



MARKET

Šlemovi
preporuka
11 modela

Mali svijet

Drumom, šumom,
planinom

OUTDOOR

Hidratacija i oporavak
sportista

EKOLOGIJA

Planinarstvo, reciklaža
i cirkularna ekonomija



INTERVJU

Potencijali graničnih karaula Srbije

Govori Marko Nikolić,
iz Udruženja „Freestyler”

Karta PROKLETIJE

Opis:

Prokletije 1:50.000 planinarsko-biciklistička karta sa ucrtanih 16 planinarskih i 10 biciklističkih staza, sa detaljnim karakteristikama i profilima ruta na poledini (na srpskom i engleskom jeziku).

Izdavač: Kartografija Huber doo Beograd

Cena: 450,- RSD + dostava

Opis:

Skadarsko jezero 1:55.000 planinarsko-biciklistička karta

Karta NP „SKADARSKO JEZERO”

sa ucrtanih 9 planinarskih i 7 biciklističkih staza, sa detaljnim karakteristikama i profilima ruta na poledini (na srpskom i engleskom jeziku).

Izdavač: Kartografija Huber doo Beograd

Cena: 450,- RSD + dostava



Geoinformatika
Maps&Apps

Distributer: magazin „Moja planeta”

Karte možete naručiti na e-mail:

magazin@mojaplaneta.net

Potrebno je da nam pošaljete vaše ime, prezime, adresu, koju kartu želite i koju količinu naručujete.



MOJA PLANETA

BESPLATNI OUTDOOR MAGAZIN / 31. maj 2016.

➔ BIKIKLIZAM



26 U potrazi za orlovima

Dvojica biciklista iz Srbije istraživali su gradove, sela i bespuća Albanije - nama još uvek zagonetne zemlje... Evo njihove zanimljive priče...

40 Potencijali karaula Srbije

O mogućnostima korišćenja napuštenih karaula na granici Srbije i Bugarske govori Marko Nikolić, iz Udruženja „Freestyler”...

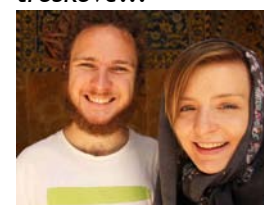


➔ INTERVJU

100 MARKET Šlemovi - modeli za penjanje/planinarenje

MALI SVIJET

14 Drumom, šumom, planinom
Anel i Dagna putuju uz minimalne troškove...



SKYRUNNING

48 Bobija
55 Zubin potok

OUTDOOR

60 Hidratacija i

oporavak sportista

Naš saradnik Milan Pamučar piše o napicima...

ALPINIZAM

66 Arco - Italija
Članovi AOB-a praznike su proveli u okolini ovog grada...

VISOKOGORSTVO

74 Put kojim se ređe ide
Zimski uspon na Očnjak

ASNS

82 Nova sezona

na steni

Članovi Alpinističke sekcije „Novi Sad” otvorili su sezonu posetama Ovčar Banji i Pirinu...

KES „ARMADILLO”

94 Demir Kapija
Penjači KES „Armadillo” i SPK „Pentrax” učestvovali su na Internationalnom outdoor festivalu...

EKOLOGIJA

106 Planinarstvo, reciklaža i cirkularna ekonomija

PLANINARENJE

114 Primorski Dinaridi
122 Vedra priča sa Zapada

VTR

124 Rekordan broj učesnika 3. kola VTL
Treće kolo održano je u Subotičkoj peščari...

PROZOR U SVET

130 Nemrut dag
Istraživali smo Tursku i otkrili najveće statue Zeusa



i Herkula...

PUTOVANJA

136 Moj slatki dnevnik iz Erice
Naša saradnica Marija Boljević piše o putovanju na Siciliju...

WWF

142 Kako štitimo mrkog medveda

Projekat „Promocija turističkih potencijala ruralnih krajeva Srbije kroz outdoor sportove” sufinansiran je iz budžeta Republike Srbije - Ministarstva kulture i informisanja

Projekat „Afirmacija outdoor aktivnosti i lokaliteta u Vojvodini radi povećanja zainteresovanosti mladih za bavljenje sportovima u prirodi” sufinansiran iz budžeta Autonomne pokrajine Vojvodine - Pokrajinskog sekretarijata za kulturu i javno informisanje

PORUČITE MAJICU



PREDNJI MOTIV



MOTIV NA RUKAVU



Boja majice: crvena sa „jeans“ plavim paspulom na okovratniku i rukavima

Boja motiva na majici: bela, „jeans“ plava

Kvalitet: 160 g - organski pamuk

Cena: 750 din + PTT

Veličine:

Muška t-shirt: M, L, XL, 2 XL

Ženska stukirana: L, XL, 2 XL (realne veličine su M, L, XL)

***Važna napomena pri biranju veličina majica:**

Muške majice su T-shirt oblika i normalnog kroja. Na primer, ako je vaša veličina majice XL, sigurno vam XL majica naručena kod nas neće biti tesna.

Ženske majice su strukiranog oblika i nešto manjeg kroja te treba da birate broj veću. Na primer, ako je vaša veličina majice M, kod nas treba da naručite L veličinu.

Narudžbine možete slati na: magazin@mojaplaneta.net

sa naznakom „Majice“ sa vašim podacima, vrstom i količinom majica koje kupujete.

www.mojaplaneta.net/shop/majice-2

MOJA PLANETA 60 • maj-jun 2016.
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

POTRAŽITE NA:
WWW.MOJAPLANETA.NET



Adresar planinarskih domova iz celog regiona na jednom mestu



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

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

www.mojaplaneta.net
na linku ARHIVA



SLEDEĆI BROJ MAGAZINA „MOJA PLANETA“ IZLAZI U MAJU 2016.



EXTREME SUMMIT TEAM



Bjelasica i Komovi, Nacionalni park „Biogradska Gora”

Razmer: 1:60.000

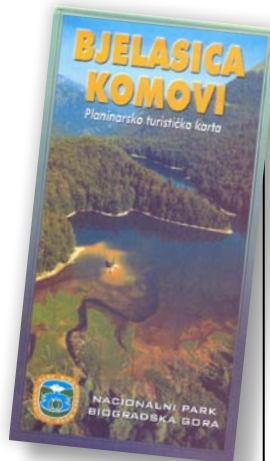
Format: 66 x 94 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti planina Bjelasica i Komovi prikazana je granica nacionalnog parka Biogradska Gora sa granicom zaštićenog područja.

Na poledini karte date su turističke informacije sa fotografijama i tekstovi o planinama Bjelasici i Komovima, nacionalnom parku i gradovima Kolašin, Bijelo Polje, Mojkovac, Berane i Andrijevica, koji se nalaze na obodu planine Bjelasice.

Cena: 450 din. + PTT



Stara planina, park prirode

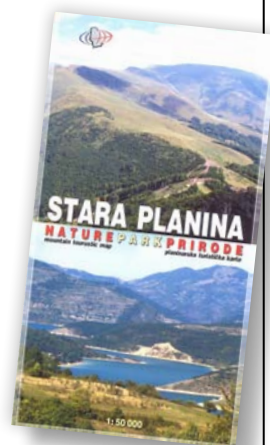
Razmer: 1:50.000

Format: 67 x 96 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti područja Stare planine i Pirota prikazano je područje parka prirode Stara planina sa granicama rezervata I i II stepena zaštite i lokacijama turističkog sadržaja. Na poledini karte date su fotografije i podaci na srpskom i engleskom jeziku o odlikama oblasti Stare planine, flori, faunu i vegetaciji ovog područja i turističkim objektima i izletištim. U prilogu je data karta područja parka prirode i turističke regije u sitnijoj razmeri.

Cena: 450 din. + PTT



Nacionalni park „Tara”

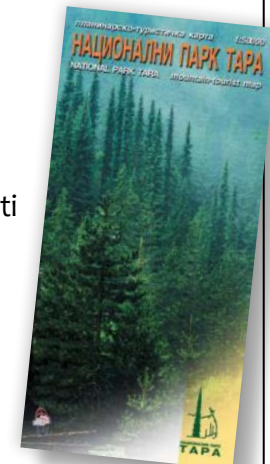
Razmer: 1:50.000

Format: 75 x 60 cm

Format savijene: 12 x 25 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti prikazano je područje nacionalnog parka Tara sa rezervatima prirode, planinarskim i pešačkim stazama i turističkim sadržajem. U prilogu su date fotografije pojedinih vrsta biljaka i životinja. Na poledini karte dati su plan grada Bajina Bašta i karta Šarganske osmice, kao i fotografije sa pratećim tekstom poznatih turističkih izletišta.

Cena: 450 din. + PTT



Nacionalni park „Kopaonik”

Razmer: 1:40.000

Format: 60 x 75 cm

Format savijene: 12 x 25 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti prikazano je područje nacionalnog parka Kopaonik sa granicom zaštićene zone, granicama prirodnih rezervata (I stepen zaštite) i granicama područja II i III stepena zaštite. U prilogu je dat plan naselja Suvo Rudište sa prikazom pravaca ka okolnim planinama. Na poledini se nalazi karta skijališta Kopaonika, karta geografskog položaja Kopaonika i karta turističkog područja Kopaonika, kao i odgovarajući tekst o Kopaoniku na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT



Rajac, planinarsko turistička karta

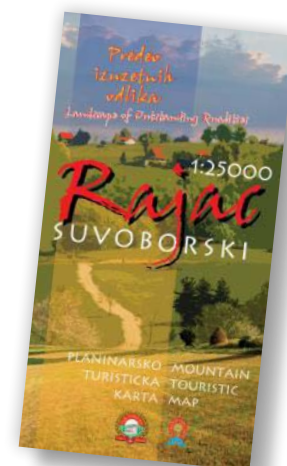
Razmer: 1:25.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Planinarsko turistička karta Rajca izrađena je u saradnji sa Planinarskim društvom „Pobeda” i na njoj je prikazano šire područje Rajca: od Ljiga na severu do Koštunića na jugu i od Struganika na zapadu do Boljkovca na istoku.

Cena: 450 din. + PTT



RADAN i okolne planine, planinarsko turistička karta

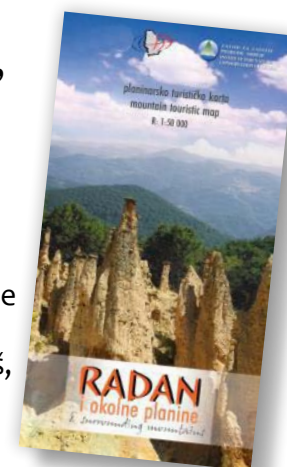
Razmer: 1:50.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Na karti je prikazano područje planine Radan planine i okolnih planina. Označeni su Đavolja varoš, Caričin grad i Prolom Banja sa turističkim objektima, stazama zdravlja i lovištima. Na poledini karte dati su osnovni podaci o prirodnoj i kulturnoj baštini i turističkim objektima na tom delu Srbije na srpskom i engleskom jeziku sa odgovarajućim fotografijama.

Cena: 450 din. + PTT



Suva planina i Svrlijske planine, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:55.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Na karti je prikazana Suva planina i Svrlijske planine sa prirodnim i kulturnom baštinom, turističkim objektima i obeleženim planinarskim stazama. Na poledini karte se nalaze fotografije sa odgovarajućim tekstom na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT



Valjevske planine, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:50.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Na karti je prikazano područje Valjevskih planina sa prirodnim i kulturnom baštinom i turističkim sadržajem. Na poledini karte date su fotografije sa odgovarajućim tekstom na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT



Divčibare, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:6.500

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Karta je izrađena na ortofoto podlozi sa prikazom turističkog sadržaja, planinarskim stazama, označenim vidikovcima i dr. Na poledini karte dat je tekst sa fotografijama o turističkom sadržaju na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT



Nacionalni park „Fruška gora”

Razmer: 1:60.000

Format: 96 x 55 cm

Format savijene: 12 x 25 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti prikazano je područje nacionalnog parka Fruška Gora sa granicom zaštićene zone, granicama I, II i III stepena zaštite. Na poledini karte nalaze se informacije o Fruškoj Gori i Sremskim Karlovcima sa fotografijama.

Cena: 450 din. + PTT



Vlasina, predeo izuzetnih odlika

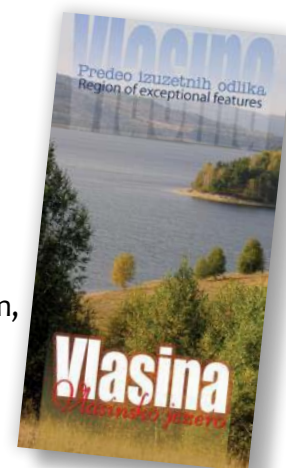
Razmer: 1:30.000

Format: 97 x 96 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Karta prikazuje područje Vlasinskog jezera sa širim okruženjem, zaštićeno krajem 2005. godine kao predeo izuzetnih odlika „Vlasina” i kategorisano kao prirodno dobro od izuzetnog značaja za Srbiju. Na poledini karte dat je tekst na srpskom i engleskom jeziku sa podacima o ovom predelu.

Cena: 450 din. + PTT



Stari Begej - Carska bara, specijalni rezervat prirode

Razmer: 1:25.000

Format: 80 x 62,5 cm

Format savijene: 10 x 21 cm

Opis: Na karti je prikazano područje specijalnog rezervata prirode Stari Begej - Carska bara i ribnjaka Ečka. U prilogu su date fotografije biljnog i životinjskog sveta. Na poledini karte date su fotografije sa podacima o području rezervata i režimima zaštite, prirodnim i kulturno-istorijskim vrednostima područja i turističkom ponudom za posetioce.

Cena: 450 din. + PTT



MANASTIRI I CRKVE, Srbija, Crna Gora, Bosna i Hercegovina

Razmer: 1:600.000 / 1:420.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 18 cm

Opis: Na karti Srbije i Crne Gore i karti Bosne i Hercegovine (na poledini) prikazani su svi značajniji manastiri i crkve.

Cena: 450 din. + PTT



Dunavom kroz Srbiju, turistička karta

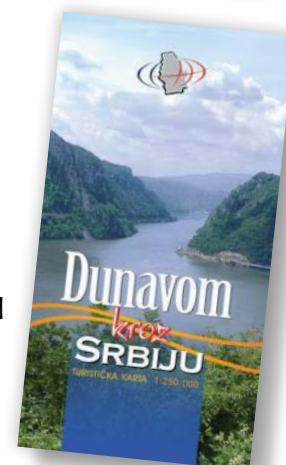
Razmer: 1:250.000

Format: 96 x 23 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Na karti je prikazan tok Dunava kroz Srbiju iz dva dela: od Mađarske granice do Smedereva i od Smedereva do ušća Timoka.

Cena: 450 din. + PTT



Distributer:

magazin „Moja planeta”

Karte možete naručiti na e-mail:
magazin@mojaplaneta.net

Potrebno je da nam pošaljete
vaše ime, prezime, adresu,
naziv karte koju želite i koju
količinu naručujete.

Južni APENINI

→ UKRATKO O...

Planinski lanac Apenini se nalazi u Italiji i deli se na Severne, Centralne i Južne Apenine.

Južni Apenini se mogu podeliti u četvri glavne oblasti: Samniti Apenini, Kampanja Apenini, Lucan Apenini i Kalabrijski Apenini, uključujući Sicilijanske Apenine.

Najviši vrh Južnih Apenina je Corno Grande (masiv Gran Sasso) i visok je 2.912 metara

Mesta za spavanje NA JUŽNIM APENINIMA

Belvedere (La Croce)

[1.355 m]

Region: Calabria

Planinska oblast: Pollino (Ca)

Dolina: Golfo di Policastro

Otvoreno: Uvek otvoreno, potrebna rezervacija

Broj kreveta: 10

E-mail: info@amicimontagna.it

Web: www.amicimontagna.it/

index1.htm

Telefon: 0039 0985 849433, 0039

338 2527985, 0039 337 700625, fax

0039 0985 849433

Gite d'etape - Beata Solitudo

Region: Campania

Planinska oblast: Monti Lattari

Dolina: Costiera Amalfitana

Otvoreno: Cele godine

Broj kreveta: 50

E-mail: beatasol@gmail.com

Web: www.beatasolitude.it/index.htm

Telefon: 0039 081 8025048

Montano da Oscar

[278 m]

Region: Calabria

Planinska oblast: Pollino (Ca)

Dolina: Valle del Fiume Argentino

Otvoreno: Uvek otvoreno, potrebna rezervacija

Broj kreveta: 10

E-mail: info@rifugiomontano.it

Web: www.rifugiomontano.it/index.html

Telefon: 0039 0985 24392

Dolina: Val Sarmento

Otvoreno: Uvek otvoreno

Broj kreveta: 20

E-mail: -

Web: www.eristorante.com

Telefon: 0039 0973 91241

Panormo

[1.328 m]

Region: Campania

Planinska oblast: Cilento

Dolina: Valle del Calore Lucano

Otvoreno: Od aprila do decembra

Broj kreveta: 14

E-mail: rifugiopanormo@yahoo.it

Web: www.rifugiopanormo.it/

homepage_rifugio_panormo.html

Telefon: 0039 0828 1810200

Novacco

[1.311 m]

Region: Calabria

Planinska oblast: Pollino (Ca)

Dolina: Valle del Garga

Otvoreno: Cele godine



PHOTO: LUIGI ALESI, TAMMY JACKSON FEDERICO RAVIELE

Broj kreveta: 48

E-mail: -

Web: http://novacco.eu/

Telefon: 0039 0981 349647

Mangia e Bevi

[952 m]

Region: Calabria

Planinska oblast: Sila

Dolina: Valle del Mucone

Otvoreno: Cele godine

Broj kreveta: 22

E-mail: www.facebook.com/luigi.carravetta

Web: www.rifugiomontescuro.it/index.php

Telefon: 0039 349 5658039; 0039 340 3624612

Grandinetti Leone

[1.611 m]

Region: Calabria

Planinska oblast: Sila

Dolina: Valle del Tacina

Otvoreno: Od juna do oktobra

Broj kreveta: 16

E-mail: -

Web: www.caicatanzaro.it/wordpress/?page_id=2907

Telefon: +39 339 2649570

Panzardi

[1.016 m]

Region: Basilicata

Planinska oblast: Pollino (Ba)

Dolina: Valle del Sinni

Otvoreno: Stalno otvoreno

Broj kreveta: 30

E-mail: panzardi.vincenzo@tiscali.it

Web: www.panzardi.altervista.org

Telefon: 0039 0973 832539, 0039 349 3945166

Acqua delle Vene

[1.174 m]

Region: Campania

Planinska oblast: Partenio - Avella

Dolina: Valle del Torrente Serretelle

Otvoreno: uvek otvoreno, potrebna rezervacija

Broj kreveta: 12

E-mail: montagnadisopra@wwf.it

Web: http://rifugioacquadellevene.blogspot.it/

Telefon: 0039 339 8305044

Mafariello

[770 m]

Region: Campania

Planinska oblast: Partenio - Avella

Dolina: Valle Caudina

Otvoreno: od juna do septembra, potrebna rezervacija

Broj kreveta: 30

E-mail: coopagricolasangiorgio@virgilio.it

Web: http://turismo.sanmartinovc.it/website/index.php

Telefon: 0039 339 5966972

De Gasperi

[1.535 m]

Region: Basilicata

Planinska oblast: Pollino (Ba)

