje za rad na radio uređajima i dozvolu za korišćenje radio amaterskih repetitora i simpleksnih kanala. Radio amater se postaje tako što se nakon odslušanog kursa za amaterskog radio operatera,

polaže ispit za odgovarajući nivo stručne osposobljenosti (I, II ili III klasu). Klase se međusobno razlikuju po nivou znanja i po mogućnosti rada na odgovarajućim opsezima i sa odgovarajućim snagama. Radio amateri se u toku svog bavljenja ovim hobijem usavršavaju u napreduju po klasama. Dokaz o položenoj klasi je radio amaterska licenca, na kojoj je svakom radio amateru naveden njegov lični međunarodni pozivni znak.

ekipi u štabu za vanredne situacije u Obrenovcu. Ovaj repetitor je Gorskoj službi spasavanja Srbije ustupio na korišćenje Savez radio amatera Srbije. Zahvaljujući tome, rad spasilaca na terenu je umnogome bio olakšan, a njihov rad prepoznat. Štab u Obrenovcu je na osnovu dobijenih informacija pravio konkretan anganžman spasilačkih ekipa, koji su na terenu u čamcima pružali prvu pomoć, evakuisali i spasavali građane, a zatim ih preko radio stanica upućivao prema najugroženijima. Takođe, ekipe na terenu su mogle međusobno da komuniciraju, da dogovaraju zajedničke intervencije. U štabovima u GCO-u i u Obrenovcu, predstavnike su imale sve organizacije i institucije uključene u sistem zaštite i spasavanja: Ministarstvo odbrane, Vojska Srbije, Ministarstvo unutrašnjih poslova, nadležna ministarstva, Sektor za vanredne situacije, Policijska brigada, Kriminalistička policija, Hitna pomoć, Žandarmerija, Specijalna antiteroristička jedinica, Protivteroristička jedinica, Uprava za

vezu i kriptozastitu i dr. Navedene organizacije su uključene u digitalni sistem telekomunikacija Tetra, u okviru koga imaju svoje grupe u kojima samostalno mogu da komuniciraju. Po potrebi, dežurni operater, koji sluša sve grupe, može da uspostavi komunikaciju između više grupa. Prilikom obezbeđivanja svetskih i evropskih takmičenja u paraglajdingu održanih kod nas na Kopaoniku u toku 2013. i 2014. godine, radi koordinacije rada spasilačkih ekipa koje su dežurale na velikom terenu – od Kopaonika prema Sjenici, Novom Pazaru, Kraljevu, Trsteniku, Kruševcu i Prokuplju, uspostavljen je kompleksniji sistem komunikacija, koji je trebao da obuhvati osim komunikacije štab-spasilačke ekipe i spasilačke ekipe međusobno, i mogućnost štaba spasavanja GSS Srbije da komunicira sa pilotima takmičarima u vazduhu, komunikaciju na posebnom kanalu sa takmičarima koji su sleteli, komunikaciju sa vozačima koji sakupljaju takmičare sletele pre cilja, komunikaciju sa

nadležnim službama (Hitnom pomoći, Policijom, helikopterskom jedinicom Vojske Srbije...), praćenje komunikacije sistema protivgradne zaštite i dr. Na uspostavljanju centra veze na spasilačkom obezbeđenju bila je zadužena Unija radio amatera i radio amaterska mreža za opasnost, organizacija sa kojom GSS Srbije ima višegodnju uspešnu saradnju.

BOJAN DRAGUTINOVIĆ, PREDSE-
NIK KOMISIJE ZA SPASAVANJE U
OPŠTIM PLANINSKIM USLOVIMA
GSS SRBIJE

Radio stanica je sastavni deo
opreme spasilaca u ski patroli



e-stock
- A G E N C Y

www.e-stock.us

ŠATORI

MARKET

KUĆICA pod vedrinm nebom

*Predstavljamo vam devet modela
šatora među kojima ćete sigurno
pronaći nešto za sebe*



Š A T O R I

NAŠ IZBOR ZA SVE SEZONE



Materijal konstrukcije:

DAC Featherlite NSL

Materijal šatora (spoljni deo):

20D ripstop nylon

MSR Hubba Hubba NX

[Dobar za višednevna planinarenja, lagan i dugog veka]

Okvirna cena: 360 €

Pozitivne osobine: mala težina, dobra ventilacija, dvoje vrata, komforan, dugog veka

Negativne osobine: pomalo tesan za dvoje ljudi, lošiji kočići.

Upotreba: planinarske i alpinističke ture

Težina: 1.588 g

Dimezije: 213 x 127 cm

Spakovane dimenzije: 15x45 cm

Visina: 39 cm

Broj vrata: 2

Broj šipki: 1

Broj džepova: 2



Materijal konstrukcije:

DAC Featherlite NSL

Materijal šatora (spoljni deo):

75-denier polyester taffeta

REI Half Dome 2 Plus

[Otporan, ima dobru ventilaciju i dodatni prostro za stvari]

Okvirna cena: 200 €

Pozitivne osobine: Dosta prostora u odnosu na težinu, izdržljiv, jake konstrukcije.

Negativne osobine: težak za nošenje u rancu, nedovoljno kočića

Upotreba: za planinarenje i kampovanje.

Težina: 2.637 g

Dimezije: 248 x 142 cm

Spakovane dimenzije: 18 x 53 cm

Visina: 42 cm

Broj vrata: 2

Broj šipki: 3

Broj džepova: 6



Materijal konstrukcije:

Yunan 7000-series alloy

Materijal šatora (spoljni deo):

185t Poly PU2000MM

Mountainsmith Morrison 2

[Izuzetno lak za postavljanje. Ima dosta dodataka, ali oni nose dodatnu težinu]

Okvirna cena: 130 €

Pozitivne osobine: Lak za postavljanje, odličnog dizajna

Negativne osobine: Težak, kočići i konstrukcija lošijeg kvaliteta

Upotreba: kampovanje, planinarenje

Težina: 2.466 g

Dimezije: 233 x 142 cm

Spakovane dimenzije: 19 x 46 cm

Visina: 43 cm

Broj vrata: 2

Broj šipki: 2

Broj džepova: 2

Cene patika su okvirne i zavise od zemlje u kojoj se prodaju.