Dolina: Valle del Mercure

Otvoreno: stalno otvoreno

Broj kreveta: 16

E-mail: -

Web: -

Telefon: 0039 0973 661080

Colle Ruggio

[1.565 m]

Region: Basilicata

Planinska oblast: Pollino (Ba)

Dolina: Valle del Mercure

Otvoreno: stalno otvoreno

Broj kreveta: -

E-mail: -

Web: www.comune.rotonda.pz.it/rotonda/hh/index.php

Telefon: 0039 0973 661813



Il Biancospino**[1.260 m]****Region:** Calabria**Planinska oblast:** Aspromonte**Dolina:** Valle del Fiume Petrace**Otvoreno:** od aprila do oktobra**Broj kreveta:** 20**E-mail:** info@rifugioilbiancospino.it**Web:** www.rifugioilbiancospino.it/**Telefon:** +39 329 6283539**Rosalia al Monte****Cervati****[1.597 m]****Region:** Campania**Planinska oblast:** Monti Alburni**Dolina:** Valle del Calore Lucano**Otvoreno:** od juna do septembra**Broj kreveta:** 16**E-mail:** uppolo@tiscali.it**Web:** www.facebook.com/

rifugiomontecervati

Telefon: 0039 338 4481237**Favino****[1.320 m]****Region:** Basilicata**Planinska oblast:** Pollino (Ba)**Dolina:** Valle del Sinni**Otvoreno:** od maja do oktobra,

vikendima

Broj kreveta: 16**E-mail:** -**Web:** www.ristorantefavino.it/**Telefon:** 0039 320 5746048**Aquila Verde****[1.300 m]****Region:** Basilicata**Planinska oblast:** Pollino (Ba)**Dolina:** Val Sarmento**Otvoreno:** uvek otvoreno**Broj kreveta:** 20**E-mail:** -**Web:** www.wix.com/aquilaverde/

aquilaverde

Telefon: 0039 347 7119708, 0039

334 2483142

Fasanelli**[1.350 m]****Region:** Basilicata**Planinska oblast:** Pollino (Ba)**Dolina:** Valle del Mercure**Otvoreno:** uvek otvoreno**Broj kreveta:** 26**E-mail:** -**Web:** www.rifugiofasanelli.it/**Telefon:** 0039 0973 667304, 0039

331 6246948

Colle Marcione**[1.230 m]****Region:** Calabria**Planinska oblast:** Pollino (Ca)**Dolina:** Valle del Raganello**Otvoreno:** uvek otvoreno**Broj kreveta:** 20**E-mail:** -**Web:** www.ceapollino.it**Telefon:** 0039 0981 30394, 0039 368

220288

**Planinari, visokogorci, alpinisti, planinski trkači****Pozivamo vas da sa nama budete i na Taboru 2016.**

Potrudimo se, kao i svih prethodnih godina, da budemo dobri i nesebični domaćini i da vas upoznamo ili podsetimo na našu jedinstvenu i nezaboravnu dolinu - Dolinu Grbaje. **Ove godine će se Tabor održati u periodu od 30.06. do 03.07.**

PK Radnički će organizovati prevoz za sve učesnike koji se odluče da putuju sa nama i to iz Skerlićeve ulice, 30.06. u 21 čas. Važno je da se svi ostali koji će na Tabor doći sopstvenim prevozom, prijave organizatoru kako bi im se ostavila mesta za šatore i da se pojave na zvaničnom otvaranju Tabora 01.07. u 9 sati.

Ove godine, u planu aktivnosti tokom Tabora, se nalaze najlepší vrhovi grbajske doline. I to:

- prvi dan **Karaula**
- drugi dan **Severni vrh** (u slučaju loše bezbednosne procene, rezervni plan je Karanfil Ljulaševića)
- treći dan **"Planinska trka"**

Ako niste upoznati, planinska trka Volušnica je prvi put organizovana prošle godine. Takmičili su se dečaci i devojčice, seniori i seniorke, a takođe i veterani i veteranke. Tada je "staza" bila dugačka oko 3500 m i imala 750 m vertikalnog uspona.

Odlučili smo da vas ove godine malo više namučimo i nateramo vas da se svojski oznojite ako želite da dođete do medalje. Trka je porasla i imaće gotovo 1000 m vertikalnog uspona i spusta i preko 12 km dužine. Kao i prošle godine, start trke će biti kod planinarskog doma "Branko Kotlajić" i onda već poznatom stazom kroz šumu do vrha Volušnica, gde je prošle godine bio kraj trke. Kada stignete do Volušnice, najteže je iza vas, a ispred će biti veličanstveni vidici. Pošto se nismo samo njih radi peli toliko visoko, nastavicemo dalje grebenom do Popadije, koja je ujedno i najviša tačka ovog grebena. Staza nas dalje vodi do prevoja Čafa i katuna Ravni ključ. Odatle ćemo pratiti zemljani put koji će nas sve vratiti do doma "Branko Kotlajić", tj. do cilja.

Grbaja nas čeka!**www.pk-radnicki.rs**

FOTOGRAFIJA: Stamenković Goran / Grebenom od Volušnice do Popadije



DRUMOM, ŠUMOM, PLANINOM

Anel i Dagna putuju uz minimalne troškove. Evo nekoliko crtica iz njihovog „malog svijeta“...



Mnoge ljude slobodnog duha vjerovatno muči pitanje da li je moguće putovati duže i trošiti manje. To prije svega zavisi od toga, kako shvatamo putovanje, te od motivacije koja nas je pokrenula na put. Ovaj članak nije namijenjen onima, za koje dobra avantura označava prvenstveno obilazak najpopularnijih atrakcija, skitnice, kojem je put samo izgovor za konstantno mjenjanje mjesta ili one, koji putuju isključivo da se odmore.

O LADAKU

Putujući Indijom, četiri mjeseca nam je trebalo da se iz najjužnije savezne države Tamil Nadu dokotrljamo do krajnjeg sjevera subkontinenta, takozvane „krajine visokih planinskih prevoja“, „kapije tibetanske visoravni“, ili ti ga „mjeseca na zemlji“. Riječ je naravno o Ladaku, mjestu autentične prirode i nesvakidašnje mješavine kultura. Naime, zbog svog geografskog položaja ova krajina je rezultat mnogobrojnih budističkih, islamskih i hinduističkih uticaja, što se da primijetiti veoma brzo šetajući glavnim i najvećim gradom regije - Lehom.

Ovo je u potpunosti drugačija Indija, bez gužve, buke i nereda, gdje suživot ljudi izgleda harmonično i smireno. Tokom zime, Ladak je kopnom odsječen od ostatka svijeta, što znatno otežava

transport dobara i ljudi. Nagomilani snijeg, na putevima koji spajaju ovu krajinu sa ostatkom Indije, topi se do te mjere da je vojska u stanju raščistiti cestu tek sredinom maja, dok krajem septembra padavine ponovno blokiraju saobraćaj. Da ne bi bilo zabune, govorimo ovdje o području čija je prosječna nadmorska visina oko 3.500 metara.

Vozeći se do Leh, posmatrajući po prvi put surovost, prostranost i ljepotu Ladaka, teško nam je bilo zamisliti kako je u ovakvim uslovima visokoplaninske pustinje uopšte nastala civilizacija. Svega tristotinjak hiljada ljudi živi na ogromnom prostoru od skoro devedeset hiljada kvadratnih kilometara, što ovaj region čini najrjeđe naseljenim u Indiji.

Brzo smo shvatili da vrijeme nije bilo na našoj strani, jer od leta za Kirgistan, na koji smo se namjeravali ukrcati, dijelilo nas je svega dvije sedmice, a vidici koji su nas dočekali u Ladaku, nagovještavali su želju za mnogo dužim boravkom. Međutim, nije bilo vremena za gubljenje, tako da smo nakon samo jednog dana provedenog u Lehu krenuli u akciju.

PLANINARENJE KROZ DOLINU MARKA

Iz Leha smo izašli minimalno pripremljeni, sa malim zalihama hrane,

Naš mali svet

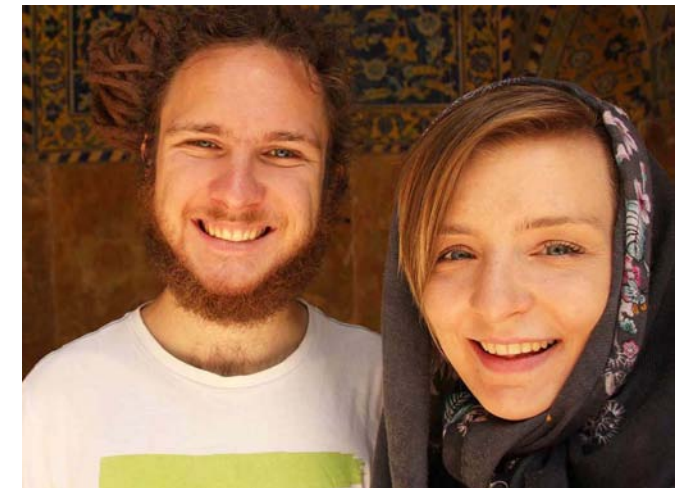
Mi smo Anel i Dagna, bosansko-poljski par koji u rancima nosi teret nekoliko godišnjeg putničkog iskustva. Blog smo pokrenuli kako bi dijelili priče o putovanjima sa minimalnim budžetom, planinarenju, sportskom penjanju, biciklizmu i volontiranju. Pokušavamo istraživati svijet odgovorno, držimo se podalje od komercijalne turističke zajednice, a samim time i novca koji se u njoj vrti, a sredine u kojima se nađemo trudimo se podržati na direktan način.

Svoje doživljaje dokumentujemo na blogu:

<https://malisvijet.net>

kako bi pomogli i Vama u potrazi za vlastitim stilom i smjerom putovanja, te motivisali Vas da sami mrdnete dupetom.

Svijet je mali! ;)



nepreciznom kartom područja (zbog konfliktnih granica sa Kinom i Pakistanom, indijska vojska ne dozvoljava izradu preciznih geografskih karata u ovom regionu) i jasnim ciljem, prolazak kroz dolinu Marka.

Ovo je jedna od najpopularnijih dolina Ladaka s razvijenim stazama za planinarenje. Budući da nas je put doveo ovdje na samom početku turističke sezone, promet planinara bio je ipak neprimjetan, toliko da smo kanaliziranu energiju doline mogli osjetiti nesmetano, na svakom koraku. Osim neo-

sporne ljepote krajolika i tradicije mještana, ovaj planinski put veoma je popularan također i zbog svoje lagane dostupnosti (početak staze je udaljen svega nekoliko kilometara od Leha) i uslova koji su pruženi na stazi. Naime, ovo je jedan od rijetkih trekova u Ladaku gdje su hrana i smještaj dostupni u selima kroz koje prolazi putanja, zbog čega nema potrebe za nošenjem teških ranaca ili iznajmljivanjem nosača. Ipak, ukoliko neko želi proći ovuda sa malim budžetom preporučujemo ponijeti barem vlastiti šator i minimalne zalihe hrane. Ljudi u selima





Čekanje na autostop sa jezera Pangong Tso



su uglavnom dobre naravi, i željni su pomoći, nahraniti i ugostiti prolaznika po fer cijeni, iako smo naletitli i na dva, tri izuzetka, s kojima smo pregovore završavali po kratkom postupku.

Planinaranje kroz Marku može trajati od pet do sedam dana, u zavisnosti od početne tačke. Većinu vremena hoda se prelijepom dolinom uz rijeku Marka, osim početka i kraja staze, gdje se kao najveći izazovi nalaze dva planinska prevoja visoka 4.950 i 5.150 metara. Upravo sa prevoja, pružaju se vjerovatno i najspektakularniji panoramski pogledi, čijim dijelom su i na dohvat ruke položeni vrhovi

Stok Kangri i Kang Jatse. Veliko bogatstvo ovog treka je sasvim sigurno fauna koja okružuje stazu. Tokom šest dana sreli smo stada argali (Blue Sheep), divlje zečeve i jakove, mrmote, zviždare i divlje kokoši.

Završetkom treka kroz dolinu Marka ostali smo sa samo jednom sedmi- com na raspolaganju, a za posjetu ostatka Ladaka to

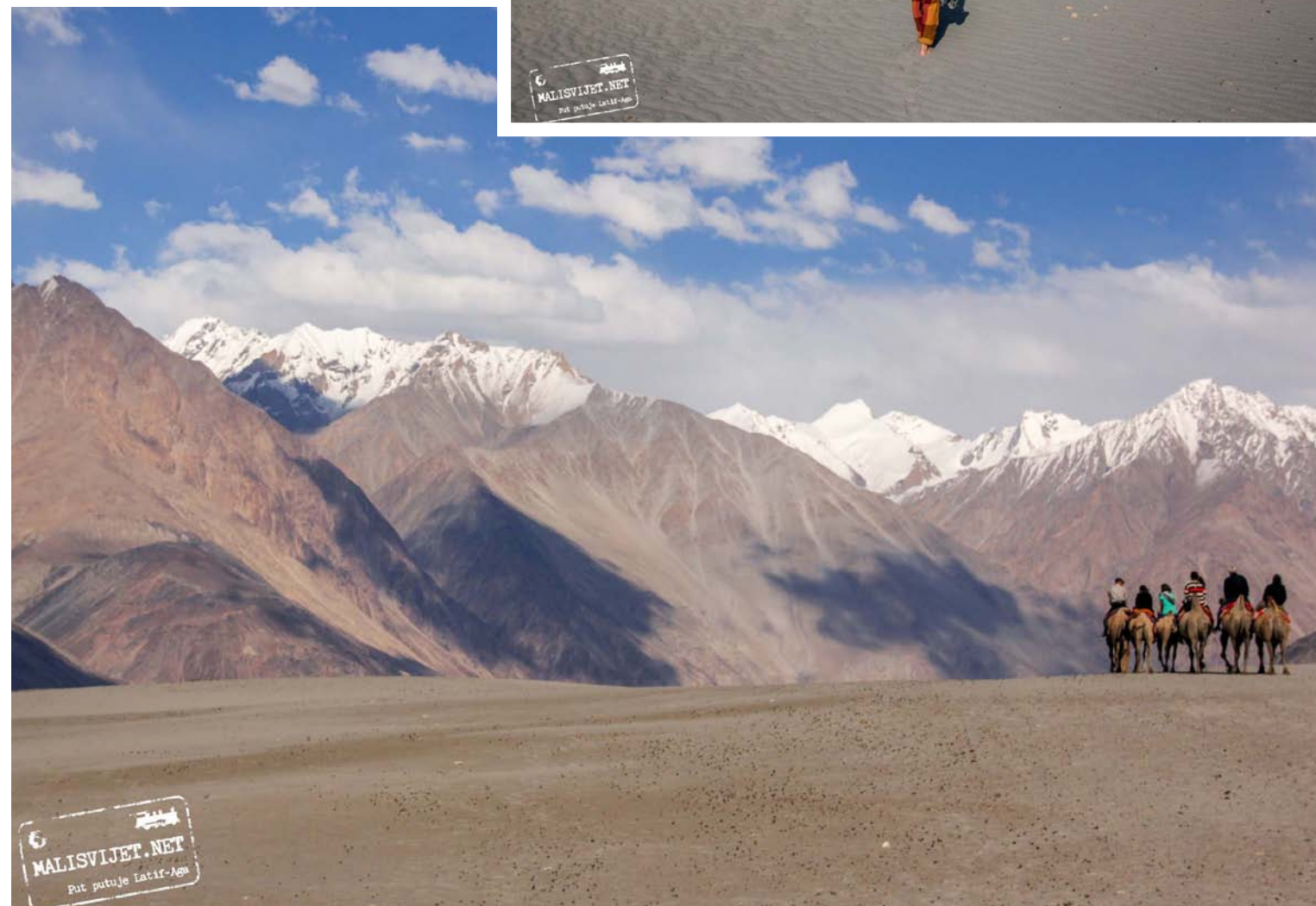
bi nam bilo dovoljno jedino ukoliko bi posjedovali vještine teleportacije. Odlučili smo, dakle, ne srljati previše, i izabrati dva zihera - dolinu Nubra i jezero Pangong Tso.

DOLINA NUBRA

Dolina Nubra je najsjevnija tačka Indija, u blizini pakistanske i kineske granice, koja Ladak dijeli od planinskog lanca Karakorum. Nubra je smatrana za jedan od najljepših bisera regiona, prije svega zbog pješčanih dina, s kojih se na snijegom pokrivenim planinskim vrhovima pružaju bajkoviti pogledi. Ipak, nisu pijesak i stijene sve što opstaje u ovim surovim uslovima, jer prije sedam vijekova ovdje je zaživjela i civilizacija, tiho i u izolaciji. Kao ostavštinu nekadašnjeg kraljevstva Nubre u dolini se danas nalazi nekoliko sela.

Najtefini način transporta, pokraj autostopa, jeste dijeljeni taksi s gradskog polo igrališta u Lehu, odakle svega četrdesetak kilometara vožnje dovodi do jednog od dva najviša planinska prevoja za motorna vozila na svijetu (u Tibetu postoji prevoj slične visine), Khardung La (5.359 m). Sa prevoja do doline vozi se još samo nizbrdo.

Stigili smo u Diskit, selo smješteno u blizini ušća rijeka Nubra i Shyok, gdje nam je pažnju odmah privukao manastir iz 17. vijeka izgrađen na brdu iznad sela, te statua futurističnog Buddhe (Maitreya Buddha). Pošto međuseoski javni saobraćaj u dolini skoro kao da ne postoji, a nekoliko prethodnih dana naviknuli smo se na stalan pokret, po dolini smo se vozili autostopom, što nam, skupa sa ograničenim vremenom, nije davalo hrabrost da krenemo nekoliko desetaka kilometra na zapad prema muslimanskom selu Turtuk, posljednjem naseljenom mjestu



pred pakistanskom granicom. Boravili smo na pješčanim dinama koje šarmanto prezentuju svoju jedinstvenost između visokih planina, gledajući kamile i turiste koji su došli tu kako bi ih jahali.

Drugi dan uputili smo se stopom uz rijeku Nubru prema sjeveru, do dvorca Zamskhang u selu Tegar. Zlatno doba ove zgrade je davna prošlost, ali možda upravo zahvaljujući činjenici da dvorac nije obnovljen, po selu smo mogli šetati u miru i tišini, bez gomile glasanih indijskih turista. Iskustvo je postalo potpuno.

Za ulazak u Nubru potreban je permit (dozvola za ulazak), koji se bez problema vadi u Lehu.

PANGONG TSO

Veoma brzo smo se navikli na autostop u dolini Nubra, te smo odlučili da ćemo se prema jezeru Pangong uputiti na isti način, shvativši da osim toga što je jeftino, ovo je vjerovatno i najbrži način transporta po Ladaku. I bili smo u pravu! Iz Leha smo krenuli u popodnevnom satima, a na obali jezera našli smo se rano ujutro sljedećeg dana. Već tradicionalno, usput

**LUDI U SELIMA
SU UGLAVNOM
DOBRE NARAVI,
I ŽELNI SU
POMOĆI, NAH-
RANITI I UGOSTI-
TI PROLAZNIKA
PO FER CIJENI**



smo prešli još jedan ogroman prevoj za motorna vozila Čang La (5.360 metara). Vojnici u čijoj prikolici smo putovali do obale su nas istovarili i pomahali, a mi smo se našli ispred, naizgled netaknutog dragulja usred suhe visokoplaninske pustinje. Pogled koji smo imali bio je tačno onakav kakvog smo ga znali sa razlednica prodavanih po Indiji. Dali smo sebi vremena za uživanje.