REGISTRACIJA DOMENA

.rs .com .org .net .tv .me
pomoć pri transferu domena
WHOIS zaštita domena
SSL sertifikati



VPS SERVERI

veoma brzi SSD diskovi
jednostavan kontrolni panel
garantovani resursi
automatski backup



DEDICATED SERVERI

jednostavan kontrolni panel
automatski backup
managed ili unmanaged
99.9% uptime



VRHUNSKA PODRŠKA

Offsite backup jednom nedeljno
24/7/365 monitoring i optimizacija servera
Baza znanja sa detaljnim uputstvima
Proaktivni monitoring sajta



BESPLATNA MIGRACIJA

prebacićemo fajlove, baze i skripte
zadržaćete sva podešavanja
bez prekida u radu sajta
uvek možete proveriti status



adriahost

Najbolji poslovni hosting u Srbiji

www.adriahost.rs prodaja@adriahost.rs 011 41 42 888



Š A T O R I

NAŠ IZBOR ZA SVE SEZONE



Terra Nova Solar Photon 2

[Ultra lak, udoban i otporan]

Okvirna cena: 400 €

Pozitivne osobine: malih dimenzija kada je spakovan, lagan, čvrst i otporan, ugodno za dvoje ljudi.

Negativne osobine: Previše elastični konopci otežavaju zatezanje šatora, kočici lošijeg kvaliteta.

Upotreba: Lightweight three-season trips.

Težina: 936 g

Dimezije: 223 x 83 cm

Spakovane dimenzije: 6,5 x 40 cm

Visina: 39 cm

Broj vrata: 1

Broj šipki: 1

Broj džepova: 2

Materijal konstrukcije:

DAC Featherlite NSL Green

Materijal šatora (spoljni deo):

Si/Si Nylon R/S 3.000 mm



Mountain Hardwear SuperMegaUL 2

[Lagan i dobar za trosezonsko planinarenje i kampovanje]

Okvirna cena: 301 €

Pozitivne osobine: lagan, ima veoma čvrst pod

Negativne osobine: lošija ventilacija, lošija tkanina od nekih novijih generacija materijala.

Upotreba: planinarenje

Težina: 1.162 g

Dimezije: 215 x 89 cm

Spakovane dimenzije: 9 x 53 cm

Visina: 36

Broj vrata: 1

Broj šipki: 1

Broj džepova: 2

Materijal konstrukcije:

DAC Featherlite NSL Green

Materijal šatora (spoljni deo):

10D Nylon 800-1.200 mm PU



Black Diamond Mesa

[Jake konstrukcije sa dosta džepova, pogodan za visoke ljude]

Okvirna cena: 306 €

Pozitivne osobine: vrlo komforan, jak, dugog veka.

Negativne osobine: pomalo težak, materijali starije generacije.

Upotreba: planinarenje i kampovanje

Težina: 2.325 g

Dimezije: 233 x 147 cm

Spakovane dimenzije: 18 x 48 cm

Visina: 44 cm

Broj vrata: 2

Broj šipki: 3

Broj džepova: 4

Materijal konstrukcije:

DAC Featherlite

Materijal šatora (spoljni deo):

1.500 mm Polyester

Cene patika su okvirne i zavise od zemlje u kojoj se prodaju.

Kartica za online promet s inostranstvom

Payoneer®

- Nije potrebno otvoriti račun u banci.
- Ako se registujete ovde - **zaradite 25\$.**
- Idealno za free lense poslove i trasfere novca.
- Niste vezani za poreski sistem u vašoj zemlji.
- Funkcioniše u svim zemljama regiona.

Šta je Payoneer kartica?

Payoneer MasterCard kartica je debitna kartica namenjena fizičkim ili pravnim licima. Fizičkim izgledom se ne razlikuje od kartice koju dobijate u običnoj banci prilikom otvaranja tekućeg računa. Payoneer karticu možete dobiti besplatno, jednostavnom registracijom na Payoneer sajtu – OVDE.

Prednosti Payoneer platne kartice

1. Neograničena mogućnost plaćanja na internetu
2. Mogućnost primanja novca na Payoneer karticu
3. Mogućnost povezivanja Payoneer kartice sa Skrill-om, PayPalom i sličnim servisima.
4. Mogućnost podizanja gotovine na bankomatima u celom regionu i širom sveta.
5. Mogućnost plaćanja u svim prodavnicama bez provizije!
6. Payoneer MasterCard kartica ne zahteva otvaranje bankovnog računa.
7. Bonus za novoregistrovane korisnike od 25\$ na prvih 100\$ uplate. (bonus osvarujete registracijom – OVDE)

Internet plaćanje i primanje novca

Payoneer karticu možete koristiti za:

1. plaćanje robe i usluga putem interneta
2. primanje uplata od fizičkih ili pravnih lica koji su/ nisu korisnici Payoneer kartice
3. isplate i uplate preko kompanija koje sarađuju sa Payoneer-om, a to su: Skrill, Fiverr, Elance, ClickBank, oDesk, Amazon, CPA mreže MaxBounty i Peerfly, zatim PayPal,

FirstBeatMedia i drugi.

4. upotreba Payoneer Mastercard debitne kartice za podizanje novca na banokmatima u Srbiji, Hrvatskoj, Bosni, Crnoj Gori, Makedoniji i širom sveta!
5. mogućnost direktnog plaćanja na POST terminalima u celom regionu.

Payoneer kartica – koliko to košta?

Registracija i porudžbina Payoneer kartice se obavlja putem Payoneer sajta. Dakle, registrujete se i posle 20 radnih dana, na Vašu adresu stiže Vaša lična Payoneer MASTER kartica. Sam proces registracije, izrade i slanja kartice na Vašu adresu je u potpunosti besplatan. Ukoliko registraciju za Payoneer karticu izvršite OVDE – dobićete i 25\$ poklona, posle prvih 100\$ uplate na Vaš račun.

Troškovi godišnjeg održavanja kartice iznose 29.95\$. Iznos od 29.95\$ ne morate da plaćate unapred, već će Vam prva uplata na karticu biti umanjena za ovaj iznos. Ovaj iznos je ujedno i jedini iznos održavanja kartice, i plaća se jednom godišnje. Možda na prvi pogled zvuči puno, ali taj iznos izađe 2.5\$ mesečno, što je u proseku isti iznos koji Vam naplaćuje bilo koja banka za sličnu karticu. Dodatnih mesečnih troškova održavanja nema. Troškovi podizanja gotovine na svim bankomatima su identični i iznose 3.15\$, bez obzira na sumu podignutog novca.

Payoneer kartica – kako doći do nje?

Registracijom na Payoneer sajtu – (OVDE), možete besplatno poručiti Vašu Payoneer karticu. Posle popunjavanja registracionog formulara, i slanjem zahteva za registraciju, neophodno je verifikovati (slanjem skeniranog dokumenta na email).

Svako dalje obaveštenje od Payoneera o toku verifikacije i stanju Vašeg naloga ćete dobijati na email koji ste uneli pri registraciji. Poručena Payoneer kartica stiže na Vašu adresu u roku od 3-4 sedmice.



Š A T O R I

NAŠ IZBOR ZA SVE SEZONE



Materijal konstrukcije: Easton aluminum 7075-T9
Materijal šatora (spoljni deo): silicone impregnated ripstop nylon

Tarptent Double Rainbow

[Veoma izdržljivi i otporni na vlagu i jak vetar]

Okvirna cena: 255 €
Pozitivne osobine: Udoban, jak, izdržljiv na vetru, lak za postavljanje.
Negativne osobine: Ima problem sa kondenzacijom
Upotreba: planinarenje
Težina: 1.182 g
Dimezije: 223 x 127 cm
Spakovane dimenzije: 9 x 54 cm
Visina: 43 cm
Broj vrata: 2
Broj šipki: 1
Broj džepova: 2



Materijal konstrukcije: Polyester, PU coating 3.000 mm H2O
Materijal šatora (spoljni deo): Nylon, PU coating 10.000 mm H2O

Storm Duralu 2-3

[Udoban i prostran šator za planinarenje i kampovanje]

Okvirna cena: 145 €
Pozitivne osobine: Veoma udoban, lako se sklapa i može se podići bez dela za spavanje.
Negativne osobine: njegova glavna prednost - komfor, u nekim slučajevima može da bude mana.
Upotreba: pre svega kampovanje ili nezahtevno planinarenje
Težina: 2.900 g (bez predsooblja)
Dimezije: 420 x 155 cm
Spakovane dimenzije: 45x18 cm
Visina: 100 cm
Broj vrata: 2
Broj šipki: 3
Broj džepova: 3



Trimm Bivak

[Veoma lak šator, jednostavan za podizanje]

Okvirna cena: 100 €
Pozitivne osobine: Konstrukcija je veoma lagana i jednostavna.
Negativne osobine: Spada u kategoriju turistički, što znači da ga ne treba testirati u ekstremnim uslovima.
Upotreba: pre svega kampovanje ili nezahtevno planinarenje
Težina: 2.500 g
Dimezije: 240 x 260 cm
Spakovane dimenzije: 45x15 cm
Visina: 100 cm
Broj vrata: 2
Broj šipki: 3
Broj džepova: 3

Materijal konstrukcije: 100% nylon PU 10.000 mm H2O
Materijal šatora (spoljni deo): 100% polyester, 4.000 mm H2O



100mi

LABIN - UMAG April 17th
173 km | + 7.002 m

110km

LOVRAN - UMAG April 17th
110 km | + 4.707 m

65km

BUZET - UMAG April 18th
65 km | + 2.255 m

5km

UMAG April 19th
city race for adults



1mi

UMAG April 19th
Ledo city race for kids

"The race organisation exceeded my expectations
this was the best marked course I've ever ran
extremely well marked, fabulous course!"
Jay Albus USA

April 17th - 19th 2015

LABIN | PLOMIN | UČKA | TRSTENIK | BUZET | HUM | DRAGUĆ | ZAMASK | MOTOVUN | OPRTALJ | GROŽNJAN | BUJE | UMAG

www.istria100.com
facebook.com/100MilesOfIstria
race@istria100.com
+385 98 98 31 255



Amazon Evrope

*Upoznajte vrednosti Prekograničnog
rezervata biosfere Mura-Drava-Dunav...*



AMAZON
OF EUROPE

Amazon Evrope: Prekogranični rezervat biosfere Mura-Drava-Dunav

Protežući se kroz Austriju, Hrvatsku, Mađarsku, Srbiju i Sloveniju, tokovi rijeka Drave, Mure i Dunava ekološki su najvažnija europska riječna područja, koja WWF s partnerima želi proglasiti UNESCO-vim Prekograničnim rezervatom biosfere Mura-Drava-Dunav.

Svetski dan vlažnih područja (Dan Ramsara) obeležava se 2. februara, kako bi se ukazalo na značaj vlažnih područja i podsetilo na neophodnost njihovog očuvanja. WWF-Svetski fond za prirodu ovaj dan obeležava nizom uspešnih projekata revitalizacije vlažnih područja u 12 zemalja regiona uključujući i Srbiju, Hrvatsku, Mađarsku, Bugarsku na ukupnoj površini 6.600 hektara. - Naš cilj je da zaštitimo, održivo upravljamo i obnovimo dva miliona hektara slatkovodnih

ekosistema duž Dunava i njegovih pritoka do 2025. godine, kao i da omogućimo usluge ekosistema - od čiste vode do ublažavanja posledica poplava, kao i smanjenja efekata klimatskih promena - izjavio je Andreas Bekman, direktor WWF Dunavsko-karpatkog programa.

Prvi put Dana vlažnih područja obeležen je 1971. godine kada je preko 160 država u iranskom gradu Ramsaru potpisalo Konvenciju o močvarama koje su od međunarodnog značaja, posebno kao prebivalište ptica močvarica. Srbija je jedna od zemalja potpisnica Konvencije i u njoj se nalazi deset ramsarskih područja.

- Tokom proteklih godina, WWF aktivno radi na projektima restauracije vlažnih staništa u jednom od ramsarskih područja u Specijalnom rezervatu prirode „Gornje

Podunavlje“, koji je deo budućeg UNESCO prekograničnog rezervata biosfere „Mura-Drava-Dunav“ i predstavlja najznačajnije vlažno područje u srednjem toku Dunava. Neophodno je raditi na zaštiti ovih područja, jer su ugrožavajući faktori koji

utiču na nestanak ili zagađenje vlažnih staništa brojni - intenzivna poljoprivreda, izgradnja nasipa previše

blizu reka i šumske monokulture - izjavila je Duška Dimović, direktorka programa WWF-a u Srbiji.

Zaštita i obnova vlažnih i plavnih područja uz Dunav glavni su fokus aktivnosti WWF-a

**OBNOVOM VLAŽNIH
PODRUČJA DO ČISTE
VODE, SMANJENJA
UTICAJA POPLAVA
I UBLAŽAVANJA
EFEKATA KLIMATSKIH
PROMENA ŠIROM
REGIONA**



Kontakt info

Dodatne informacije potražite na sledećim adresama:

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

u regionu. Više od 80% vlažnih staništa nestalo je u proteklih 150 godina regulacijom Dunava radi rečne plovidbe, poljoprivrede i izgradnje hidrocentrala, a sa njima i brojne vrste biljaka i životinja. Nestankom plavnih područja znatno su smanjene i brojne usluge ekosistema kao što su ublažavanje posledica poplava, obezbeđivanje staništa za mrest riba ili prečišćavanje vode.