Zanimljivo da se Pangong Tso u stvari samo malim dijelom nalazi u Indiji, jer njegov veći dio pripada Kini. Ispostavilo se da zbog su toga svi turisti, ugostiteljske radnje i cijela mašinerija koja iza toga stoji skoncentrisani na jednom mjestu. Iz tog razloga, ubrzo su počeli pristizati mnogobrojni Indijci, a mir i ljepota polako je gubila svoj čar. Pokušavali smo

ustopirati prevoz uzduž obale, kako bi stigli bliže kineske granice, ali bezuspješno. U samom hodanju putem također nismo našli satisfakciju, jer su nas svako malo obilazili džipovi, upozoravajući zvukom sirene.

Isreno, iako neupitna ljepota doline Nubra i jezera Pangong teško može razočarati bilo kojeg ljubitelja prirode, shvatili smo da nam je draže planinariti kroz Ladak, daleko od velikog broja ljudi i automobila, gdje vlastitim naporom stižemo do ciljnih tačaka. Iz tog razloga, odlučno stojimo iza toga, da se sljedeći put vraćamo u ovaj region pješke ili na biciklima, dobro opremljeni, fizički spremni i gladni novih dolina, prevoja, vrhova i divljih, neotkrivenih jezera.

[HTTPS://MALISVIJET.NET](https://MALISVIJET.NET)



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

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

adriahost

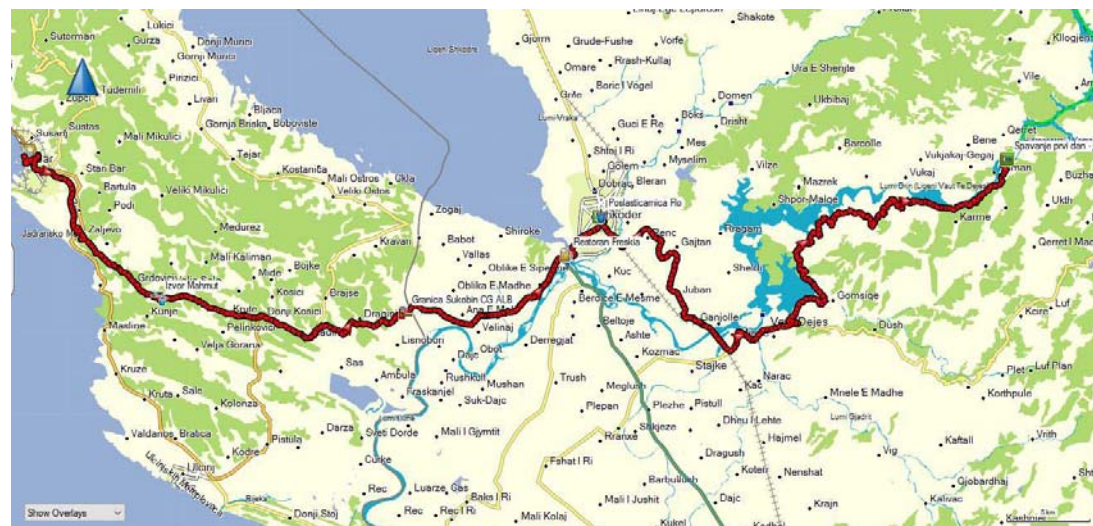
Najbolji poslovni hosting u Srbiji

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

ALBANIJA

U potrazi za orlovima

Dvojica biciklista iz **Srbije** istraživali su gradove, sela i bespuća nama još uvek zagonetne zemlje...
Evo njihove zanimljive priče i poziva da krenete njihovim stazama...



U ovoj sjajnoj avanturi učestvovali su **Aleksandar Lazović** iz Kraljeva i **Stefan Lukić** iz Čačka...

Albanija - tako blizu, a tako udaljena. Jednim delom višedecenijskom izolovanosti pod režimom Envera Hodže, a sa druge strane uvek postoji i strah i nepoznanica kako će lokalni stanovnici prihvatiti Srbe bicikliste na višednevnoj MTB vožnji. Ali Stefan i ja smo odluku doneli! Za uskršnje/prvomajске praznike idemo u potragu za „orlovima“! Četvrtak uveče - termin za polazak. Montiram biciklistički nosač za kuku na svoj auto, kupim Stefana sa opremom u Čačku i preko Zlatibora - pravac Bar. Već oko Užica, krenula je dosadna kiša, koja nas je pratila sve do Podgorice. Zajednička misao je bila: ako je morala da pada, neka se ispada pre našeg sedanja na bicikle i svi zadovoljni! Otrpili da je

tako i bilo, prelepo vreme i sunce su nas pratili narednih dana.

PRVI DAN. BAR - SKADAR - JEZERO KOMANI

Prvog dana nas je čekala vožnja od 110 km, uz 1.300 metara uspona. Posle kratkog predaha na šetalištu u Baru, nešto posle devet časova krenuli smo na planirano putovanje putem ka Starom Baru. Mislio sam da će barem deo od Bara do graničnog prelaza biti tranziciona etapa, ali prevario sam se. Barsko - ulcinjsko zaleđe je priča za sebe! Opojni miris mediteranskih cvetova, pogled na morsku pučinu na jednoj, i na venac Rumije na drugoj strani, prijatan asfaltni put na visoravni od oko 220 metara nadmorske visine bili su odličan uvod za ovo višednevno pedaliranje po Albaniji. Potom, blag spust i prolazak kroz Sukobin, poslednje mesto u Crnoj Gori.

Stižemo i do crnogorsko - albanske granice. Veliki je red vozila, ali mi se upućujemo na pešačku trasu i for-



malnosti završavamo za par minuta. I to je to! Sledećih šest dana vozimo kroz neistražene predele Albanije! Prvi deo u novoj državi je ravan, a ono što ćemo tu videti, pratiće nas sve vreme narednih dana. Stoka se često napasa u naseljima pored samog puta i treba biti jako oprezan da ne dođe do neželjenog kontakta. Brzo prealjujemo put do Skadra dolinom reke Bojane i krećemo na uspon ka tvrđavi Rosafa, nama poznatoj kao stari grad Skadar. Ostavljamo bicikle na improvizovanom parkingu nedaleko od ulaza, uz uveravanje lokalnog prodavca suvenira da će nam on čuvati stvari. Mi mu, za divno čudo i poverovazmo i krenusmo u razgledanje tvrđave.

Utvrdjenje je pravljeno da što duže ostane neosvojeno. Sastoji se iz tri celine, odvojene debelim zidinama. Plato druge celine je najveći, a tu se nalaze i ostaci džamije Fatih sultana Mehmeta iz 15. veka. U trećoj celini nalaze se muzej i restoran, a i divan pogled na tačku dodira reka Drim, Bojane i Skadarskog jezera. Po

povratku na parking, naravno, zatičemo bicikle netaknute. Vreme je za odlazak u najveći albanski grad na našoj ruti.

Skadar. S 150.000 stanovnika, najveći je grad severa Albanije. Prošli smo kroz centar, koji je ostavio prijatan utisak na nas. Narod ljubazan, svi se utrkaju da nam pomognu i upute nas na željene destinacije. Jedino što mi se nije svidelo su upravo naše kolege biciklisti. Ne znam zašto, ali mnogi imaju lošu naviku da idu u kontra smeru, ne obazirući se na nas u „ispravnoj“ traci. Posle dva tri prva izbegavanja, bili smo mnogo oprezniji, tj. navikli smo se!

Još dosta puta je pred nama. Izlazimo iz grada i krećemo uz Drim. Reka je pregrađena na tri mesta, napravljene su hidroelektrane i ogromna hidroakumulaciona jezera. Do prve brane, Vau i Dejes vozili smo dvadesetak kilometara po relativno ravnom terenu. Jedino što mi je na tom potezu privuklo pažnju jesu bunker! Kažu da ih u državi ima preko 700.000. Jako



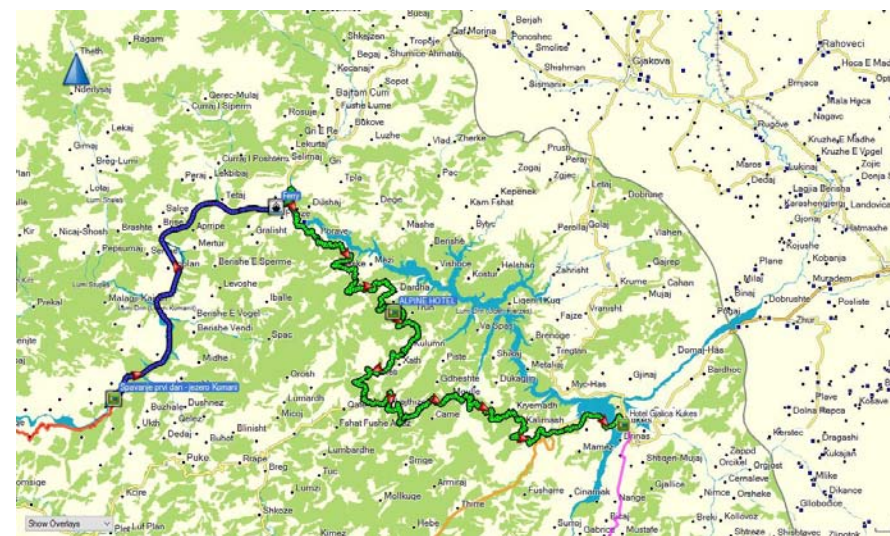
ih je teško ukloniti zbog ogromne količine armiranog betona, pa predstavljaju neme svedoke komunističke istorije. U centru mesta istog naziva kao i brana nailazimo na Katedralu Majke Tereze, koju Albanci smatraju svojom sveticom.

Od tog mesta kreću jaki usponi, praćeni spustovima do nivoa jezera. Dovoljno je reći da smo se u 35 kilometara do kraja dana popeli svega još nekih četrdesetak metara nadmorske visine, a napravili smo oko 750 metara uspona po lošem asfaltu, koji je često prelazio u makadam. Ali ništa nije moglo da nam osujeti pogled na lepotu prirode kroz koju smo prolazili, a to je bila konstanta čitave rute. Iza prve krivine - divan vodopad. Slikamo, oduševljavamo se. Iza sledeće, duplo veći! Malo kasnije, divne kaskade! Vodopadi su bili toliko česti da smo u jednom trenutku samo prolazili pored njih, zasićeni lepotama onih prethodnih. Jezero se polako sužavalo, vraćajući Drim u vekovno korito, što je značilo da se približavamo mestu Komani i sledećoj velikoj brani. Imali smo dogovor sa vlasnikom hotela „Natura“ da prespavamo kod njega, a sutra da se otisnemo njegovim ferijem uz sledeće jezero. Dolazimo do nekog mosta, gde putokazi govore da smo stigli, ali hotela nema! Strelice kažu: desno. Skrećemo u dvorište, i na naše iznenađenje, vidimo da je hotel u stvari sagrađen u okviru mosta, tj. ispod njega! Nazvali smo ga „Katmandu“, po opisima tamošnjih smeštaja. Ali sasvim je korektan, jeftin, soba sa toplom vodom i svim potrebnim sadržajima, te se smeštamo na zasluženi odmor.



DRUGI DAN. JEZERO KOMANI – FIERZE - KUKES

Nešto sam prečutao u priči o prvom danu. A to nešto je definisalo moj odnos i doživljaj tog dana. Umor. Veliki umor. Vožnja od Kraljeva do Bara u noći, uz jedva polusatni san u klisuri Morače, potom celodnevno pedaliranje po Crnoj gori i Albaniji. A ima i one druge stvari: strah. Strah od nepoznatog, od „napričanog“, od upozorenja, prijateljskih saveta... Srce mi je jako lupalo kada smo se približavali albanskoj granici. Ali kad smo je prešli - tajac! Jednostavno, kao da sam prešao iz Kraljeva u Čačak! Umor je oterao strah, strah je oterao umor... U „zemlju orlova“ ušao sam čistih misli - resetovan. Tada je i počelo pravo uživanje! Držalo me je čitavog dana, do



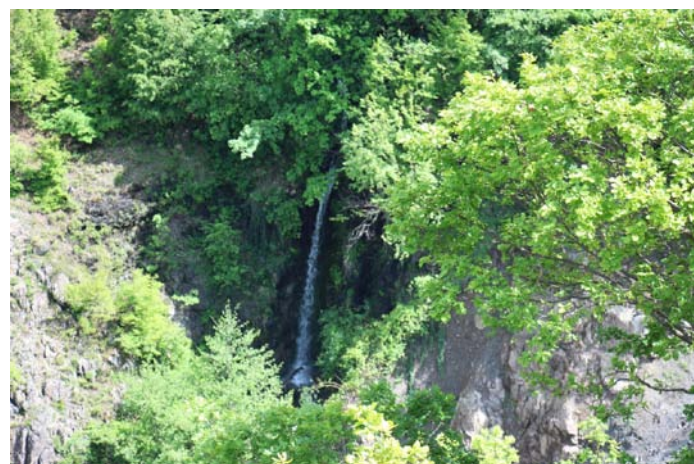
„Katmandu“, hotela ispod mosta. Tada je umor ponovo pobedio, mrdnuo nisam čitave noći.

Ujutro, osvežen, mogao sam da krenem dalje. Znao sam da nas čeka najteži dan. Prvo trosatna vožnja ferijem oko četrdesetak kilometara, a potom pedaliranje 130 kilometara uz skoro 3.000 metara uspona. Sve je zakomplikovala informacija da prvi feri ne kreće u šest časova, kako smo planirali, nego tek u devet. Ali ne mari, uživali smo u svakom trenutku, a probleme smo rešavali dogovorom „u hodu“. Vožnja ferijam je poseban osećaj, svakome bi savetovao da proba. Doduše, ko krene našom trasom i nema nekog drugog izbora: vodeni put je jedini moguć do mesta Fierze. Potapanjem klisure Drima, pojedina naselja

su bila potpuno odsečena od sveta i plovila su im bila jedini mogući izbor. Ubrzo se pokazala potreba za prevozom automobila i kombija, i stigli su prvi feriboti, a sa njima i ideja o turističkoj eksploataciji te vožnje. Tako je i bilo na našoj liniji - feri „Beriša“ bio je pun putnika i vozila, a većina je bila tamo turistički. Osim nas dvojice Srba, upoznali smo i par Slovenaca koji su autom došli do mesta Komani da bi uživali u povratnoj vožnji jezerom, svi ostali putnici bili su Albanci. Većina nas je odabrala krov, za puno uživanje u vidicima. Okoliš je bio fantastičan! Jezero se nalazi 200 metara nadmorske visine, a iz vode su se uzdizale kamene gromade koje su se pele na preko 1.000 metara.



Podsećao sam se gde sam slične slike pojedinih delova vidao po Srbiji – na Đerdapu, Drini na jezeru Perućac... Vožnja je stvarno bila posebna! Jedini loš osećaj je što sam stvarno želeo da vidim orlove (iz naslova) na stenovitim liticama, ali njih jednostavno nije bilo! Tri sata je prošla u trenutku, opet smo bili u „sedlima“, spremajući se za nadljudske napore savlađivanja ogromnih uspona, a imali smo samo sedam časova obdanice na raspolaganju. Prvi uspon nam je obeležio ovo putovanje – serpentine koje vode na jezero Fierze su jednom rečju fantastične! Na pojedinim delovima savlađivali smo uspon od skoro 20%, pa smo jako brzo stigli do preko 600 metara nadmorske visine, odakle nam se pružao prelep vidik na pređeni vijugavi put i predivno jezero pred nama. Nismo imali vremena da uživamo previše u svim tim lepotama, trebalo



je preći zadatu rutu, koja je sve samo ne laka. Ponovo konstantni usponi i silasci, koji su crpeli svu snagu iz nas. A na pola puta, u totalnoj divljini, nailazimo na hotel „Alpin“! Spolja nam deluje odličan (uz veliku manu, dva medveda u kavezu na prilaznom putu – zašto im je trebalo da zatoče te divne životinje?), ali nemamo vremena da svratimo, jer čeka nas još 80 kilometara vožnje, tek smo prešli pola ukupnog uspona, a već je bilo pola pet popodne. A naziv hotela je odličan, jer smo nedaleko od tog mesta prvi put videli planinu Korab u daljini, okovanu snegom i uvijenu u oblake. Nastavljamo dalje i posle desetak kilometara nailazimo na iznenađenje dana: američki par biciklista, u suprotnom smeru od nas! Početno oduševljenje susretom zamenila je brza razmena iskustava na pređenom putu. Od nas su dobili info o hotelu koji im je bio u blizini, a nama su slikovito objasnili na kakve „zidove“ od uspona ćemo naići na putu. Prosto nisu mogli da veruju da ćemo odraditi kompletnu planiranu kilometražu, jer je to značilo i solidnu noćnu vožnju. Nadimak „mad Srbs“ im prirodno izleteo iz usta na kraju razgovora... Rastavši se sa njima, uspele smo da do sumraka stignemo na poslednji uspon. Po noći smo pod lampama odvezli 35 kilometara i savladali 800 metara visine za tri časa, srećom po izuzetnom, toplom i vedrom vremenu, nebu punom zvezda, pravo uživanje!

U Kukeš smo stigli posle 23 sata, koristeći deo autoputa Priština – Tirana, što je sasvim regularno za bicikliste u Albaniji, u šta smo se i sami uverili, prolazeći bez problema pored patrola saobraćajne policije. Sledio je zasluženi odmor u hotelu u samoj centralnoj gradskoj zoni, jer je smeštaj relativno jeftin, pa smo želeli maksimalan komfor.



TREĆI DAN. KUKES – PIŠKOPEJA.

Nedelja. Uskrs. Prvi maj. Zajednički praznik. Ovde Uskrsa nema, davno je prošao za katolike. Za doručak razmišljam da naručim kuvana jaja, ali ako nam donesu oljuštena, opet ništa ne bi bilo od uskršnjeg kucanja! Stoga se odlučujemo za klasični omlet, ali povrh toga dobijamo i pogačice sa zelijem, koje su bile vrhunske! Za piće uz doručak sledi standardno pitanje: „Tee, juice, coffee?“ Moj izbor je toplo mleko, međutim, kad naručim hot milk – dobijem hladno dugotrajno mleko (osećam ga po mirisu). Warm milk – ponovo hladno dugotrajno. Tek na trećem doručku dobio sam vrelo mleko, nadeđeno iz aparata za espresso, btw od konobara koji ne zna ni da bekne reč engleskog.

Danas se već osećamo odomaćeno u ovoj zemlji. Dočepali se wifi-ja, javili se svima koji su brinuli, post-



avili statute na društvenim mrežama za one ostale koji su to željno iščekivali... Posle protekla dva dana puna fenomenalnih pejzaža, mora, jezera, planina, prirode, gradova, današnja vožnja je trebala da bude ona za opušteno uživanje, bez ikakve žurbe. Put nas vodi uz Crni Drim, mada ga tog dana nećemo videti, ostajao nam je iza brda na jugu, par kilometara od nas. Po izlasku iz Kukeša, pružio nam se fantastičan pogled na planinu Gjalicu, koja se sa naših 350 metara visine penje na neverovatnih 2.500 metara u „cugu“! Neverovatan utisak visine, koji me je najviše podsetio na podnožje Olimpa. Usponi su na pojedinim mestima ponovo bili neverovatno strmi, što je bila posledica činjenice da putevi nigde nisu ispravljani, nego su samo asfaltirane stare vekovne staze, koje su pratile konfiguraciju terena. Nigde mosta, useka, ispravljene krivine. Sve je onako strmo i krivudavo, kako je to bilo pre pojave vozila na točkovima.