Trenutni sistem obrane od poplava uključuje velike infrastukturne zahvate poput kombinacija brana, produbljivanja korita i

pravljena kanala, obaloutvrda i obalnih nasipa, te uklanjanje vodene vegetacije, što dovodi do uništavanja ili fragmentacije vlažnih staništa neophodnih za živi svet reka. Zato bi trebalo obnoviti što više vlažnih staništa koja bi bila retenzije, kako bi reke dobile više prostora za svoju prirodnu dinamiku koja najbolje reguliše velike plavne talase.

- Prirodna plavna područja mogu ovakve plavne talase ublažiti i smanjiti njihov uticaj nizvodno. Dobri primeri kako ova područja mogu smanjiti posledice poplava u Srbiji jesu specijalni rezervati prirode Gornje Podunavlje, Obedska bara, Karađorđevo i Zasavica, kao i Park prirode „Lonjsko polje“ u Hrvatskoj, velika retenzija koji štiti kako Beograd, tako i Zagreb od poplava. Ovakvih prirodnih sistema odbrane od poplava bi trebalo biti znatno više - dodala je Dimovićeva.

ALEKSANDRA STAMENKOVIĆ,
WWF

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.

**Out
door
Shop**

Perjana jakna
50/50
(14.060 din)



Jakna
Chellinge
(13.370 din)

Termo sloj
Valmont
(3.950 din)



Pantalone Direkt
(6.600 din)

**Višegradska 6, lok 9
Za više informacija
pozovite:**

011/ 361 3 604

www.outdoor-shop.rs



Zima na Zlataru

Zimski **outdoor kamp** za decu održan je na **Zlataru (Srbija)** 14. marta...



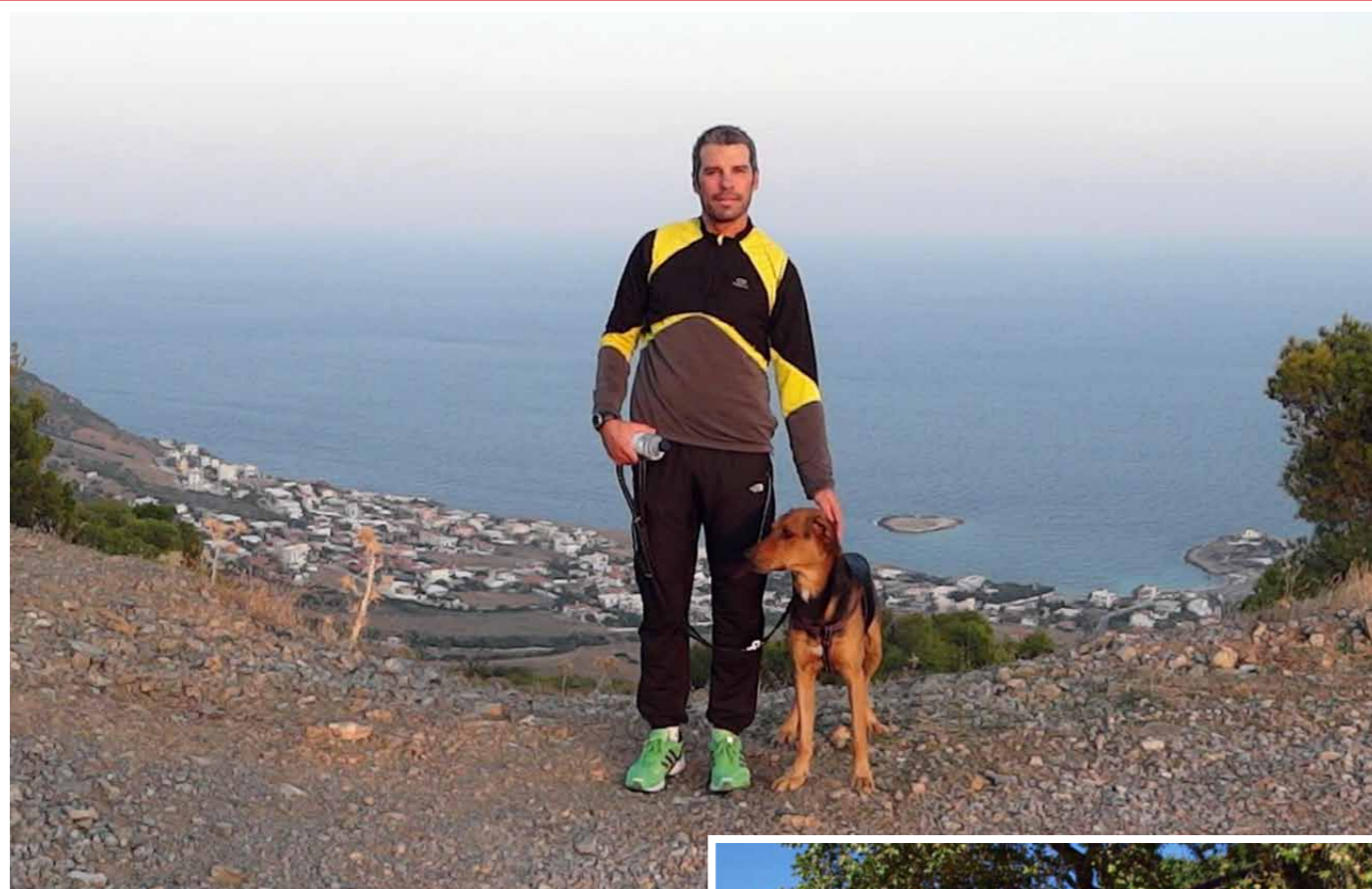
Čak 180 klinaca na tri poligona, oprobali su se u orijentirniku, zip lajnu i učili čvorove, paljenje vatre kresivom uz puno zabave i sa puno snega.

Web: www.udruzenjefreestylera.com
FB: www.facebook.com/UdruzenjeFreestylera



Čovek koji je „probio“ zid

Tridesettrogodišnji Grk **Aleksandros Georigu** ekstremni je trkač, koji je testirao svoje mogućnosti i na **Spartatlonu** - epskoj trci od 246 km za 36 sati. Naša saradnica **Marija Boljević** razgovarala je s njim...



Od same pomisli na Spartatlon, većina nas zadrhti: 246 km za 36 sati? Hm... Ako se pitate da li moguće - jeste! Aleksandros Georgiu, iz Janjene, dokazao je to lično! Ovaj 33-godišnji Grk sa nama je podelio svoje utiske i uspomene. Zanimljivo je da on već ima nekoliko teških trka iza sebe: trčao je klasični maraton osam puta, tri trke na 100 km, Olimpijski maraton, Virgin Forest ultra trku, Zagori maraton i ostale trke na 20 km.

Zašto ste odabrali baš Spartatlon?

- Spartatlon je bio moj san, otkad sam počeo da trčim. To je nešto u mojim mislima što me teralo napred, kao kad alpinista želi da se popne na Mount Everest.

Počeo sam da trčim od 17 godine dok sam se pripremao za Fakultet fizičke edukacije i sportske nauke. Pre toga sam igrao fudbal. Moja prva trka je bila kad sam imao 21 godinu, dužine 21 km.

Koliko ste zapravo brzi, ako Vam je dosadno da li trčite od grada do grada i da li Vam ikad trčanje dosadi?

- Ne mogu ti tačno reći koliko sam brz, jer to zavisi od rastojanja, to jest relacije. Na primer, kad trčim maraton brži sam nego kad trčim ultra maraton. Mogu lako da trčim od grada do grada, jer volim to ili mogu lako da razgledam grad koji posetim. Dok sam bio na odmoru, za tri dana pretrčao sam skoro celu Budimpeštu. Nikad mi trčanje ne može dosaditi, tada mogu da osetim govor svog tela i dušu kako mi izlazi iz tela.



A Spartatlon? Možete li da nam opišete malo celi taj proces i trku?

- Ako želiš da trčiš Spartatlon moraš da trčiš za kvalifikaciju. Treba da istrčiš 100 km za manje od 10,30 sati. Nije lako prijaviti se za Spartatlon, jer kad su registracije otvorene morate biti brži da se registrujete. Moraš da imaš mnogo pređenih kilometara u nogama jer se smatra jednim od najtežih ultramaratona na svetu. Obično možeš da trčiš više nego što misliš da možeš, samo moraš da probiješ „zid“.

Možeš da nosiš što god ti je udobno ili što može da te ugrije ili da (u zavisnosti od vremenskih uslova) da te zaštiti od kiše. Svaki trkač ima svoj stil i potrebe, pa

se to razlikuje od jednog do drugog. Ako hoćeš da izbegneš povrede i grčeve prvo moraš da treniraš puno da tvoje tijelo postane dovoljno čvrsto, drugo moraš da treniraš svoj mozak da bude „prijatelj“ sa bolom, mnogi veliki trkači završe trku sa povredom i naravno moraš da imaš sreće. Ja sam trčao pola trke (125 km) sa težom povredom noge, ali moj um je bio dovoljno jak da zaboravi na bol. Zbog toga sam zahvalan svojoj prijateljici Mari, koja je kiropraktičarka i bila je sa mnom i pomogla mi sa povredom ne samo tretmanom, nego i psihički mi je pomogla.

Kontrolne tačke su česte i dobro je kad znaš da na svakih tri do pet kilometara možeš da dobiješ hranu ili da vidiš svoje ljude koji te ohrabre. Čak i kad je vreme loše, ti i dalje trčiš. Volim da trčim kad je vrijeme loše, jer me to čini jačim.

Dostigneš svoj limit, a dobro je da znaš gde su tvoje granice. Onda shvatiš da možeš da uradiš još malo i onda još malo. Ljudi su mnogo jači, nego što mi mislimo da smo. To je bitka između tela i uma. Telo je umorno i kaže ti da staneš a um želi da nastaviš. Ako um želi - telo će da ga prati.

Šta mislite o tehnologijama i aplikacijama koje pomažu u toku trčanja?

- Ja sam staromodni trkač. Volim da osetim svoje telo dok trčim umesto da slušam savete kompjutera bez duše. To je nešto što imamo u sebi što nas vodi. Na primjer, ja sam trčao sa povredom i završio trku, a kompjuter bi rekao „obustavi misiju“.

Neki od komentara su bili zašto trčati kad nema nagrade, toliki trud za ništa... Zašto si trčao kad nema nagrade i zašto tračati Spartatlon?

- Svako od nas definiše nagradu na svoj način. Za mnoge je završena trka najbolja nagrada. To je osećaj da si uradio nešto što je izvan svačijeg limita. U mom slučaju to je bilo ostvarenje snova.

Kako si proveo dan pre Spartatlona?

- Radio sam do sedam sati, večerao i zaspao.

Nije bilo problema sa spavanjem?

- Ne, nisam imao problema. Bio sam potpuno miran i hteo sam da trčim. Bio sam uveren da ću je završiti. Moj um i telo su bili spremni i čekali da se nađu na startnoj liniji.



Koji je najteži deo maratona, da li je dozvoljeno malo hodanja i da li je teško trčati i noću?

- Svaki trkač ima drugačiji vrhunac za svoj pokušaj. Na primer, moj najtežio deo je pre nego što dođeš do podnožja planine i poslednjih 40 km trke. Neko drugi ima svoje teške delove, jer sve je to individualno. Hodamo puno puta u toku trke, ali samo malo, jer to uspava tvoje noge. Teško je po noći trčati, jer je tvoj um navikao da u to vreme spava, ali u toku trke nije bilo problema. Obično ih bude, ali ne ovaj put.

Da li se mogu poneti dodatna odeća i obuća?

- Ako imaš pomoćna kola, kao što ja imam, imaš svoje stvari tamo i na određenim kontrolnim tačkama možeš da promeniš svoju odeću ili obuću ili šta god





treba. Ako nemaš pomoćna kola torba sa stvarima može da se ostavi kod kontrolnih punktova koji ti odgovaraju...

A nakon trke...

- Tri sata nakon trke osećao sam se kao da sam istučen po celom tijelu. Nisam mogao da hodam sam i trebao je neko da me drži. Moje telo osetilo da sam završio i da moram da se opustim.

Ponosan sam na sebe i što imam prijatelje koji su mi svojom podrškom pomogli da završim trku. Nekad



ne mogu da verujem šta sam uradio, ali svaki put pomislim kako imam divne uspomene.

Da li možeš da поделиš neku uspomenu sa nama?

- Volim da se setim Tasosa, prijatelja koji je trčao sa mnom i stao je na 80 km. Imao je sunder sa vodom i hladio mi je glavu i kolena. Imam negde tu fotografiju. Takođe, rado se sećam bodrenja svoje nećakinje iz Kanade koja me zvala da mi kaže: „Trči Kiko trči“ (zove me Kiko). Onda, zvao me je i Lloyd iz Australije. Sećam se svojih prijatelja koji su bili tamo i ohrabri-

O Spartatlonu

Spartatlon... izazov za ljudsku izdržljivost i mentalnu snagu. Opisan kao jedan od najtežih maratona na svetu, 246 istrčanih kilometara po neravnim putevima, blatu, nevremenu, strmim padinama, preko vinograda i maslinjaka, 1.200 metara uz planinu Parthenio u toku noći (na kojoj je prema legendi Pheidippides upoznao boga Pana). Na planini, izloženoj jakim vetrovima i niskim temperaturama, nema puta koji može da olakša ovaj ultra maraton...i sve to za 36 sati. Nakon planine, vijugavim putevima, gore dole cilj je stići do kipa Leonida. Trećina trkača uspe da završi ovaj maraton i retko mogu da opišu svoj utiske i osećanja nakon 36 sati. To je lično iskustvo koje može da razume samo onaj koji je krenuo stopama Pheidippidesa-ili Fidipida. Atinski zapovednici su poslali Fidipida da otrči u Spartu i traži pomoć. Već opisani put, Fidipid je trčao