Albanija je puna kontrasta, a jedan specifičan smo videli baš negde na pola današnjeg puta: gazda je došao kući na selo u najnovijem passatu, upregao ručni plug na konjce i ore njivu, iza njega (verovatno) majka ručno seje kukuruz u brazdu, a supruga i sin donose vodu za piće. Nigde traktora, nigde moderne mehanizacije. Doduše, jedan traktor smo videli sutradan na putu, i to našeg zemljaka – IMT 539!



Planinu Korab smo juče videli iz daljine, danas ćemo najviše da joj se približimo, a taj vidikovac nam je i najviša tačka putovanja. Odmorili smo, sa pogledom u vrhova Mali i Golem Korab, koji su, obavijeni oblacima, izgledali zaista impresivno! Današnji plan je bio: oko 100 kilometara do Debra, Makedonija, uz oko 2.000 metara uspona, ali kako su se popodne navukli oblaci i krenula kišica, odlučili smo se da pronađemo smeštaj u Peshkopiju, dvadesetak kilometara ranije. Sorry Makedonijo, nismo udarili pečate u pasoše na tvojoj granici! Peškopi se kao Piškopeja pominje na trasi kretanja timočkog i makedonskog dela srpske vojske prema Krfu u Prvom svetskom ratu. Eto svuda naše istorije po Albaniji...



ČETVRTI DAN. PIŠKOPEJA, KIŠA, ODMOR.

Šta je sad ovo, pitate se? Gde je vožnja, gde su opisi prirode? E, žao nam je, imamo i mi dušu! Videvši da će vreme napokon da se pokvari, po prognozama je prvomajski monsun kačio i sever Albanije, odlučili smo da predahnemo u Peškopiju. Hotel dobar, u šetališnoj zoni, popust smo dobili, a



odmor nam je bio preko potreban. I pogodili smo, čitav dan je cmizdrila kiša, toliko da nam nije dala ni mogućnost da prošetamo gradićem. A i nije nam ni bilo krivo, jer osim naše i par bliskih ulica, ostale su još uvek u neuređenom sivilu komunizma. Od gradića sa trinaestak hiljada stanovnika, koji i nije bio naš „prvi pik“ za pauzu (trebao je to da bude Debar) nismo ni mogli da očekujemo više. Ali ako, počastili smo se i odličnim specijalitetima tradicionalne domaće kuhinje (još jednom svaka preporuka za hotel „Piazza“), a zamislite tek Kraljevčanina i Čačanina koji u Albaniji uživaju u medu i maslacu sa Morave - sreći nigde kraja! Odmah pitao konobara za Moravu! Ispostavilo se da istočno od mesta Korče, ispod Ohridskog jezera, nedaleko od granice sa Grčkom postoji planina Morava (Mali i Moraves, 2.042 mnv). Ali nema veze, Morava je svuda Morava - nama draga!





PETI DAN. PIŠKOPEJA - BULQIZE - LJEŠ - ŠEŊĐIN

Nastavljamo dalje naše putovanje, odmorni i raspoloženi. Vremenska prognoza nam baš i ne ide na ruku, predvideli su neku sitnu kišu celog dana, ali današnji cilj nam je jasan - na more mora da se stigne. Čekalo nas je preko 140 kilometara magistrale Peškopi - Tirana, uz 1.700 metara uspona, većinom u prvoj polovini trase, ali i 2.500 metara nizbrdice, koje smo znalački iskoristili. Napokon smo se sreli sa Crnim Drimom (geografija: ističe iz Ohridskog jezera kod Struge), prošli kroz par manjih gradova - Bulquize je rudarsko mesto sa zgradurinama u kome nikome ne bi preporučio da živi, ali mesto iza kog nas je kiša napokon ostavila na ovom putovanju; i Burrel, gradić na brdu, koji smo po planu hteli da izbegnemo, ali nismo pogrešili što smo prošli kroz njega! Divno je sređen, sa lepim centralnim trgom. To je i grad u kome smo videli ubedljivo najviši procenat mercedesa, retko koji auto je bio druge marke! Mercedes je inače nacionalni auto Albanije, njenim putevima se kotrlja oko 50% automobila ove nemačke marke. Pretpostavljamo i zašto: do skoro je većina puteva bila poput onih na severu kroz koje smo prolazili – teško je razaznati šta je asfalt, a šta makadam. Po takvim putevima teško da bi bilo šta osim mercedesa moglo da opstane više od par godina...

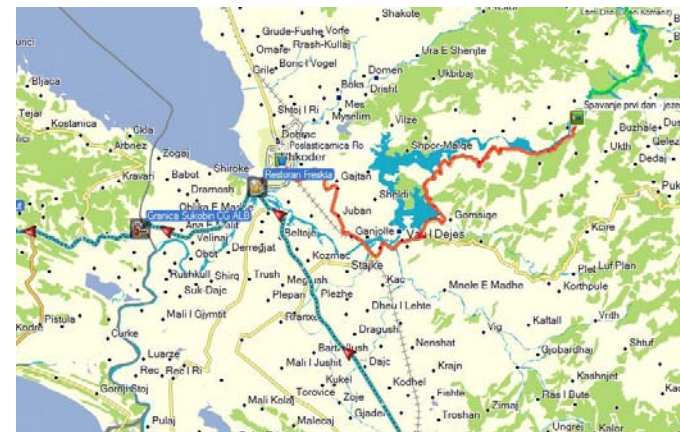
Do mora smo sišli klišur reke Matit, koja je takođe pregrađena sa dve brane, a gornje Ulzez jezero je prelepo, podsetilo me je na naše Vlasinsko. A nebo... Kao da nije bilo dovoljno što prolazimo kroz prelepe krajeve, već su se oblaci uporno igrali sa suncem, čineći panorame spektakularnim! Na par mesta do Burrela asfalt bio totalno uništen, kiša je pretvorila put u kaljugu, ali nam to nije preterano smetalo. Najviše smo se čudili ludačkim vožnjama kombija na liniji Peškopi - Tirana. Nas bicikliste su izbegavali i poštovali, ali im nije bio nikakav problem da pretiču u krivini, ulaze u makazice i čine slične sulude radnje. Onim ljudima definitivno nije dugačak vek trajanja...

Stigavši u primorje, ponovo smo osetili miris mediteranske vegetacije koji nas je potpuno opio, pa smo bez neke velike žurbe predveče stigli u Lezhe i našli smeštaj na putu ka Shengjinu.



ŠESTI DAN. ŠEŊĐIN - LJEŠ - SKADAR - BAR

Poslednji dan na ovom putovanju. Ostalo nam je nekih stotinak kilometara do Bara. Ali totalno opuštenih! Albanski deo trase ravan je kao tepsija, pa nigde nismo žurili. Otišli smo do Shengjina na doručak i uživanje na plaži, znajući da je i to mesto urezano u istoriju povlačenja srpske vojske na Krf. Srpski naziv mu je Sveti Jovan (Me-



dovski) i bio je jedna od luka odakle se vršila evakuacija vojske. Sada je to moderno letovališta sa burnim razvojem infrastrukture, velikom peščanom plažom - delu baš mi se sviđa kao varijanta za porodična letovanja. U prvom restoranu koji je bio otvoren (bilo je oko osam izjutra), ponudili su se da nam spremaju kebab, što smo prihvatili, jer trebale su nam kalorije za brzu tranzicionu etapu. Uz hranu nam je stigao i račun, na kome je pisalo jednostavno: „pleskavica“ (bez slova J). Potom smo otišli da pipnemo more i opušteno oslušnemo šum talasa. Pozdravili smo se sa albanskim delom Jadrana i vratili se na asfalt.

Put do Skadra magistralom nije za neko pominjanje, prošli smo ga za manje od dva sata. Nismo planirali da ponovo vozimo Skadrom ali kad smo videli tvrđavu na brdu i prebrojali koliko nam je (podosta) novca ostalo, otišli smo u prelep otvoreni restoran na jezeru/Bojani, a sa pogledom na Rosafu i tu ostali, ni manje ni više nego punih dva sata! Jednostavno, nije nam se tako brzo napuštala ova zemlja, koja me je (govorim u svoje ime, mada sam siguran da i Stefan slično razmišlja) stvarno fascinirala! Nije Albanija savršena, naravno, ali koja država jeste? Negde sam već to pisao, ponoviću. Stefanov prijatelj je sjajno opisao ljude, a i sami smo se složili: teško žive, dosta su zaostali, velika je razlika između severa i morskog dela, ali vidi se volja za napretkom! Oni se svakog dana bude sa verom da će im biti bolje nego juče, što je velika stvar! Kod nas više nije tako, većina živi u nekoj imaginarnoj prošlosti i više se i ne nada da bi ikada moglo biti bolje. Zato svi treba da se ugledamo na ovaj vredan narod. Siguran sam da većina vas koji ovo čitate neće kročiti na tlo Albanije. Vi ostali, ako ikako imate priliku da odete, nemojte je propustiti! Voleo bi da neko ponovi ovaj naš krug biciklom. Neka nam se javi, dobiće sve podatke, trasa je fenomenalna, razne kombinacije mogu da se naprave i vožnja da se eventualno olakša.

Od Skadra do Bara ponovo smo vozili poznatom, već pređenom trasom par dana ranije. Posle svih onih ostrih uzbrdica u Albaniji, uspon iza Sukobina prija nam je poput vožnje po ravnom! Ostao nam je još spust do nivoa mora, gde smo uz piće na obali zaključili ovu predivnu avanturu!

Nadam se da ste uživali u ovim opisima barem upola kao ja u pisanju i komentaranju, što je ponovo upola od stvarnog doživljaja same vožnje kroz ove krajeve. Orlove nismo našli u zemlji orlova, ali sve ostalo jesmo! Pozdrav svima!



Potencijali graničnih karaula Srbije

O mogućnostima korišćenja napuštenih karaula na granici Srbije i Bugarske govori **Marko Nikolić**, iz Udruženja „Freestyler”...





Na veoma atraktivnim lokacijama, po planinskim vencima Stare planine, Ruja, Vlasine... duž 360 km granice između Srbije i Bugarske, nalazi se više objekata koje je podigla nekadašnja JNA. Na strateški sjajnim mestima, sa kompletnom infrastrukturom (struja, sistem etažnog grejanja, makadamski putevi, izvor vode, pomoćni objekti, sjajni vidikovci i odlična preglednost) većina karaula je i dalje u odličnom stanju, budući da su napuštene 2006. godine.

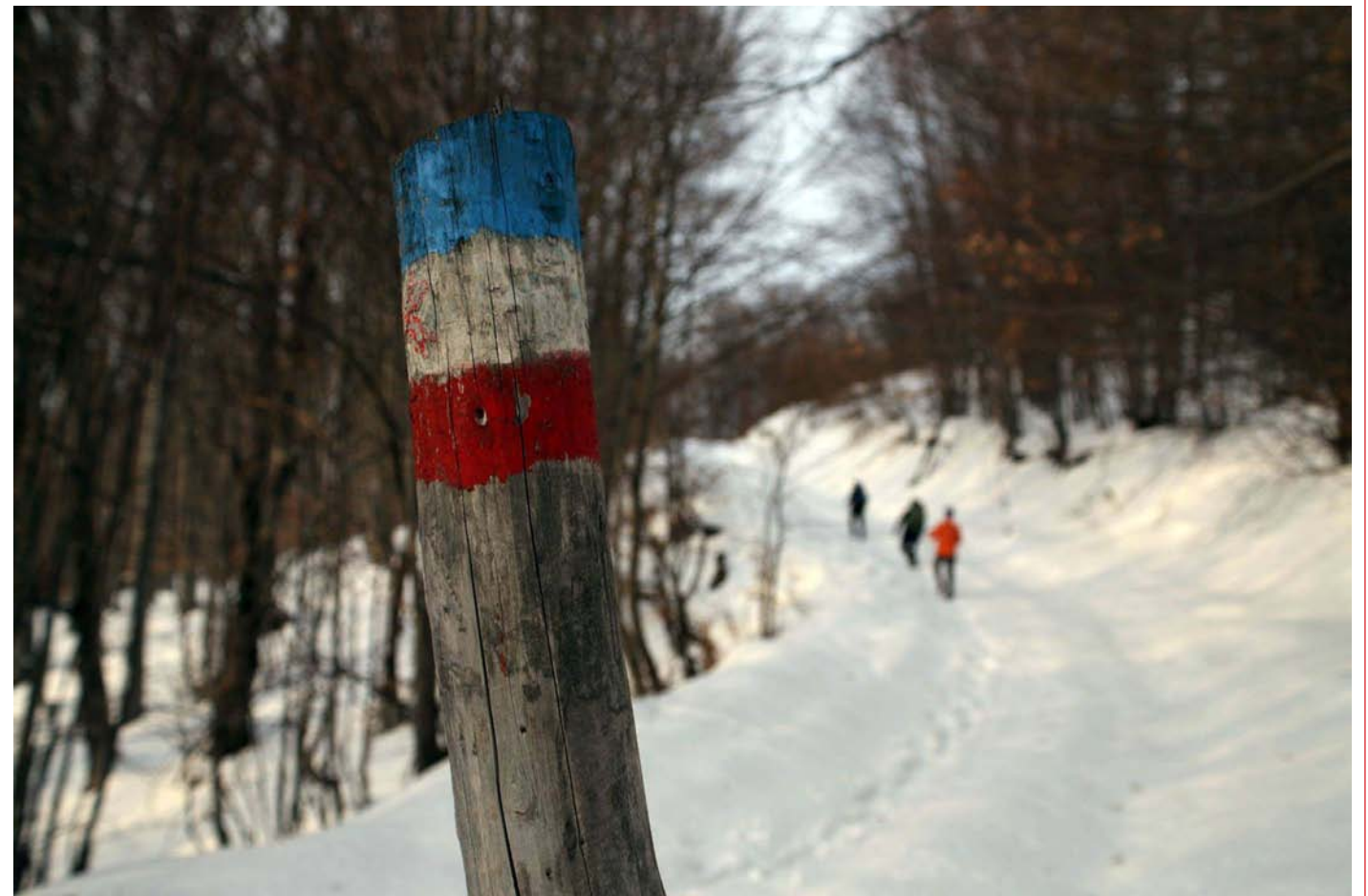
Ovi objekti idealni su za razvoj turizma i aktiviranje ruralnih sredina u opštinama Knjaževac, Pirot, Dimitrovgrad, Babušnica, Crna Trava, Surdulica, Bosilegrad i Vranje. Karaule pretvorene u planinarske domove odlična su baza za promociju sporta kao načina života, podizanje ekološke svesti, dovođenje stranaca... Takođe, stvaraju potencijale za organizaciju avanturističkih trka i smeštaj grupa turista, planinara, biologa, fotografa... Moguće su organizacije tim buildinga, semi-



nara, kampova, obuka, zimi za turiranje i planinarenje, leti za MTB, pešačenje, jeep ture... Zbog pograničnih patrola, svaka karaula je napravljena na dan hoda od druge - što je savršeno, jer takav standard planinarskih objekata traži EU.

- Pošto se naše Udruženje „Freestyler“ profesionalno bavi organizacijom planinarskih tura,

avanturističkih trka i kampova u prirodi, u potpunosti smo upoznati sa standardom Evropske unije po tom pitanju. Najbitniji uslovi su infrastruktura, profesionalni vodiči, raznolikost i netaknuta priroda. Srbija ima profesionalne vodiče, raznolikost terena i što je najbitnije - netaknutu prirodu. To Evropljanima puno znači, jer je kod njih sve uređeno i sad traže



baš takve izazove i predele. Jedino ostaje problem infrastrukture a to je najbitnije. Sticajem okolnosti već imamo objekte koji godinama stoje prazni - kaže za „Moju planetu“ Marko Nikolić, iz Udruženja „Freestyler“.

Da li se nešto promenilo u poslednje dve godine od kada je pokrenuta inicijativa „Granične karaula - planinarski domovi“? Da li je neka karaula prodana ili dodeljena nekome?

- Ne, sve što je prodato je bilo pre toga. Ulaze ljudi u proces, pokušavaju ali ne ide. Problem je u Republičkoj direkciji za imovinu koja je to nasledila od Vojske i Granične policije i ne zna šta će sa tim objektima. Jednostavno i ne znaju kakav potencijal imaju i da im milioni propadaju. Valjda će se nešto uskoro promeniti, vidite da im sva energija odlazi na izbore koji su na dve godine, niko ne radi svoj posao.

Da li imaš saznanja da je neka karaula propala potpuno usled



nebrige u proteklom periodu?

- Kako da ne, više njih. Dovoljno je da bude veći sneg kao 2012. ili jak grad, pa se polupaju crepovi. To se brzo sredi ako ima nekog ko brine o objektu. No to nije situacija sa karaulama, onda vrlo brzo ode krov, deo zida. Vrlo često i

lokalni meštani onda poskidaju šta im treba jer je to sad ničije.

Da li si u međuvremenu dobio bilo kakav odgovor od neke institucije?

- Da, zvanično na papiru od Vojske i MUP-a što do sad nikome



nije uspeo. Vojska je jasno napisala da to više nije u njihovom vlasništvu a MUP da ih je predao Republičkoj direkciji za imovinu a da je samo par karaula zadržao za potencijalne granične prelaze, kao na primer objekat u Petačincima. Inače Granična policija ima ključeve od svih karaula. U međuvremenu sam imao razgovor sa zamenicom direktora Republičke direkcije za imovinu i ima naznaka da će to pokrenuti sa mrtve tačke. Poenta i jeste da izdaju te objekte planinarskim

društvima, izviđačima... Nikako da ih vezuju za lokalnu samoupravu koja bi koristila te objekte na potpuno pogrešan način ili se čak i ne bi bavila njima.

Za sad jedina uspešna transformacija je urađena u Dojkincima. Opština Piroć je pametno pre par godina otkupila objekat, dobila novac iz Fonda prekogranične saradnje i napravila vrhunski veliki planinarski dom. Sad ostaje da se vidi da li tu sve staje, jer tek dolazi najbitniji deo rada a to su ljudi, održavanje, usluga, prava

ciljna grupa, dobro obeležene staze, lokalni vodiči, prisutnost 24h/7 dana u nedelji... Dodeljena je lokalnoj TO a to je državna institucija, gde se ne gleda rezultat, zarada, kvalitet, struka već politička pozicija i trule medijske promocije. Po mom mišljenju, to je trebalo da se da lokalnom planinarskim društvom koje je i održavalo taj dom u prošlosti. Njih znaju ljubitelji prirode, društva, vodiči, oni poznaju staze i, što je najbitnije, sve to rade iz velike ljubavi ka planini i sportu.

Da li područje gde se nalaze karaule ima problem sa bačenim smećem u prirodi kao ostatak Srbije?

- Generalno ne, jer su baš udaljene i izolovane. Pogotovo letnje karaule na visini, dok kod zimskih ume da bude ponekad nereda.

Da li si upoznat sa novim Zakonom o turizmu i kako misliš da će uticati na planinarenje u Srbiji?

- Čuo sam štošta o tom Zakonu, ali nisam se preterano udubio u taj

problem. Po mom mišljenju, svaka tura iznad 500 mnv i po divljini nema veze sa turizmom, tu nastupa planinarski vodič sa važećom licencom i znanjem. Da li se ide organizovano, autobusom, sa 100 ljudi - to nije bitno ako se ide u planinu. Ali isto tako krivi su i sami planinari koji su godinama unazad pravili ture koje su više turizam nego planinarenje. Faktički, „ule-tali“ su na crno turističkim agencijama. Srbija zemlja sa Balkana: paradoks, nelogičnost, problemi, snalaženje i tako u krug. Država

kao država želi da ti uzme sve što može ali zato ne želi ništa da ti da. Umesto da se jadikuje PSS treba da formira komisiju koja će u Ministarstvu rada izdejstvovati šifru delatnosti „planinarski vodič“. Treba da se dobije status radnog mesta, to jest legalizacija posla - i nikakav problem. Napraviš fakturu ljudima, firmi, plaćaš porez kao paušalac, uplaćuješ penziono socijalno i sve je kako treba. Nego, treba neko treba to da radi.

REDAKCIJA
MOJA PLANETA

Ukratko o...

- Većina objekata se odlično „drži“ ali pošto niko ne vodi računa o njima, a oni se nalaze visoko u planini, i najmanja šteta na krovu može uništiti celu zgradu
- Trenutno je Republička direkcija za imovinu RS vlasnik svih karaula, sem par komada koje je preuzela Granična policija Srbije. Niko se ne bavi tim objektima a vrednost im je ogromna.
- Razna planinarska društva, lovačka, lokalne turističke organizacije su tražile neke karaule ali nikad niko nije dobio odgovor od Republičke direkcije za imovinu RS.
- Većina makadamskih puteva i prilaza je u solidnom stanju. Struja je isključena ali se lako može opet prijaviti.
- Najbolje pozicije i najočuvaniji objekti nalaze se na predelima opštine Babušnica i Surdulica.
- „Letnje karaule“ mogu se iskoristiti za zimske bivake (karaule potiču još iz Prvog svetskog rata).





BOBIJA

Nova sezona „nebeskog trčanja“
nastavlja se sjajnim trkama na **Bobiji**
(**Srbija**). Marina Nikolić najbrža na 56
km, Stošić opet prvi na 25 km...

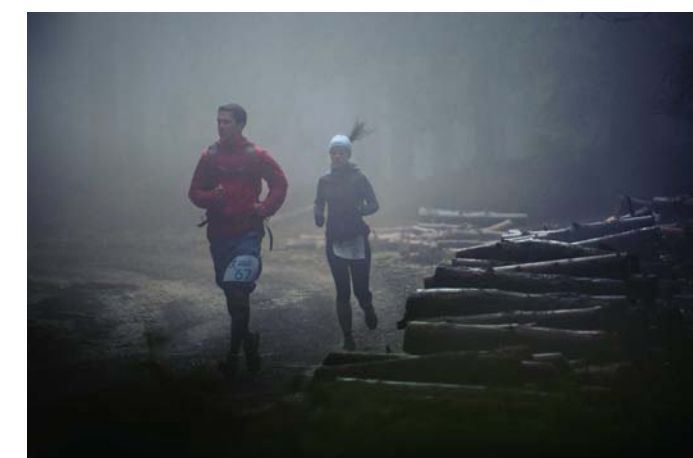
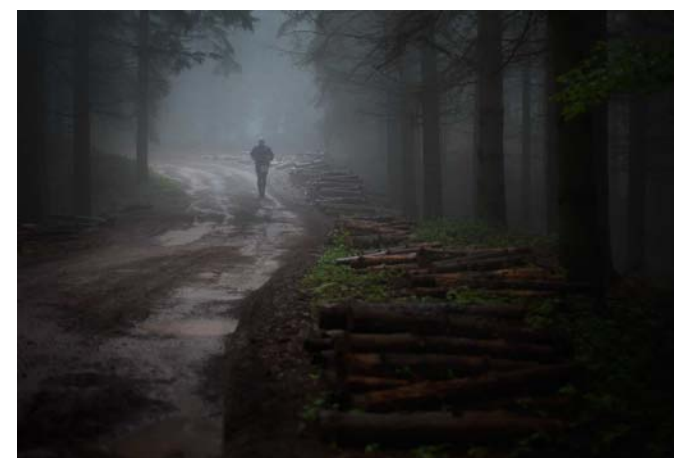


Trke formata skaj trejl na 25 km (1.580 metara uspona) i ultra skaj maraton na 56 km (3.000 metara uspona) održane su na planini Bobija kod Ljubovije u organizaciji Srpske skajraning asocijacije. Iako su kiša i magla obeležile dan trke, to nije sprečilo učesnike da ostvare odlične rezultate na obe deonice.

Na dužoj distanci trijumfovao je Britanac Čarli Šarp, koji je postavio rekord staze od pet sati i osam minuta. Prethodni najbolji rezultat bio je u vlasništvu Bojana Dulejana od pet sati i 55 minuta. Drugoplasirani i trećeplasirani su, takođe, išli brže od prošlogodišnjeg

rekorda. Duško Momić je na cilj stigao za pet sati i 40 minuta, dok je Dušan Bazić treću poziciju osigurao pošto je trku završio samo tri minuta posle Momića (5:43). U ženskoj konkurenciji najbrža je bila Marina Nikolić, koja je stazu prešla za sedam sati i 13 minuta. Katarina Pohlod zauzela je drugo mesto (7:25), dok je Jelena Filipović bila treća (8:01).

U trci na 25 km Kristijan Stošić odbranio je prvo mesto osvojeno prošle godine rezultatom dva sata i sedam minuta. Sada je išao samo pet minuta sporije. Za njim je na drugo mesto stigao Aleksandar Dimitrijević





(2:21), a na postolju za treću poziciju našao se Aleksandar Štajfer posle samo dva minuta zaostatka za drugoplasiranim (2:23).

Nevena Rajković trijumfovala je kod žena pošto je trku završila za dva sata i 56 minuta. Prošlogodišnja pobednica na 56 km, Sofija Arapović, sada je zauzela drugo mesto na kraćoj stazi (3:17). Dragana Kurtović bila je treća (3:47).

Srpskoj skajraning asocijaciji u organizaciji ovog događaja pomogli su Opština Ljubovija, Turistička organizacija i Kancelarija za mlade Opštine Ljubovija.

KRISTINA BUGARSKI



Kalendar za 2016. godinu

3.-5. jun - Ultratrejl Stara planina (20, 85 i 122 km)
Knjaževac + UTMB poeni

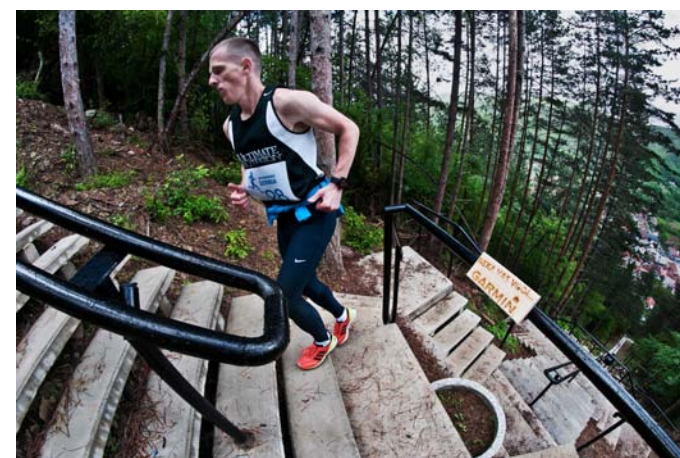
9. jul - Besna kobilica skajrejs (25 km - 1.800 D+) ili
Prokletije Vertikalni km (3,2 km - 950 D+)

13. avgust - Šarplaninski skajrejs (33,5 km - 2.450 D+)
Štrpce, Kosovo

26.-28. avgust - Jadovnik ultramaraton (22, 66 i 111 km)
Prije polje i UG Jadovnik + UTMB poeni

17. septembar - Tara Grab skajtrejl i ultra skaj maraton
(distance slične kao na Bobiji Ultra Sky Marathon)

15. oktobar - Sokolov put - skajrejs (22 km - 2.200 D+)
Suva planina, Niš



Zubin potok

SkyStairs, potpuno nova i atraktivna trka na stepenicama održana je u subotu, 14. maja u Zubinom Potoku u okviru Skyrunning lige Srbije. Na petoj trci sezone, izazov za takmičare, ni manje ni više, već tačno 608 stepenika koje vode do vrha brda Gradina gde se nalazio cilj i brojni navijači. Na trci je učestvovalo blizu 40 trkača iz Srbije, BiH, Crne Gore koji su startovali u 11 sati sa po jednim minutom raz-

like. Konkurencija je bila izuzetna. Najbržih 16 plasiralo se u drugi krug, dok je osam devojaka nastavilo da se bori do finala za mesto na postolju, po nokaut sistemu.

Najbrža među devojkama bila je Jelena Selaković iz Atletskog kluba „Mladost“ sa vremenom 4 min. 18 sekundi, drugo mesto, takođe devojka iz AK „Mladost“, Sanja Cvetić sa vremenom 4 min. 26 sekundi dok je





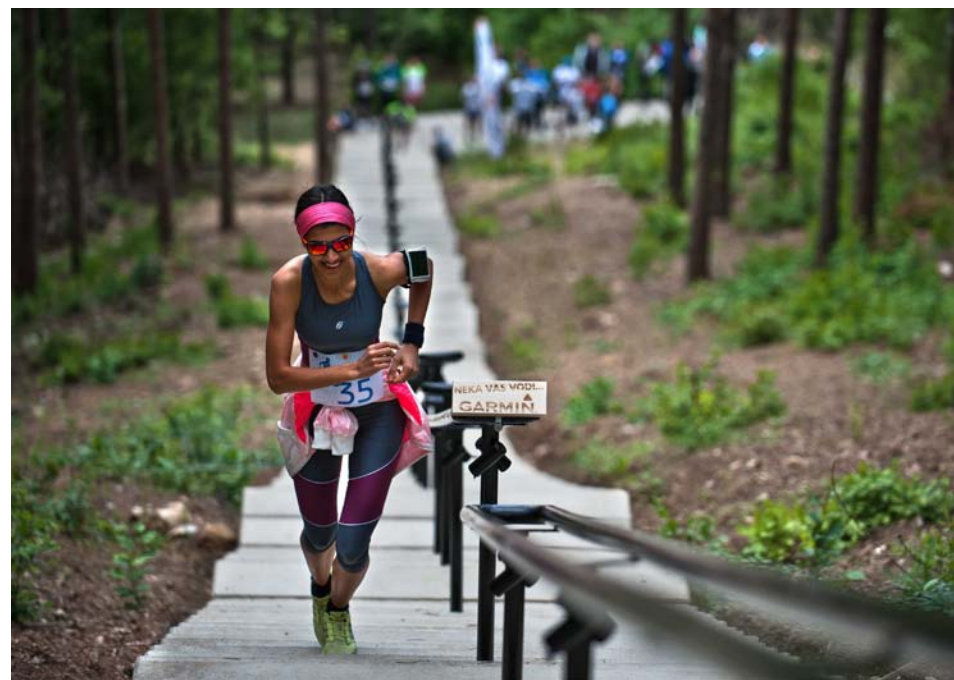
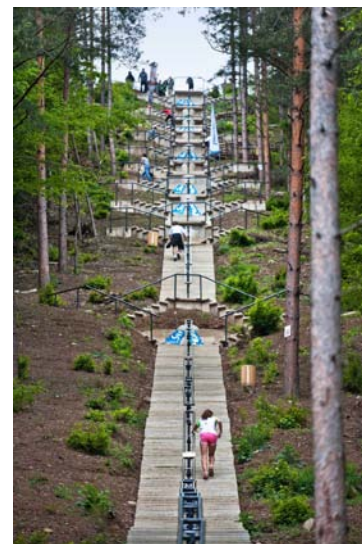
trećeplasirana bila Marija Đorđević iz „Trajb trejlsa“ sa 5 sekundi zaostatka za Sanjom.

Izuzetno jaka konkurencija u muškoj kategoriji i spartanska borba u finalu održala se u večernjim satima, kada se i odlučilo o najbržima. Prvo mesto zauzeo je Kristijan Stošić, drugo mesto zauzeo je Milan Ivić, dok je trećeplasirani bio Dušan Bazić. Najbrže vreme na stepenicama zabeležio je Milan Ivić u polufinalu i to svega 2 min. i 51 sekundu, što je rezultiralo da u finalu trči nešto sporije i izgubi od Stošića. Polufinalni duel Bazića i Ivića je svakako bio najzanimljiviji, razlika je bila par sekundi na cilju a takmičari su bukvalno „popadali“ sa nogu.

Adrenalin se osećao u vazduhu, publika na nivou a bacači plamena pred finiš linijom su dodatno dali motiv trkačima da daju maksimum. Probajte samo da zamislite kako je popeti se na 40. sprat neke zgrade za

ovako kratko vreme. Kako bi upotpunili svoj boravak u Ibarskom Kolašinu, takmičari i svi zainteresovani, u nedelju su se upoznivali sa okolinom, planinarili do Berima i u organizaciji Outdoor In-a oprobali svoje sposobnosti na jedinstvenoj atrakciji na steni, Via Ferati.

Trka je organizovana u saradnji sa Infoteam-om, opštinom Zubin Potok i Outdoor In organizacijom. Atraktivan i originalan koncept trke će sigurno u narednim godinama privući pažnju još većem broju takmičara, što može postati tradicija za spartansku borbu na stepenicama u Ibarskom Kolašinu. Vikend iznenađenja za sve takmičare koji su po prvi put učestvovali na trci na stepenicama, nedirnuta priroda Mokre Gore, jezera Gazivode, odlična organizacija i vodička služba Outdoor In-a šalju jednu pozitivnu sliku i veliki potencijal za razvoj aktivnog i sportskog turizma na Kosovu i Metohiji. ■



Hidratacija i oporavak sportista

Prijatelj magazina **Milan Pamučar** piše o
napicima, najznačajnijim za rehidrataciju i brzu
obnovu energije. To su izotonični napici i napici sa
višim sadržajem ugljenih hidrata...



Sportskih napitaka ima mnogo: energetske napici, napici za oporavak, izotonični, proteinski, antikatabolički napici... U daljem tekstu govorit ćemo o napicima koji su najznačajniji za rehidraciju i brzu obnovu energije, a to su izotonični napici i napici sa višim sadržajem ugljenih hidrata.

VAŽNOST PRAVILNE HIDRATACIJE

Telesne tečnosti i ravnoteža elektrolita esencijalni su segmenti optimalne fiziološke funkcije organizma. Tokom fizičke aktivnosti, fizičkog rada ili usled izloženosti povišenoj temperaturi, može se razviti izvestan stepen dehidracije, te dolazi do promene odnosa intracelularne i ekstracelularne tečnosti. Hipohidracija nepovoljno utiče na rezultate, otežava termoregulaciju i dugotrajnije aerobno vežbanje i nepovoljno utiče na kognitivne funkcije. Do hipohidracije može doći ukoliko je znojenje vrlo intenzivno ili ako ima malo mogućnosti sa pijenje tokom treninga/takmičenja.

VODA – NAJBOLJE PIĆE, DA ILI NE?

Svakako da jeste, ali u slučaju da je znojenje intenzivno, voda neće poslužiti kao najbolji izvor za nadoknadu izgubljene tečnosti. Da bismo ovo bolje razumeli, napravićemo podelu na hipotonične, izotonične i hipertonične napitke. Budući da je osmotski pritisak pravi dirigent odnosa između telesnih ćelija i tečnosti koja ih okružuje, svaki aktivni sportista bi trebalo da zna da čak oko 9/10 osmotskog pritiska u telesnim tečnostima regulišu upravo elektroliti, a svega 1/10 ugljeni hidrati i druge supstance. Najveći broj napitaka za rehidraciju je izotoničan (koncentracija jona elektrolita je kao u krvi). Hipertonični rastvori imaju koncentraciju jona veću nego što je u krvnoj plazmi, imaju veći osmotski pritisak od krvi, kreirani su sa ciljem punjenja skladišta glikogena u mišićima. Hipotonični napici mogu osigurati adekvatne količine tečnosti, ali imaju izuzetno nizak sadržaj ugljenih hidrata i elektrolita, kao

što su neke slabo mineralne vode, i naravno, destilovana voda. Svrha podešavanja koncentracije jona elektrolita prema krvnoj plazmi je jasna: najbolje je da ne bude poremećaja ni u plusu ni u minusu, jer to može doneti negativne posledice. Dakle, ako sportista pri ruci ima hipertoničan napitak, može ga „prepraviti“ u izotoničan tako da ga razredi vodom.

Zaključak je da voda ima osmolarnost manju od krvne plazme, odnosno nije u skladu sa telesnim tečnostima i samim tim se kratko zadržava u želucu,



NAPOMENA

AKO U PERIOD FIZIČKIH AKTIVNOSTI KONZUMIRATE ALKOHOL, ČAK I PIVO, SLOBODNO ZABORAVITE NA SUPLEMENTACIJU O KOJOJ JE OVDE REČ.

brzo se izlučuje mokraćom te sa sobom povlači i deo minerala iz organizma. Bilo da se bavimo fizičkom aktivnošću, radimo zahtevan fizički posao ili samo sedimo u kancelariji ili negde na suncu naše telo se izlučivanjem znoja hladi i brani od visokih temperatura. Samim procesom znojenja gubi se neophodna tečnost, ali i preko potrebni elektroliti poput natrijuma, kalijuma, magnezijuma, hlorida i dr. Zajedno sa izgubljenom vodom nužno je nadoknaditi i izlučene elektrolite budući da imaju višestruke zadatke u organizmu; učestvuju u acidobaznoj ravnoteži, održavaju volumen plazme i membranskog potencijala, u transportnim procesima i prenosu nervnih impulsa. Ukoliko se ne uspostavi ravnoteža između vode i elektrolita organizam doživljava svojevrsni stres, te može doći do grčeva ili ozbiljnijih komplikacija. Nadoknada elektrolita, prvenstveno natrijuma je važna kako bi se tečnost zadržala u organizmu i ponovo uspostavila ravnoteža.

KOJA JE SVRHA SPORTSKIH (IZOTONIČNIH, ENERGETSKIH) NAPITAKA?

- Nadoknada izgubljene tečnosti
- Nadoknada izgubljenih ključnih elektroli (Na, K)
- Obnova rezervi ugljenih hidrata u mišićima (glikogen)
- Poboljšanje ukupne fizičke i psihičke performanse kod ozbiljnih sportista

Izotonični napici imaju jednaku osmolarnost kao i krvna plazma zbog čega su idealni za brzu nadoknadu izgubljene tečnosti. Jedna od najvažnijih karakteristika ovih napitaka je upravo brzina nadoknade izgubljene tečnosti, kao i ubrzani oporavak od napora, stoga su

glavni potrošači ovih napitaka sportisti izloženi dugotrajnijem naporu, a sve je više rekreativaca i fizički aktivnih ljudi koji posežu za ovakvim proizvodima.

KAKO I KADA UZIMATI ENERGETSKE NAPITKE?