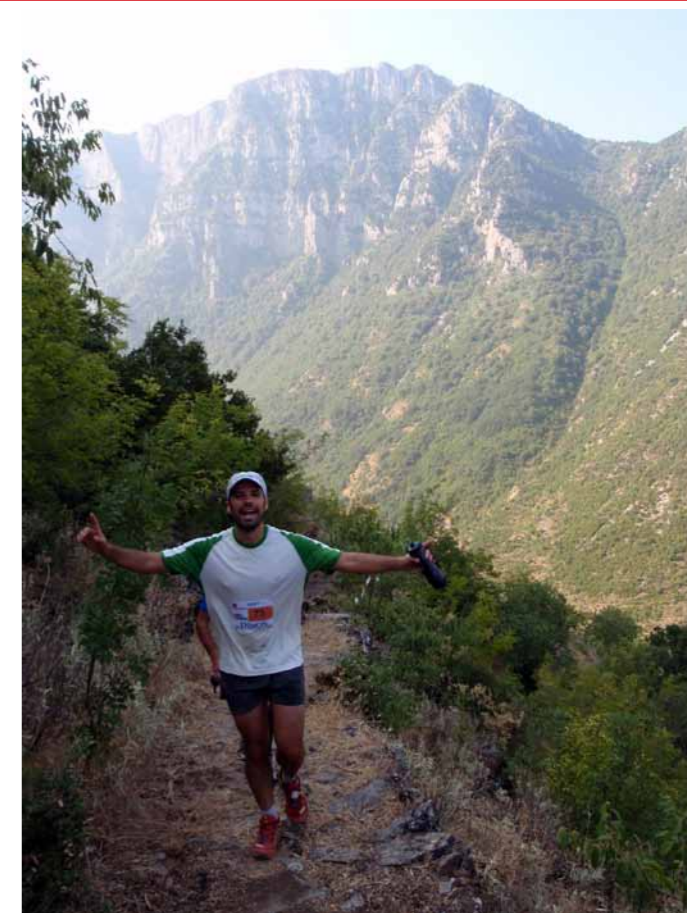
oko 36 sati. Sparta se složila da pomogne, ali da neće doći do polja dok mesec ne bude pun, zbog čega bi se Atinjani sami borili sa Persijancima. Fidipid je otrčao natrag da javi kako od pomoći neće biti ništa. Pa je nakon pobede Atine na Maratonskom polju 12 septembra 490 pne trčao sa Maratonskog polja do Atine (42 km) da saopšti da su pobedili i da su preostali Persijanci krenuli prema Atini, nakon čega je i umro jer je pretrčao preko 500 km.



vali me: Mari, Tasos, Kostas, Vasiliki i Dionisis i na tome im hvala. Sećam se završnog dela kad su objavili moje ime i ime grada iz kojeg dolazim - Keratea i onda kad su gledaoci čuli bilo je mnogo ovacija. Osećao sam kao da trčim za celi grad, ja sam bio čovek koji je nosio zastavu Ovriocastro u Spartu.

S obzirom da si i profesor sporta šta govoriš deci u vezi trčanja i jesu li zainteresovani za Spartatlon?

- Ne govorim im ništa posebno u vezi trčanja, samo im kažem da veruju u sebe i da rade najbolje što mogu u onome sto vole, bilo sport, muzika ili šta ih upotpunjuje. Deci je teško da shvate kako je teško trčatiultra maraton kao što je spartatlon. Njih, na primer, oduševljava Ronaldov gol, ali ne misle o težini Spartatlona. ■



Stene dotaknute nebom

*Svoju priču ću početi opisom posete pećini Magura koja je bila prva destinacija na ovom simpatičnom putovanju, a koje je bilo bazirano na varošicu Belogradčik (**Bugarska**)...*



Bugarska je zemlja koju je većina nas krajem prošlog veka posećivala iz svima poznatog razloga - šverca. Početkom ovog veka Bugarska ulaže u turizam, pa je posećena zbog novih, lepo uređenih letovališta. Ja neću pisati ni o jednoj od ove dve mogućnosti koje Bugarska pruža. Pisaću o stinama koje se nalaze vrlo blizu Srbije a nama su malo poznate i ne baš često posećene. Pisaću o pećini, najvećoj na Balkanu i o gradu na Dunavu.

Svoju priču ću početi posetom pećini Magura koja je bila prva destinacija na ovom simpatičnom putovanju, a koje je bilo bazirano na varošicu Belogradčik.

PEĆINA

Pećina Magura se nalazi na samo 17 km od gradića Belogradčika, u podnožju Rabiškog brdašceta, nedaleko od Rabiškog jezera. Ulaz u pećinu je jedva vidljiv.

Da nam blagajnica nije pokazala kuda, sigurno bismo krenuli na sasvim suprotnu stranu, cena ulaza je jedan lev. Za posetioce je unutrašnjost pećine uređena u dužini od 1.400 m, dok celokupna unutrašnjost pećine iznosi 3.000 metara. Temperatura u njoj je nezavisno od godišnjeg doba između 12,2 i 12,9 stepeni C. Dobro je osvetljena, uređena stepenicama i posmatračnicama, obezbeđena gelenderima.

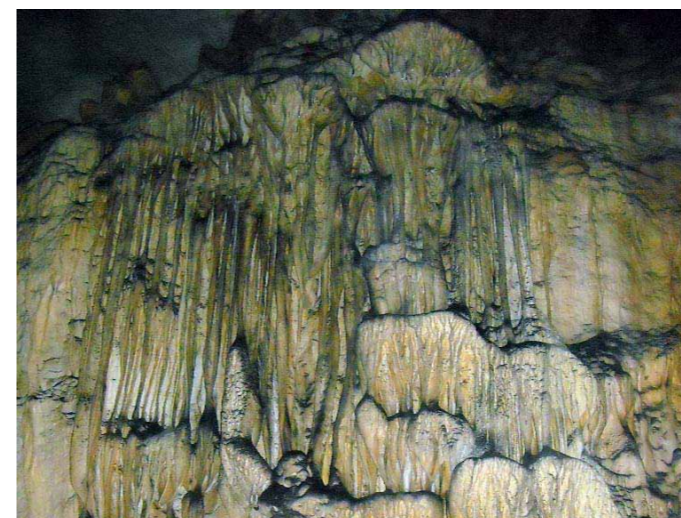
Da biste je obišli, trebaće vam nekih sat ipo vremena.