Uopšteno, energetske napitke treba uzimati kada trening traje duže od 60 minuta, a najbolje tokom samog treninga, u toku takmičenja ili pešačenja. Najjednostavnije je pripremiti napitak u bidonu i uzimati na svakih 20 minuta po nekoliko gutljaja. Ukoliko je vreme vlažno i vruće, pije se veća količina i češće. Pored profesionalnih sportista ili rekreativaca, u periodu kada se pojačano znojimo takođe možemo koristiti izotonične napitke.

ENERGETSKI GELOVI

Energetski gelovi za povećanje energije namenjeni su pre svega sportistima koji se bave sportovima izdržljivosti. Potpomažu bržu dostavu kiseonika i ugljenih hidrata u mišiće čime podstiču širenje krvnih sudova. Njihova osnova je glukozni sirup koji se brzo apsorbuje i lako vari, zbog čega ne opterećuje stomak, pogotovo za vreme intenzivnih napora (treninga, takmičenja, itd). Posebno je preporučljivo uzimati ga utoku trčanja ili pešačenja, odnosno u momentima kada osetite rapidan pad energije u toku fizički aktivnosti. Gel nema efekta ako se uzma uz teške i masne obroke, tj. na pun stomak. Koristi se isključivo sa vodom u toku napora. Postoje gelovi sa i bez kofeina. Važno je napomenuti da osobe koje su gojazne, imaju visok pritisak ili su osetljive na kofein, ne bi trebalo da koriste gelove sa dodatkom kofeina.

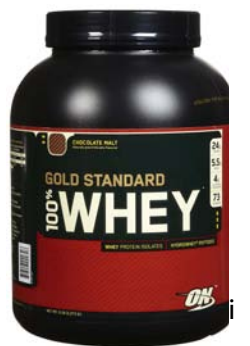
- povećava energiju
- brzo se apsorbuje, lako se vari
- ne opterećuje stomak
- odličan za nadoknadu energije tokom dugotrajne, srednje ili kratkotrajne sportske aktivnosti koja iziskuje ogromnu energiju.

VRSTE SUPLEMENATA

Zbog povećane fizičke aktivnosti naše telo je stalno u deficitu vitamina, minerala i amino kiselina. U odnosu na prosečnog čoveka, sportistima su potrebni dodaci ishrani kako bi uneli u organizam sve potrebne nutrijente neophodne za očuvanje zdravlja i kontinuirani napredak.

WHEY PROTEIN (PROTEINI NA BAZI SURUTKE)

ima znatno veću biološku vrednost od svih drugih proteinskih izvora i najbogatiji su izvor aminokiselina razgranatog lanca (leucina, izoleucina i valina). Pored toga što direktno oksidiraju u mišićima (posebno leucin) za vreme vežbanja i postaju izvor metaboličke energije, ovi proteini povoljno utiču na imuni sistem organizma. Najbolje je piti nakon fizičkih aktivnosti - pešačenja. Kod profesionalnih sportista i rekreativca, whey protein stavlja se na prvo mesto.



AMINOKISELINE RAZ-GRANATOG LANCA (BCAA): LEUCIN, IZOLEUCIN I VALIN

imaju za cilj da spreče razlaganje proteina tokom visokointenzivnih treninga. Telo koristi aminokiseline razgranatog lanca kao indirektan izvor energije, tako što ih, glukoneogenezom u jetri, pretvara u glukozu. Leucin, takođe, doprinosi stvaranju ili aktiviranju hormona rasta, somatomedina i insulina. To dovodi do neposrednog anaboličkog i antikataboličkog uticaja na mišiće. Zbog svega toga, važno je uzimati dodatne količine BCAA pre i posle treninga. Upotrebom BCAA usporavamo razgradnju mišića.

GLUTAMIN je esencijalna aminokiselina koja se prirodno nalazi u hrani bogatoj proteinima, kao što je riba, crveno meso, pasulj i mlečni proizvodi. Veoma je važna za pravilno funkcionisanje organizma - za rad mozga, imunološkog sistema i organa. Naše telo može proizvesti samo određenu količinu glutamina koja je neophodna, međutim potrebe za glutaminom se povećavaju kada je telo pod stresom - a naporan trening je takođe vid stresa za organizam. Iz tog razloga telo će smanjivati količinu mišićnog tkiva kako bi došlo do glutamina i smanjilo potrebu za njim, tj. doći će do pojave katabolizma - tj. razgradnje mišića.

Upravo iz tog razloga je glutamin važan kao dodatak ishrani za sportiste, čiji trening može da iscrpi telo, a samim tim i telesne rezerve aminokiselina. Glutamin je jedna od najbitnijih aminokiselina kad je u pitanju skraćivanje perioda oporavka, tj. brži oporavak. Glutamin ima i anaboličke funkcije u organizmu - pomaže sintezu proteina unutar mišićnih ćelija, pored toga učestvuje u detoksifikaciji amonijaka, funkcionise i kao izvor azota pa time i pomaže ćelijsku hidrataciju, stimuliše proizvodnju hormona rasta, održava nivo kiselosti, ojačava imuni sistem, bitna je sirovina za proizvodnju energije i povećava proizvodnju glikogena u jetri. Iskustva sportista koji koriste glutamin je da se efekti osećaju vrlo brzo, fizički se bolje osećaju, manje su umorni i imaju više snage, spremniji su za naredni trening, a i upale mišića su smanjene.

STERENA: Jedan lekarski test izvršen na Everestu pokazao je da penjači koji su uzimali širok spektar amino kiselina, naročito BCAA i Glutamin svaki dan, usporili su katabolni efekat (razgradnju mišića). Brže su se oporavljali od drugih penjača.

BETA ALANIN je neesencijalna aminokiselina i jedina je beta-aminokiselina koja postoji u prirodi. Ne treba je mešati sa aminokiselinom L-alaninom, koja učestvuje u proteinskoj sintezi. Beta-alanin nema učešća u izgradnji proteina. U organizmu se može uneti hranom



bogatom proteinima, kao što je piletna, govedina, svinjetina i riba, ali u malim koncentracijama. Beta-alanin u obliku dodataka ishrani može organizmu da obezbedi mnoge korisne efekte. Mehanizam delovanja beta-alanina u mišićima koji se nađu pod opterećenjem ili bilo kojom aerobnom ili anaerobnom aktivnošću stvara se mlečna kiselina koja izaziva zamor i otkazivanje mišića. To ograničava učinkovitost treninga i negativno se odražava na stvaranje mišićne mase i kondicije. Prilikom stvaranja mlečne kiseline smanjuje se pH vrednost u mišićima, tj. povećava se njihova kiselost, a uzrok je prisustvo veće količine vodonikovih jona, koji ne nastaju samo pojavom mlečne kiseline, već i tokom raspadanja energetskog molekula ATP-a, što je neizbežno u toku fizičke aktivnosti. Ove pojave mogu da se prevaziđu ukoliko se neutrališe dejstvo mlečne kiseline i smanji količina vodonikovih jona. Za to je zadužen L-karnozin, dipeptid koji se sastoji od histidina i beta-alanina. Njegovo prisustvo i količina u organizmu zavise od beta-alanina. Karnozin se, kao i kreatin, prirodno nalazi u mišićnom tkivu, u većoj meri u tzv. belim mišićnim vlaknima, koji služe za podizanje velikih težina i eksplozivnost. Karnozin je zaslužan za regulaciju kiselosti mišića i neutralizaciju mlečne kiseline, smanjenje zamora i održavanje snage i izdržljivosti. Ima veoma jako antioksidantsko dejstvo, usporava degradaciju proteina (kolagen) u procesu starenja, pročišćava krvne sudove od naslaga kalcijuma i podmlađuje vezivno tkivo.

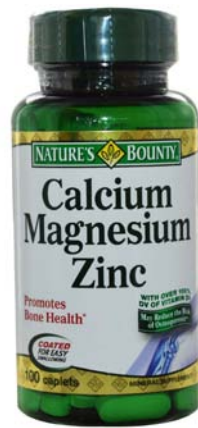
Studije pokazuju da upotrebom suplemenata beta-alanina u periodu od samo četiri nedelje rezerve karnozina mogu da se povećaju za 42-65%, a kontinuiranom upotrebom od oko tri meseca čak do 80%. Ovakvo povećanje karnozina u mišićima povećava i sposobnost organizma da neutrališe dejstva mlečne kiseline i da duže i kvalitetnije trenira. Dejstva beta-alanina naročito su značajna za fitness takmičare i za sve sportove koji zahtevaju veliku snagu i izdržljivost.

Korisni efekti upotrebe beta-alanina potvrđeni naučnim istraživanjima

- povećava rezerve karnozina u organizmu
- povećava mišićnu snagu i energiju
- omogućava povećanje mišićne mase
- povećava anaerobnu i aerobnu izdržljivost
- usporava pojavu zamora mišića (neutrališe efekte mlečne kiseline)

- omogućava jači i duži trening

MAGNEZIJUM je od svih minerala najvažniji za sportiste, jer je bez njega nemoguća stabilnost. Istraživanja su pokazala da dodatak od 500 mg magnezijuma dnevno, znatno povećava snagu sportiste, elastičnost mišića i ubrzava oporavak mišićnog sistema. Magnezijum deluje direktno na neuromišićni spoj, a potpomaže iskorišćavanje lipida, proteina i ugljenih hidrata. Neophodan je u stanjima umora i napora, nervoze i napetosti.



NAPOMENA

AKO U PERIOD FIZIČKIH AKTIVNOSTI KONZUMIRATE ALKOHOL, ČAK I PIVO, SLOBODNO ZABORAVITE NA SUPLEMENTACIJU O KOJOJ JE OVDE REČ.

GLUKOZAMIN - Naporni, dugotrajni i česti treninzi predstavljaju stres za celo telo, između ostalog i za zglobove koji nam omogućavaju nesmetano kretanje. Neretko se u sportu događaju razna oštećenja, a i bol je čest pratilac tih promena. Stoga je od izuzetne važnosti zaštita zglobova. Kostu u svakom zglobu su obavijene hrskavicom koja predstavlja klizavi materijal koji omogućava da kosti lako klize jedna po drugoj. Gubljenjem njene elastičnosti može doći do smanjene pokretljivosti, bola, upale. Najčešće se i kao prevencija u zaštiti zglobova i kao terapija koristi glukozamin sulfat (sastojak preparata za zaštitu zglobova), koji doprinosi obnavljanju hrskavice što ujedno omogućava i veću fleksibilnost zglobova.

Najpoznatiji sastojak preparata za zaštitu zglobova je jedan od bitnih građevnih blokova hrskavice i igra važnu ulogu u formiranju površina zglobova, tetiva i ligamenata. Jedan od fizioloških uticaja glukozamina je da stimuliše proizvodnju glikozaminoglikana („kičmu“ hrskavice) i promoviše uključivanje sumpora u hrskavicu. Prilikom starenja, dolazi do potrošnje hrskavice i površinskih slojeva zglobova, tako da može doći do oštećenja pa i do gubitaka delova hrskavice. Rezultat je da hrskavica gubi funkcionalni gel kao i svoju prirodu i sposobnost da deluje kao amortizer tj. absorbira velike sile koje su na zglobovima. Glukozamin se brzo i skoro kompletno resorbuje iz gastrointestinalnog trakta posle oralne doze. Deo se brzo ugrađuje u hrskavicu u zglobovima posle preoralne primene što svakako znači da kvalitetni preparati za zaštitu zglobova na bazi glukozamina mogu biti od



velike pomoći. Svaki naš pokret se „oslanja“ na zdrave zglobove. Oni su među najvećim radnim delovima našeg tela i neophodni su za skoro sve što radimo, i za većinu ljudi oni će nastaviti da imaju tu ulogu tokom celog njihovog životnog veka. Svi zglobovi sadrže hrskavicu, elastičnu jastuščastu supstancu koja se nalazi između zglobova kostiju i omogućava njihovo lako kretanje. Ona štiti kraj svake kosti, i deluje kao jastuk zglobova, i daje im mobilnost. Zglobovi su „podmazani“ mnogim različitim prirodnim supstancama koje formiraju tanak, klizav sloj hrskavice, tako da jedna kost nema veliko trenje tj. ne troši se na drugu kost. koji trpe najveće sile poput kolena. Korišćenje glukozamina u kliničke svrhe pokazale su mnoge koristi i rezultati su impresivni. Za razliku od drugih terapija koji samo maskiraju bol, to jest smanjuju osetljivost na bol, ali ne čine ništa da reše osnovni problem i uzrok, glukozamin hrani zglobove i smanjuje dalje oštećenje tkiva i pre svega ima dokazano dobru istoriju korišćenja.

Postoji mnogo preparata za zaštitu zglobova ali treba obratiti pažnju na oblik. Najčešći i najbolje absorbirajući su glukozamin sulfat i glukozamin HCl (hidrohlorid) - za zaštitu zglobova. Obično su uz Glukozamin u preparatima za zaštitu zglobova, za jačanje i povećanje mobilnosti zglobova i Hondroitin (najčešće sulfat) i MSM (metil sulfonil metan).

MSN (metil sulfonil metan) utiče na čvrstoću i stabilnost vezivnog tkiva, a i izvor je sumpora koji je od velike važnosti za kosti. Koristan je prilikom upala i bolova u zglobovima.

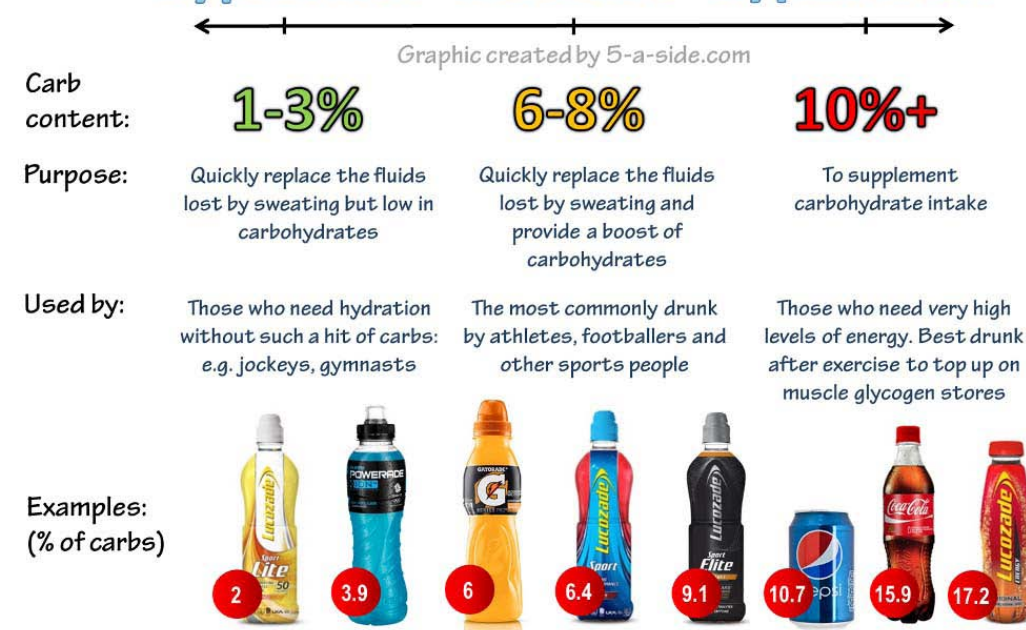
HONDROITIN doprinosi elastičnosti hrskavice, a i sprečava njenu razgradnju tako što blokira određene enzime u telu. Većina proizvoda za zaštitu zglobova - hrskavica, tetiva, ligamenata sadrži navedene sastojke koji su od ključne važnosti.

VAŽNO! Ovaj preparat nema blic efekat, to jest otklanjanje bolova odmah nakon neke teže fizičke aktivnosti, na primer dan-dva posle planinarenja kad kolena najviše bole. U pitanju je terapija, promena se oseća posle dva do tri meseca redovnog korišćenja, u slučajevima težih povreda proces lečenja traje duže. Nakon toga ovi preparati mogu se slobodno koristiti u preventivne svrhe, na primer 15-30 dana pre i posle težih aktivnosti gde najviše trpe kolena.

Jedan od vodećih preparata „Glucosamine & Chondroitin & MSM“, kompanije Ultimate Nutrition.

MILAN PAMUČAR
kontakt:
milanpamucar

Hypotonic Isotonic Hypertonic



ARCO - ITALIJA

Brz dogovor i još brže pakovanje

Članovi **AOB**-a praznike su proveli u okolini ovog grada privlačnog zbog krečnjačkih stena koje se izdižu iznad grada...



Bližili su se praznici i pet slobodnih dana, pa ih je trebalo što pametnije iskoristiti. Na sastanku Alpinističkog odseka Beograd predložen je Arco zbog najbolje vremenske prognoze. Grad je smešten na severoistoku Italije, okrug Trento u regiji Trentino, Južni Tirol i privlači brojne turiste, uključujući alpiniste i sportske penjače zbog svojih krečnjačkih stena koje se izdižu iznad grada, sa svih strana. Pored penjanja u ovom delu Italije popularno je i jedrenje na obližnjem jezeru, brdski biciklizam i base jumping. U gradu se svake godine održava međunarodno takmičenje u penjanju na veštačkoj steni.

Tročlana grupica koja je i pokrenula ideju za Arco počela je polako da raste i do kraja sastanka prerasla u ozbiljnu grupu spremnu za avanturu od čak deset članova. Usledilo je zaduživanje opreme, traženje smeštaja preko bukinga, brzinsko pakovanje i pokret. Od načelnika smo pozajmili vodič sa opisom smerova i sve je bilo spremno.

Krenuli smo u petak, neki su krenuli ranije, dok je ostatak grupe krenuo popodne. Polovina

grupice je imala više sreće na graničnom prelazu u odnosu na ostale, ali stigli smo skoro u isto vreme.

Nakon pređenih oko 1.000 km i deset sati vožnje, stigli smo u petak uveče. Naš cilj je Pietramurata, udaljena 13 km od Arca, u kojoj smo našli smeštaj u kampu. Rezervisali smo dve montažne kućice, a drugari koji su stigli prvi bili su tako fini i potrudili se da i druga kućica bude topla za ostatak grupe koja je stigla nešto kasnije.

Usledio je naš „kratak“ dogovor za subotu i spavanje.



SUBOTA, 30. APRIL

Dan je sunčan i idealan za penjanje, budimo se oko osam časova i krećemo sa pripremama.

Tijana i Milica kreću u avanturu istraživanja Arca, što će nam kasnije itekako dobro doći u snalaženju, pronalaženju besplatnog parkinga ali i dobrog sladoleda.

Ostatak grupe odlučio je prvog

INFO

Alpinistički odsek Beograd

Učesnici akcije: Darko Daljević, Željko Naumović, Tijana Naumović, Dušan Lazarević, Jovana Milićević, Vukan Hadžić, Nina Stojadinović, Tatjana Andrijanić, Milica Kostić i Srđan Bosnić.

Mesto: Arco, Italija

Ispenjani smerovi: Moon Bears, Zo Le Man, Donne, Via Delle Mimose, Opera Prima, Amazzonia, Orizzonti Dolomitici, Via Lattea i Teresa.

Blok Piccolo Dain pored brane



dana da penje u bloku Parete Zebrata, koji se nalazi blizu mesta Dro, na pola puta između Pietramurate i Arca. Pristup do smerova je oko 20 minuta sa velikog parkinga koji se nalazi u podnožju bloka i laganom stazom kroz šumu do smerova. Svi smerovi u ovom bloku su boltovani, dužine od 70 m do 400 m.