Kao što sam već i na početku napisala, najveća je na Balkanu. U njoj su sačuvani pećinski crteži kojih ima više od 700 a za koje je korišćeno đubre od slepih miševa i crvena glina. Ovi crteži datiraju iz bronzane ere i stari su preko 3.000 godina. Na njima se mogu videti muške i ženske figure u pokretu, zatim crtež „Sunčev kalendar“ za koji se smatra da predstavlja godišnja doba a potiče iz kasnog neolita sa manjim korekcijama tokom bronzanog doba. Naučnici smatraju da je prilično tačan.

Voda u pećini je izvajala fantastične oblike u krečnjaku. Njih možemo prepoznati u liku životinja, biljaka i raznoraznih predmeta. Dvorane pećine su pravi muzeji. Kostii pećinskih životinja se mogu videti u „Trijumfalnoj sali“. Kao u svim pećinama, tako i u ovoj, stalagmiti imaju svoje nazive. Neki od njih su „Pali bor“, „Topola“, „Mali i veliki brat“, „Okamenjena gora“ ili „Presto“.

Najveći stalakton je visok 20 m, u osnovi je širok četiri metra. „Pali bor“ je dug 11 m, debeo šest metara i najveći je stalagmit na teritoriji Bugarske. U Maguri su pronađeni ostaci pećinske hijene, divljeg konja i pećinskog medveda. I u ovoj pećini se susrećemo sa stanarima mraka - slepim miševima.

Ljudi koji vole vino biće fascinirani činjenicom da je u jednom od odeljenja pećine nastao vinski podrum



gde se danas prionzode penušava vina tradicionalnim metodama.

Pećina je pod zaštitom UNESCO-a i liči na podzemnu katedralu. Najpoznatija je turistička destinacija u severozapadnoj Bugarskoj.

JEZERO I TV TORANJ

Iz pećine izlazimo na sasvim suprotnu stranu Rabiškog brdašceta, vrlo blizu Rabiškog jezera. Jezero Rabiša je jedno od retkih jezera u Bugarskoj tektonskog porekla. Nekada, u davna doba je bilo dno mora. Fosili pronađeni na dnu, sugerišu da je more bilo zagrejano. Danas je jezero pogodno za pecanje i kampovanje.



Zadovoljni viđenim, vraćamo se u varošicu Belogradčik. Gradić je udaljen od Zaječara nekih sedamdesetak kilometara, a od Beograda svega 345 km. To je varoš gde se kultura Balkana prepliće sa neverovatnim pejzažima. Ovde ljudi žive svoje normalne živote, još uvek nisu upali u užurbanost većih gradova.

Kako bismo videli što više u što kraćem vremenskom periodu, odlučili smo se za šetnju do TV tornja koji se nalazi na nešto ispod 800 mnv.

Do TV tornja jednim delom vodi stazica kroz šumicu na kojoj susrećemo žene koje pletući džempere i kape čuvaju po koju kozu, a potom idemo vijugavim asfaltnim putem.





Prolazimo pokraj napuštenog hotela sa čije terase se pruža predivan pogled na Belogradčijske stene. Pauza za predah i fotografisanje divnog pejzaža. Prizor nestvaran, divan, da čovek prosto zanemi gledajući formacije gigantskih stena.

Gledam te prelepe stene, tvrđavu, varošicu i u daljini Rabiško jezero. Navlače se oblaci. Gusti i tamni. Odjednom kiša, susnežica, sneg, sunce... Izmenjaše se za kratko vreme nekoliko godišnjih doba. Nismo posustali i ipak smo nastavili ka TV tornju. Bilo je sas-

vim svejedno da li ćemo nazad ili napred. Kud god da smo krenuli, ne bismo imali vremena da se sklonimo od nagle promene vremena. Krećemo dalje ka tornju. Oblaci su se razili, granulo je sunce i kao da do pre par minuta ništa nije ni bilo. Kada smo već kod TV tornja, zašto ne bismo uložili manji napor i popnemo se do Kaletovih livada, najvišeg vrha Belogradčika na 804 mnnv. Nastavili smo, a kada smo stigli nagrađeni smo lepim pogledom na varošicu i jezero u daljini.

OD „MADONE“ DO „MADONE“

Umorni i mokri, ipak veseli i zadovoljni, vratili smo se do našeg hotelčića u centru koji se zove „Rock beds“. Malo odmaramo, mokru odeću menjamo suvom i dan završavamo u mehani „Madona“ koja je udaljena nekih desetak kilometara. Uživali smo konačno u opuštеноj atmosferi mehane koja je uređena u etno stilu, uz tradicionalnu večeru i pratnju lokalnog orkestra.

Kako to obično biva, večer protiče u zabavi, igri, smeću... Pridružuju nam se trubači i vremenom se osećamo kao da se nalazimo usred Srbije, na nekom veselju. Veselo do kasnih sati, ili još bolje rečeno - do ranih jutarnjih.

Doručak nam je pripremljen u istoimenoj mehani „Madona“ s tim, što je ova bila na nekih pedesetak metara od hotelčića „Rock beds“ u kom smo bili smešteni. Nisam se raspitivala, ali mislim da je vlasnik obe „Madone“ isti. Ova je dosta manja, ali vrlo lepo sređena, takođe je u etno stilu i odiše vrlo prijatnom atmosferom sa još prijatnijim domaćinima. Ovde se praktikuje da domaćini od ranih jutarnjih do kasnih večernjih sati budu na usluzi svojim gostima. Osoblje koje posluhuje su oni sami i njihova deca. Doručak vrlo ukusan i obilan, za svakoga po nešto. Rekoše nam da je sve isključivo iz domaće kuhinje koju priprema njihova porodica.

BELOGRADČIŠKE STENE

Današnji dan je bio predviđen za obilazak Belogradčijskih stena. Put koji vodi do tvrđave i gigantskih stena je od turske kaldrme. Pred ulaskom u tvrđavu je mali turist biro sa blagajnom, cena ulaznice je četiri leva. Odavde šaljem razglednice porodici i prijateljima (ovo obavezno radim gde god da sam). Tvrđava se zove „Kalet“ i ona je jedno od poslednjih utvrđenja koje su osvojili Turci tokom 14. veka. Izgradili su je Rimljani, rekonstruisali Vizantinci, Bugari i Turci.

Obuhvata 10.000 m² i ima pet kamenih kapija. Ova tvrđava se ne izdvaja mnogo od drugih koje sam videla ali specifična je jer je izgrađena među stenama koje su takođe jedinstvene. Današnji izgled je iz 1837. godine kada su je Turci obnovili.