Delimo se u dve trojne i jednu dvojni navezu.

Dvojna naveza Dule i Željko odlučuju da penju smer Teresa (400 m, 5c) tako da se u jednom momentu u pristupu odvajaju od ostalih, dok trojne naveze penju smerove koji su jedni pored drugih. Na putu do smerova nailazimo na popriličnu gužvu, ali smerova ima i više nego dovoljno tako da to nije nikakav problem.

Trojna naveza Srki, Nina i Tajči penju smerove Opera Prima (100 m, 5b) i Donne (120 m, 5b). Druga trojna naveza Dare, Vukan i Jovana

Izlaz iz smerova u bloku Parete Zebrata



penju smerove Via Delle Mimose (120 m, 5b) i Zo Le Man (120 m, 5b).

Oko 17 časova nalazimo se na parkingu i krećemo prema Pietramurati, a uveče obilazimo Arco.

Te večeri u Arcu, kako Nina kaže, uglavnom „balavimo“ ispred izloga

zatvorenih radnji penjačke opreme, jedemo sladoled i gledamo vremensku prognozu za nedelju kojoj se baš ni ne radujemo.

NEDELJA, 1. MAJ

Nedelja je definitivno dan za odmor, pa i u našem slučaju. Kiša

Torbole, Corno di Bo



je padala cele noći i tokom dana nešto sitno, tako da od penjanja nema ništa. Pakujemo se i odlazimo u obilazak Riva del Garde. Turizam je najvažnija aktivnost Riva del Garde. U centru grada, na jezeru, nalaze se ostaci srednjovekovne tvrđave, bastion četvorougaoonog oblika oko kog su kanali ispunjeni vodom i zvonik Torre Apponale visok 34 m. Čekamo 15 časova, kada se otvaraju prodavnice u Arcu, gde ostajemo do njihovog zatvaranja. Uveče ponovo sledi naš „kratak“ dogovor, od nekoliko sati, šta i kada penjemo, ali pravimo i rezervni plan zbog vremena.

PONEDELJAK, 2. MAJ

Ustajemo oko sedam časova.

Nema kiše ali je dan oblačan i vetrovit. Vulkan i Milica odlučuju da tog dana penju feratu Fausto Susati iznad jezera u Riva del Gardi. Ostatak grupe kreće prema selu Sarche, koje je pored Pietramurate i penje u bloku Piccollo Dain. Ovaj blok je jedan od popularnijih u dolini zbog lakog pristupa od svega nekoliko minuta, dobrih smerova koji su većinom boltovani dužine od 220 m do 450 m i kratkog silaska. Ulaz u smerove je odmah pored brane. Prva dva cuga su ista za nekoliko smerova, pa se oni kasnije račvaju, tako da tu nailazimo na dve navede ispred nas. Stajemo u red i strpljivo čekamo, dok iza nas stiže još penjača. Nisu svi raspoloženi da čekaju, tako da bilo

je onih koji su odustajali, ali stizali su i novi.

Mi se ovog puta delimo u dve dvojne i jednu trojnu navezu. Dvojna naveza Srki i Dare kreću prvi i penju smer Amazonia (250 m, 5b/5c). Srki u smer nosi svoje novo uže koje je prethodnog dana kupio u Arcu. Za njima kreće druga dvojna naveza Željko i Tajči, penju smer Orizzonti Dolomitici (250 m, 5b) i na kraju kreće trojna naveza Dule, Nina i Jovana, koji penju smer Moon Bears (250 m, 5b/5c).

Oko 18,30 časova nalazimo se na parkingu i krećemo prema kampu. Srki u jednom trenutku saopštava da je tokom penjanja smera Amazonia naišao pogodan trenutak kada je krstio svoje uže i dao mu

ime Zorica (ko vidi boju užeta biće mu jasno). Nešto kasnije javljaju se Vulkan i Milica da su završili feratu. Sledi zajednička večera i naravno dogovori za poslednji dan.

UTORAK, 3. MAJ

Ustajemo oko sedam časova, sledi pakovanje i izlazak iz kampa. Svako kreće na svoju stranu. Dogovor je da se čujemo oko 14 časova a mesto sastanka je Arco.

Dvojna naveza Srki i Dare penju u bloku Monte Colt, smer Via Lattea (120 m, 6b), dok druga dvojna naveza Dule i Željko penju kao i prvog dana u bloku Parete Zebra, smer Zo Le Man (120 m, 5b).

Nina i Jovana odlaze u mesto Torbole, pet kilometara od Arca,

koje se nalazi pored jezera i penju sportske smerove u bloku Corno di Bo.

Nakon penjanja nalazimo se u Arcu, sumiramo utiske, pakujemo opremu i krećemo oko 17 časova. Polovina grupe u Beograd stiže u sredu ujutru oko tri sata, dok druga polovina nastavlja kratku avanturu prema Mariboru i stiže u Beograd oko pet časova.

Na kraju, AOB je dobio novo uže, Srki Zoricu ali što je najvažnije ova družina je bogatija za jednu novu avanturu. Većini je ovo bio prvi odlazak u Arco. Vratili smo se srećni, zadovoljni, puni utisaka i nadom da ćemo uskoro ponovo organizovati sličnu akciju.

JOVANA MILIĆEVIĆ





VISOKOGORSTVO

Zimski uspon na OČNJAK

Put kojim se ređe ide

Ovaj vrh sa 2.185 m nije najviši u **Prokletijama** ali je definitivno najteži za osvajanje. I u letnjim uslovima, pri jakoj rosi, uspon ne mora da bude jednostavan. Zimski uspon je tek priča za sebe...



Kad uđete u Grbajsku dolinu vidite ceo niz vrhova kojima Prokletije inače obiluju. Ipak, pažnju, svojim oblikom nekako najviše privlači Očnjak. Ovaj vrh sa 2.185 m nije najviši u Prokletijama ali je definitivno najteži za osvajanje. I u letnjim uslovima, pri jakoj rosi, uspon ne mora da bude jednostavan. Zimski uspon je tek priča za sebe.

Ovo je bio moj treći pokušaj uspona u zimskim uslovima. A kako se već kaže: „treća sreća“. Pokušaj je dugo planiran u svakom pogledu. Nekoliko godina unazad sam pokušavao da formiram ekipu za ovaj uspon. Nažalost, najčešće su meteorološki uslovi onemogućavali uspon. Sa Milanom Radovićem sam pokušavao da se organizujem još od Nove godine. Velike količine snega su pomerale termin iz nedelje u nedelju. Tako smo i dočekali 10. april. 2016. godine.

Iz Beograda sam poneo sve od alpinističke opreme što sam mogao pozajmiti. Pretpostavio sam da ako



se ne možemo pouzdati u sneg, obezbeđenje ćemo morati da pravimo u steni. Poslednji uspešan uspon, koji je realizovan u ovakvim uslovima, izveli su 2009. godine alpinisti Vlada Filipović, Milan Savatić i Rade Obradović. Međutim, sneg je tada bio pogodniji za uspon.

U GRBAJI

U Grbaju smo stigli 9. aprila u jutarnjim satima. Dolina je uveliko

ušla u proleće. Međutim, i sam pogled na Očnjak nam je govorio da nas gore čeka sasvim druga klima. Spakovali smo opremu i krenuli na uspon. Pošto mi je ranac bio pretežak, posle stotinak metara uspona po klizavoj stazi, morao sam da se reorganizujem. Deo opreme sam ostavio u jednom rancu, a ostatak poneo do vidikovca na Ljubokuću gde smo postavili šator.

Pauzu između dva iznošenja sam



INFO

U ovoj akciji je od Visokogoraca Crne Gore učestvovao Milan Radović i Marko Rešetar, a iz „Slavije“, u akciji je učestvovao Tihomir Vojnović. Želim na kraju da istaknem i da se u ime članova ekipe zahvalim i Dejanu Jeremiću Jeri bez čije alpinističke opreme ovaj uspon ne bi bio moguć.

iskoristio da stavim cvet na ploču zaboravljenog Mirka Mirkovića. Sećanja i emocije su me obuzele, kad se samo setim koliko je doprineo radu društva. Mnogobrojna je predavanja održao u društvu, eh, u društvu kojeg više nema.

Nakon iznošenja ostatka opreme, proverili smo stanje snega na početku rampe. Nažalost, sneg je bio uglavnom mekan pa je to značilo da nećemo moći da idemo u navezi. Naš uspon ćemo morati da realizujemo uz stalno obezbeđivanje. Predvečerje je bilo idealno za slikanje, pa smo ga za to maksimalno iskoristili.

Temperatura je bila relativno visoka, pa nismo mogli očekivati da se sneg preko noći stegne. Osim toga, mesto za šator je u senci pa



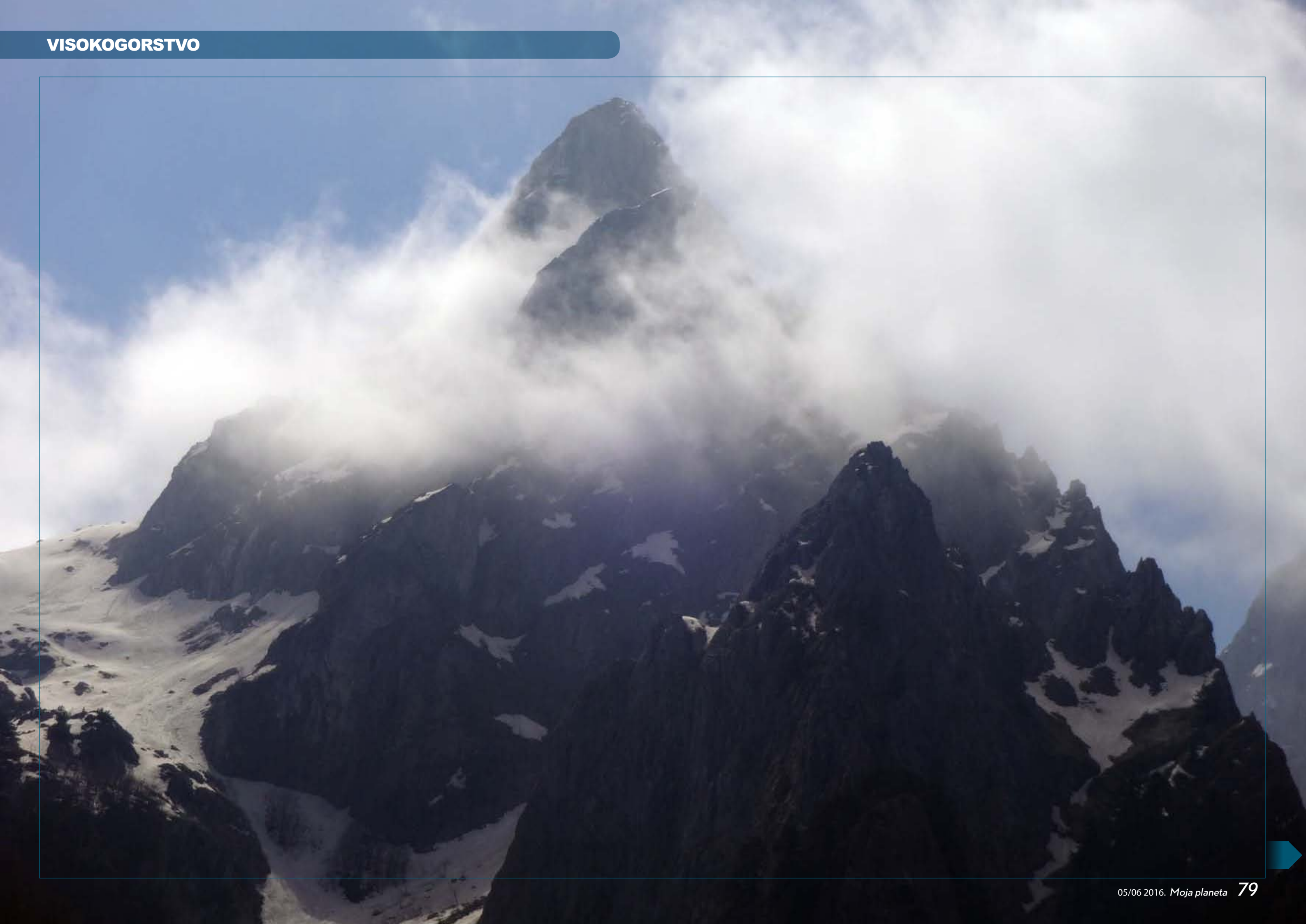
kasnije sviće. Zato smo gledali da se što bolje odmorimo, kako bismo smo na uspon mogli da krenemo oko pola osam. Da bi bilo interesantnije, probušio mi se dušek za naduvavanje tako da sam spavao praktično na snegu. Mislim da sam uspeo jedno tri puta da sklopim oči. Sneg se, prema očekivanju, uglavnom nije stvrdnuo. Samo je ponegde, u dubokoj senci, bilo moguće koristiti snežne klinove. Zato smo morali da se obezbeđujemo isključivo sa ostalom opremom.

Pre dve godine, Milan, Ivo Perčin i ja, postavili smo tridesetak boltova na ovoj deonici. I to je bio deo priprema za ovaj zimski uspon. Postav-

ljali smo ih ceo dan sa dve električne bušilice. Da ne bi bili zatrpani, verovali smo da je postavljanje na visini od oko dva metra dovoljno. Nažalost, samo jedan bolt smo našli i to ispod snega. Tada smo se setili ekipe koju je Branko Kotlajić okupio i koja je postavila prve sajle pre trideset i pet godina. Njih dvadesetak je sajle postavljalo dve nedelje a bušenje samo jedne rupe za klin je trajalo do četiri sata. To im je inače bila radna priprema za Monblan i Kavkaz.

SPORO KA VRHU

Pošto smo se kretali u razmacima od po dvadesetak metara, napredo-



vali smo izuzetno sporo. Ali smo napredovali! Ni u jednom trenutku nije bilo manjka volje za nastavak, mada je već bilo izvesno da nas u povratku sigurno hvata mrak. Da bi uspon bio još dinamičniji, trećem članu Marku, počela je da spada dereza. Srećom, u mojoj opremi se, pored svega i svačega, nalaze i smrt-klešta koja su na neko vreme popravila stvar. Lepo je govorio Blažina da treba poneti sve što bi moglo zatrebati.

Vreme je bilo divno i tokom kratkih pauza smo pravili sjajne fotografije. Kada smo izašli iz senke, dočekala nas je gola stena. Sunce je bilo izuzetno jako da je sav снег okopnio. Narednih pedesetak metara smo koristili novopostavljenu sajlju. Sajla je relativno opuštena kao što se mogu videti u nemačkom delu Alpa. Za razliku od svih koje sam video, ova je plastificirana i prilično tanka. Biće interesantno vi-

deti koliko će plastifikacija potrajati. Sajla je dalje postavljena paralelno sa starom do vrha. Tu smo u dimnjaku imali prilike da se podsetimo treninga drajtulinga.

Na vrhu nas je dočekala drugačija situacija. Vetar je uspeo da sačuva снег u solidnoj količini, pa je bilo neophodno ponovo koristiti užu. Na vrh se stiglo posle devet sati uspona, ali nije bilo vremena za duži boravak i odmor jer su se pojavili oblaci iz pravca jugoistoka. Posle nekoliko fotografija, krenuli smo da se spuštamo. U toj žurbi smo propustili da se bilo kome javimo što je kod nekih ljudi izazvalo poveliku brigu. Za povratak je svakako bilo neophodno ponovo obezbeđivati celu trasu ali uz svetlo baterije što je svakako teže. Sa druge strane, bilo nam je lakše jer smo sada već znali put, a i išli smo nizbrdo. U svakom slučaju i za to nizbrdo nam je tre-

balo sedam i po sati pa se do šatora stiglo tek u ponoć.

PRIJATELJI U „NEVOLJI“

Oko deset sati videli smo neke farove u kotlini i učinilo nam se da neko viče, ali mi nismo obraćali pažnju. Bilo je sasvim dovoljno brige oko spuštanja. Bili smo umorni, računali smo da ćemo poslati jedan SMS, moći da legnemo, kako bi vratili snagu, ali ne lezi vraže. Kad smo došli do šatora i kad smo dobili signal na telefonu, Milan se javio svojim da smo sišli i da nema razloga za brigu. Nažalost, ta informacija je u Podgoricu stigla pomalo kasno.

Kako smo se zadržali duže od planiranog, Milanovi „Visokogorci“ su popakovali opremu i sa dva vozila krenuli da nas „skidaju“ sa Očnjaka. Uspeli su da stignu do Andrijevice. Kontaktiran je i GSS Crne Gore koji je obećao da će poslati helikopter

čim se razdani. Da su „Visokogorci“ lepo rekli da mene treba skidati sa Očnjaka, GSS bi odmah poslao dva – jedan sa spasiocima a drugi sa novinarima. Eto šta je pogrešan pristup! U spasilačku akciju se uključio i S(v) emir Kadrović iz Rožaja, ali je ipak glavni spasilac bio naš dragi Evlijan Bektešević iz Gusinje. Na molbu „Visokogoraca“ u deset naveče je otišao do Grbajske doline. On, inače, za sebe kaže da ujutru ima 2,5 promila. Koliko ima u deset naveče sam bog sveti zna. Odnosno, u njegovom slučaju Alah. Takođe, samo Alah zna kako je on u takvom stanju prešao tih i takvih 8 kilometara puta. Valjda mu auto već zna put. Da bi spasilački zaplet bio još „zapletiji“, on tu kod naših kola nailazi na dva planinara iz Varaždina?! Neko vreme ih je ubeđivao da krenu po mraku da nas traže po Očnjaku ali u tome nije uspeo. Baš čudno, zar ne? Pover-

U čast Zvonku Blažini

Do sada sam nekoliko puta planirao osvajanje ovog vrha u okviru memorijala Zvonku Blažini. Smatrao sam tada, kao i sada, da takav vrh u planinarstvu, kakav je bio Zvone zaslužuje baš ovakav uspon. Ovakav uspon i ništa manji. Pošto se tek sada u tome uspelo, ovaj uspon se posvećuje Zvonku Blažini. Zvonko je deo svog ogromnog doprinosa planinarstvu realizovao baš ovde u Prokletijama. Osim toga, želim da istaknem da mi je bio i mentor.