Belogradčijske stene su vam verovatno poznate, makar iz priče da su 2009. godine bile nominovane za jedno od sedam novih svetskih čuda. Takmičile su se u kategoriji „Pećine, stenovite formacije i doline“. Jedno vreme, su se čak vrlo često smenjivale na prvom mestu u toj kategoriji sa našom Đavoljom Varoš.

Belogradčijske stene su stare 230 miliona godina. Obuhvataju predeo dužine 30 km i širine 15 km. Fenomen Belogradčijskih stena nastao je delovanjem kišnice i vetra koji su obično kamenje pretvorili u divne skulpture koje podsećaju na mitska stvorenja, ljude, životinje... Osnovna grupa stenovitih stubova doseže visinu i do 200 m i obrazuju prirodnu tvrđavu koja je vekovima dograđivana. Vidljive su figure pećuraka, medveda, učenice, madone, monaha, bližanaca i Hajduk-Veljka.



Interesantna je priča vezana za figuru učenice. Devojka Latinka je jedne večeri pošla na sastanak sa voljenim Milutinom. Abdija, koji ju je želeo po svaku cenu je presreo. Bežeći od njega, popela se na vrh jedne stene. Iza nje Abdija, ispred nje medved. Nemaajući kud, povikala je: „Smiluj se Bože i pretvori me u kamen“. Molba joj je bila uslišena. Ova legenda podseća na legendu o okamenjenim svatovima po kojoj je nastala formacija stena - naša Đavolja Varoš.

Hajduk-Veljko, koji je bio iz Negotinske Krajine, često je zalazio u ove prostore, pa se i ovde pojavljuje u liku ogromne stene.

Ovo je zaista neverovatno, neobično i lepo mesto za videti. Verujte, ili pođite i uverite se sami. Pešačenje oko ovih stenovitih formacija je nekih 14 km, a koji se zbog interesantnih oblika stena što skupljenih u blizini, što razuđenih, nisu ni osetili. Vreme koje je proteklo tokom obilaska je neprimetno.

Sama nominacija za jedno od sedam novih čuda sveta, rezultiralo je povećanjem broja turista i ulaganja u turizam.

Vraćajući se ka našem hotelčiću svratili smo u hotel koji se nalazi u samom centru varoši. Hotel je vrlo lep, moderan, za svačiji džep, mada se bar meni ne uklapa u arhitekturu i ambijent cele varoši.

Veče smo opet proveli u mehani „Madona“, onoj van varoši. Sobzirom da je to bilo osmomartovsko veče, možete zamisliti koliko je bilo lepo, veselo, naša je grupa doprinela još lepšoj i veselijoj atmosferi. Mnogi stranci (Nemci i Francuzi) koji su se tu zatekli, posmatrali su igru i smeh sa dozom rezervisanosti



dok i njih nije ponelo, te su nam se pridružili i „ludovali“ možda i više od nas.

VIDIN NA DUNAVU

Osvanuo je novi dan koji smo predvideli za posetu gradu na Dunavu, Vidinu i čuvenoj Vidinskoj tvrđavi kako je iz milošte zovu „Baba Vida“.

Vidin je poznat i po svom parkom izgrađenom uz reku, a star je više od veka. Stil njegove izgradnje pozajmljen je iz Austro-Ugarske. Predstavlja mešavinu



pejzažnih i baroknih oblika žbunova. Dug je više od tri km. Staza koja vodi od parka u tvrđavu „Baba Vida“ nazvana je „Stazom zaljubljenih“.

Zanimljivo mesto za turiste je deo grada nazvan „Trougao tolerancije“. Tako je nazvan jer na razdaljini od stotinak metara se nalaze verski objekti tri religije. Tu su pravoslavna crkva Svetog Nikole, džamija Osmana Pazvantoglua i jevrejska sinagoga koja je druga po veličini u Bugarskoj.

Nezaobilazna tačka u turističkim maršrutama je tvrđava „Baba Vida“. To je jedini srednjovekovni zamak u Bugarskoj koji je u potpunosti očuvan do današnjih dana. Temelji zidina stari su više od deset vekova. Oni su udareni na mestu gde je nekada bila antička tvrđava Benonija. Izgradnja tvrđave je započeta u 10. veku.

Prema legendi, izgradila ju je neudata kćerka bugarskog kralja, koja se zvala Vida, otuda i ime tvrđave „Baba Vida“. Tvrđava je služila kao glavna odbrambena linija Vidina tokom srednjeg veka i srušena je za vreme kralja Ivana Stracimira (1356-1396). Bila je najvažnije utvrđenje severozapadnog II Bugarskog carstva. U vreme Osmanlijskog carstva služila je kao skladište oružja i zatvor i nije korištena u odbrambene svrhe od kraja 18. veka.

Danas je tvrđava rekonstruisana i služi kao muzej i turistička atrakcija. Njeni starodavni bedemi se po



nekad koriste kao dekor dokumentarnih i igranih filmova koji prepričavaju istoriju Bugarske. Ujedno je i nacionalni spomenik kulture.

Unutrašnji deo je preuređen kao letnje pozorište, a od nedavno je obnovljena prekinuta tradicija kulturnog festivala „Dani baba Vide“. Ulaznica za obilazak tvrđave stajala je 1,5 lev. Usledilo je nezaobilazno slanje razglednica i lupanje pečata tvrđave u naše planinarske knjižice u znak uspomene na ovu lepu akciju i posetu „Baba Vidi“.

U novijem delu grada Vidina mogu se videti kako stariji spomenici kulture, tako i noviji - iz perioda nakon Drugog svetskog rata. Pored velikih, sivih komunističkih zgrada, izgrađeno je mnoštvo novih zgrada i lanaca većih robnih modnih kuća. Još uvek ima očuvanih zanatlijskih radnjica u kojima se može kupiti nakit filigranske izrade po pristupačnim cenama.

Za opuštanje i odmor nakon duže šetnje, na raspolaganju su male domaće mehane, kafici, kafei i veći restorani. Mi smo popili dobru, jaku crnu kafu u centru grada u kafeu „Corner“. Ovde možete jesti u restoranima tipa posluživanja, poput menze, na šta smo se mi i odlučili.

Ovim je naš obilazak severozapadnog dela Bugarske u podnožju Stare planine završen.

Osećam obavezu da i vama predložim posetu ovim

atrakcijama. Obavezno otidite - nećete se pokajati! Budući da je moja poseta bila početkom marta, vreme je bilo odlično, osim kada smo se peli do TV tornja i vrha Kaletove livade, ali i sami znate da sve ima svoje draži. Ni kiša, ni vetar, ni sunce, ni sneg ne predstavljaju prepreku kad nešto želite da ostvarite.

SLADANA MARIĆ

WWW.SLADJANAMARIC.BLOGSPOT.COM