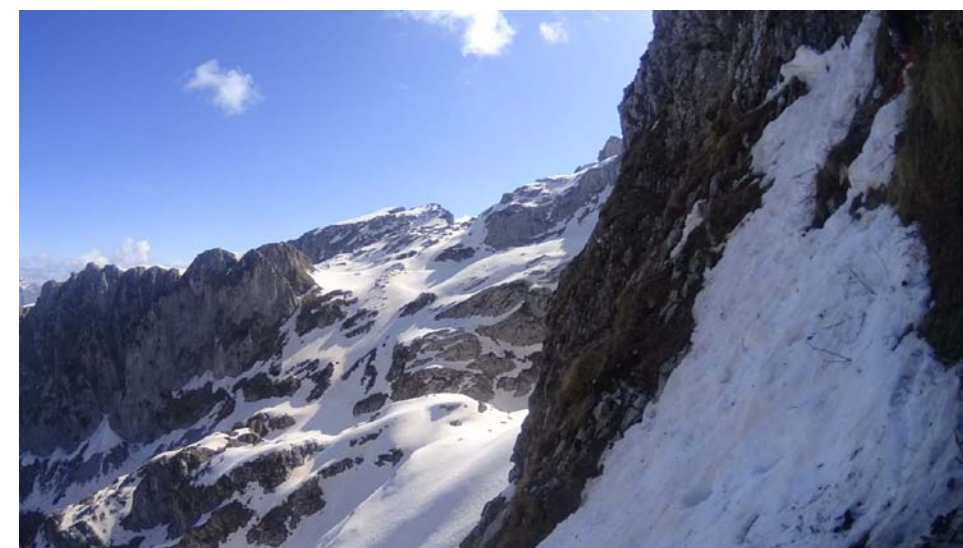
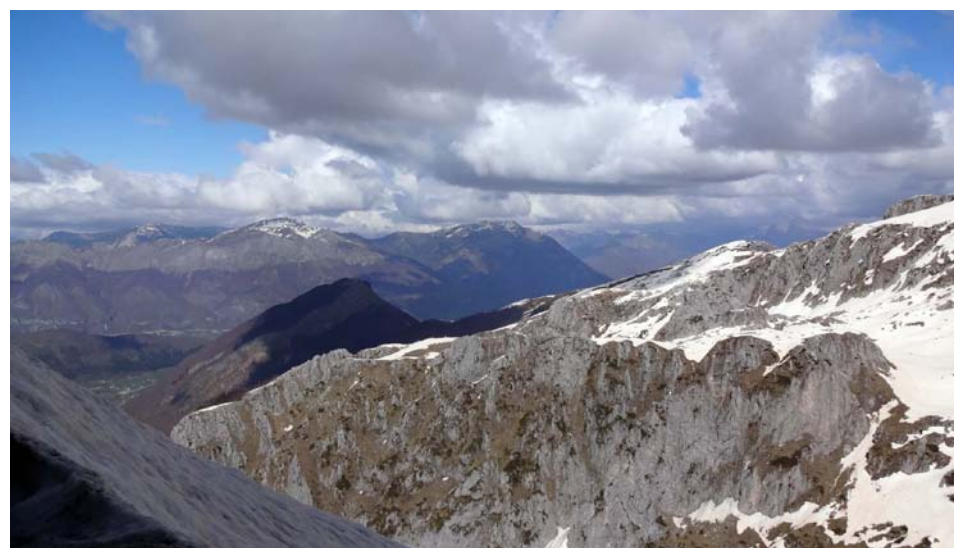


ovali su mu tek kad su primetili svetlo baterije na pola Očnjaka. Brzo su popakovali svoju opremu i krenuli gore a Evlijanu su ostavili jedan voki-toki. Ne zadugo, Evlijan je dobio informaciju da smo sišli pa je obavestio Varaždince da se akcija obustavlja.

Ujutru smo se popakovali i lagano sišli do kola. Napravili smo par foto-

grafija na Iljovoj livadi i krenuli za Gusinje. U Gusinju su nas dočekali Evlijan i Srđo sa Varaždincima tako da smo zajedno proslavili uspon. Tu smo i saznali šta se sve dole događalo. Posle uspešne proslave, uspešnog uspona, a i dok smo još bili u stanju da hodamo, nastavili smo put kući.

TIHOMIR VOJNOVIĆ



Nova sezona na steni

Članovi **Alpinističke sekcije „Novi Sad“**
otvorili su sezonu posetama Ovčar Banji i Pirinu...

Proleće u Ovčar Banji

Članovi **Alpinističke sekcije „Novi Sad“** otvorili su sezonu u Ovčar Banji...

Proleće je ove godine poranilo, pa sam sa nes-trpljenjem čekao organizaciju prvog penjanja u steni u novoj sezoni. Tako da sam poziv na penjanje u Ovčar Banji tokom vikenda 16. - 17. aprila dočekao kao zapeta puška. Izbor je pao na Ovčar Banju, jer je u Gornjaku bio planiran zbor za taj vikend, pa nismo hteli da tamo pravimo gužvu, a čini mi se da odavno nismo ni bili u Ovčarsko-kablarskoj klisuri.

U Ovčar Banju smo stigli prilično kasno (po običaju). Bez obzira kad se krene uvek se stiže po mraku. Ganetu, našem domaćinu, kao i uvek do tada to nije bila smetnja da nas dočeka i udomi. Ovaj put, pošto kod njega nije bilo mesta za sve, smo morali da se podelimo, pa su Mišo i Zoki spavali u Ganetovom smeštaju, a nas ostalih sedam penjača smešteno je kod njegovog brata. Nije nam se svidelo što smo morali da se razdvajamo, ali je ovo malo razočarenje isparilo kad smo videli svoj smeštaj. Naime, smeštaj je izgleda bila kravlja štala preuređena tako da sadrži dva apartmana sa po četiri kreveta. Ova štalica je tako lepo i ukusno sređena (u cigli

Info

Alpinistička sekcija Novi Sad pri PSD „Železničar“ Novi Sad
Ovčar Banja, Ovčarsko-kablarska klisura, Srbija
15. - 17. 4.

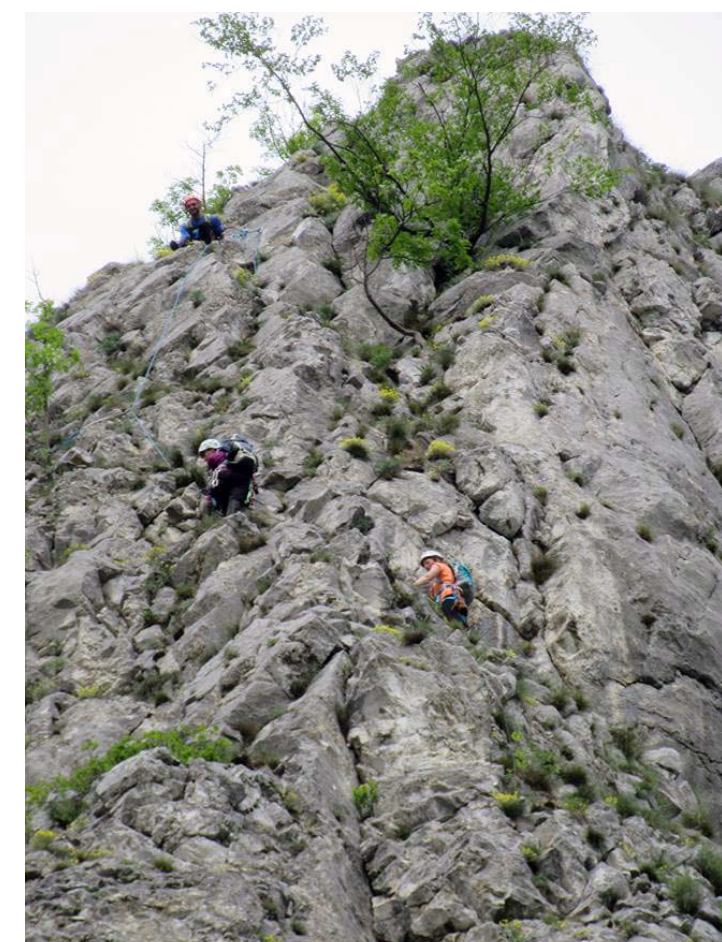
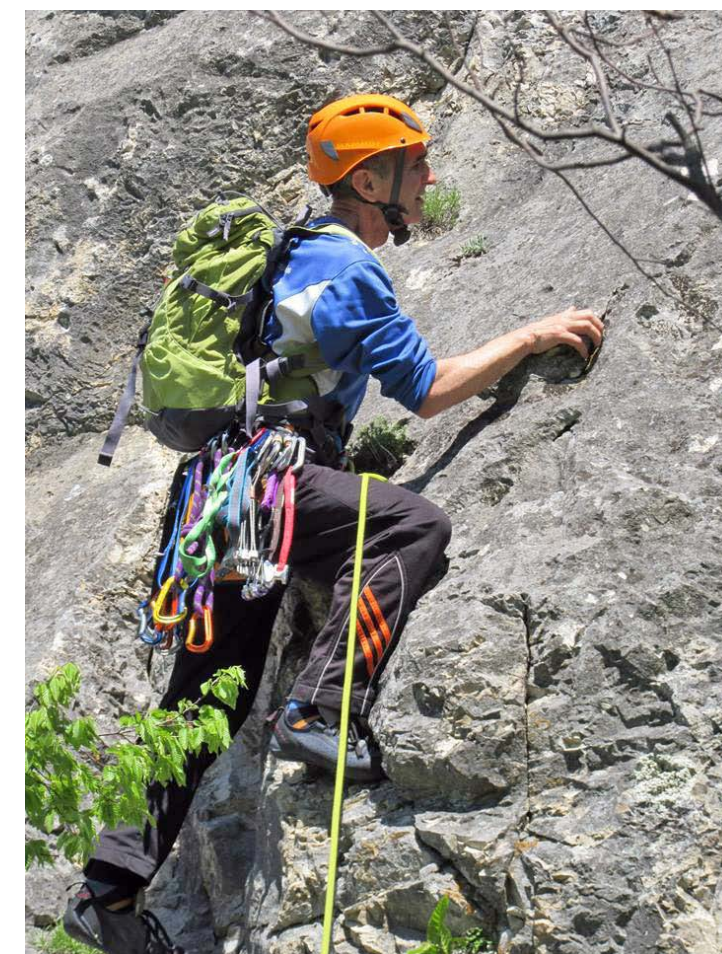
Učesnici akcije:

Aleksandra Bunjevčev, Edin Oprašić, Zoran Marković, Vladimir Bobić, Jovana Miličević, Mišo Nikolić, Jelena Vučković, Vesna Kamenarović, Denis Ivanović

Penjalo se u četiri naveze.

Prvi dan jedna trojna (Denis, Vlada i Mišo - Studentska - Cug na cug) i tri dvojne (Edin i Jovana - Pančičev, Sandra i Veca - Istočni greben, Zoki i Jelena - Istočni greben). Kasnije u toku dana, Jelena se vratila do doma, a Sandra, Veca i Zoki su penjali Pančičev u trojnoj navezi.

Drugi dan nam se priključio Caki, pa smo imali dve trojne (Edin, Vlada i Jovana - Ovčarska prečnica - na halfove sa Edinom kao prvim penjačem, te Zoran, Veca i Jelena - Prolećni) i dve dvojne naveze (Denis i Sandra - Prolećni, Mišo i Caki - Moravski + Kovačeva varijanta).





i drvetu sa mnoštvom starinskih motiva i lampama od starih metalnih posuda) da smo jedva prepoznali prvobitnu namenu.

Ujutro sa prvim svetlom nas je čekalo još lepše iznenađenje. To je bio pogled iz „našeg dvorišta“ na Manastir Blagoveštenje i stene Kablara koje je obasjavalo jutarnje sunce. Tog jutra su nam se pridružili i Marko i Nikola, koji planirali da budu posmatrači, s tim da su nas i malo fotografisali. U ovako lepom društvu i raspoloženju smo se dogovorili oko naveza i smeri koje ćemo penjati i podelili opremu.

Svi smo se uputili ka centralnoj steni. Mišo, Denis i ja smo se sa našim posmatračima prvi odvojili od grupe i uputili ka Studentskom smeru, dok su ostali otišli na krajnji istok centralne stene da penju Istočni greben i Pančičev smer. Već pri navezivanju sam odvalio mali oprimak kao podsetnik da se nalazimo na Kablaru i da je stena prilično krušljiva, te da treba posebno obratimo pažnju za šta se hvatamo i gde gazimo. Prvi cug je poveo Denis. Posle izvesnog vremena se više nismo mogli čuti, pa smo se pomogli telefonom. Kasnijom analizom smo utvrdili da je ustvari Denis ispeo prva dva rastežaja, pa se verovatno zato nismo čuli. Drugi cug sam ja prihvatio da vodim. Mišo je prokomentarisao da je tu odmah u startu detalj tako da sam pomislio: odlično, ako vidim da mi ne ide mogu odmah da odustanem. Međutim, posle detaljnog posmatranja i opipavanja hvatova našao sam put na više. Bila je to lepa deonica gde sam na par mesta uspeo da uglavim par zaglavaka (čokova) i par frendova. Jedino je pri kraju cuga bila jedna poveća stena koja je delovala vrlo zgodno za pridržati se ali je pri malom opterećenju krenula da mrda. Imao sam sreće da je nisam izvalio. Sledeći cug vodio je Mišo, a poslednji opet Denis. Pri povratku smo spojili užad i abzajlovali sa drveta do dna stene u blizini isposnice. Tu smo sreli Jelenu, Marka i Nikolu, pa smo svi zajedno uputili ka domu Dom na zasluženom osveženju.

U baštici doma su nas već čekali Edo i Jovana. Oni su ispeli Pančičev smer, a kasnije su prešli na Istočni greben od kog su odustali nakon par pokušaja što zbog umora i neupenjanosti, što zbog krušljivosti stene. Uz pivo i razmenu utiscaka dočekali smo Zokija, Sandru i Vecu koji su imali svoju avanturu u Pančičevom smeru. Posle Istočnog grebena su prešli na Pančičev smer, ali ustvari su promašili ulaz u smer i ušli u smer između Pančičevog i Istočnog grebena. To je shvatio Zoki kad je primetio da penje znatno veću ocenu nego što je očekivao.

Nedelja je osvanula sa oblačićima u klisuri, međutim oni su se brzo razišli, pa nas je čekao još jedna lep i sunčan dan za penjanje. Isplanirali smo da se malo izmešamo po navezama, a i Caki nam se pridružio. On i Mišo su penjali Moravski i Kovačevu varijantu. Denis je vodio Sandru kroz Prolećni, a Zoki, Veka i Jelena su posle njih penjali isto Prolećni smer. Edin, Jovana i ja smo se zaputili preko Morave na Ovčarsku prečnicu. Svo troje smo već penjali ovu smer, ali smo pustili Edina da nas vodi oba cuga na halfovima. Stena je delovala mnogo sigurnije i čvršće nego juče, pa smo u potpunosti uživali u penjanju. Penjanje smo završili abzajlom sa bolta.



Granje pri dnu stene se potrudilo da abzajl bude malo zanimljiviji, tako što je upetljalo užu i ometalo pri kraju abzajla.

Ponovo je usledilo okupljanje u baštici doma. Između ostalog bilo je priče o početku treninga na steni ispod tvrđave, jer je neupenjanost bila evidentna. Pošto su dolazili Fruškogorski maraton i prvomajski/uskršnji praznici, dogovoreno je da će se sa zvaničnim treninz-

ima krenuti posle praznika. Edin i ja nismo mogli da dočekamo, pa smo se dogovorili da se u sredu nađemo na našoj steni pod Petrovaradinskom tvrđavom, i polako krenemo sa pripremama za buduća penjanja.

Primaklo se i vreme za pakovanje i opraštanje. Svi smo bili zadovoljni penjanjem u dobrom društvu po lepom vremenu. Bila je ovo odlična najava još jedne sezone penjanje u suvoj steni. Ostalo je da se upenjemo

na našoj Tvrđavi i da ne zaboravimo krušljivu kablarsku stenu. Koliko god nam svojom krušljivošću delovao odbojno, Kablar je smešten u predivnom ambijentu i ima mnogo lepih smerova. Pored toga, u toj istoj krušljivoj steni je najbolji trening za pažnju i oprez. Nikad se ne treba opustiti i uzeti hvatove zdravo za gotovo.

VLADIMIR BOBIĆ,
ALPINISTA PRIPRAVNIK

Pirin

Grupa alpinista u organizaciji
**Alpinističke sekcije „Novi
Sad“** organizovala je posetu
Bugarskoj...



Naša avantura počinje 1. aprila. Putovali smo automobilima i imali priliku da u Sofiji posetimo prodavnice alpinističke opreme. Nakon toga, smeštamo se u hotelu „Materhorn“ u mestu Razlog.

2. APRIL

Polazak u četiri časa. Sledi putovanje automobilima od oko 30 minuta do podnožja, odnosno do tačke do koje se moglo prići automobilom zbog snega na putu. Pristup polaznoj tački za planirani smer oko jedan čas. Odabir smera kojim ćemo penjati je bio na licu mesta zbog ispitivanja uslova i količine snega. Imali smo nekoliko rezervnih varijanti u planu. Sa povećanjem nadmorske visine, kvalitet i snežna podloga su postajali sve bolji i bolji za penjanje pa smo smer penjali solo.

Na nekoliko mesta smo videli tragove starih lavina koji su se po obodu odavno sjedinili sa ostalom podlogom (prateći vremensku prognozu pretpostavili smo da je to bilo najmanje 15 dana pre naše akcije). Razmak između penjača je bio mali tako da smo uvek mogli da se navežemo ako bi bilo potrebe. Smer završavamo na prevoju između Srednjeg i Velikog Todorkinog vrha nešto ispod 2.700 mnv. Dalje nastavljamo pristup na Veliki Todorkin vrh, 2.746 mnv. Nakon fotografisanja na vrhu odlučili smo da se spustimo severnim grebenom koji je stalno u senci i na kome je sneg bio dosta čvrst i stabilan i na taj način smo uspešno odradili silazak po smeru u visini 250 metara i došli do položenog terena. Sledi silazak do parkinga i automobila, te povratak u hotel i zasluženi odmor.

3. APRIL

Polazak ka Srbiji sa usputnim svraćanjem u Sofiju i očekivani dolazak kući u kasnim večernjim satima.

DENIS IVANOVIĆ

Info

Alpinistička sekcija „Novi Sad“ pri PSD

„Železničar“ Novi Sad
Bugarska, Pirin

1. - 3. 4. 2016.

Učesnici akcije:

Denis Ivanović (ASNS), Dragan Pavlović, Marija Josimović, Dragana Jovanović, Mile Ivanović (AOP)

Ispenjani smerovi:

2. april

1. Severozapadni kuloar Todorkinog vrha, vreme 6 časova, 40°-50°, sneg; visina smera 800 mnv, nadmorska visina izlaza 2.650 mnv.

2. Severni greben Todorkinog vrha - silazak po smeru, vreme 1,30 časova, 45°, sneg - stena, visina smera 250 mnv, nadmorska visina 2.746 mnv - 250 mnv.

3. Pristup na vrh Velika Todorka, vreme 30 minuta, nadmorska visina 2.746 mnv.



SPORTSKO
PENJANJE,
ALPINIZAM

DEMIR KAPIJA

Penjači **KES „Armadillo“** iz Čačka i **SPK „Pentrax“** iz Idoša učestvovali su na Internationalnom outdoor festivalu „**Demir Kapija 2016**“...

Dugo smo slušali o prirodnim lepotama Makedonije i odličnim lokalitetima za sportsko i tradicionalno penjanje, tako da smo International outdoor festival „Demir Kapija“ uvrstili u plan kluba „Armadillo“ i Alpinističkog odseka Čačak za 2016. godinu. Kada je stigao poziv od našeg prijatelja, mladog alpiniste Nikole Andonoskog, kao i od organizatora, odlučili smo da u organizaciji SPK „Pentrax“ iz Idoša učestvujemo na

ovom međunarodnom sportskom događaju.

Festival je organizovao Sportski klub „Klisura“ i Opština Demir Kapija, u periodu od 13. do 15. maja. Kao cilj Festivala naznačeno je jačanje prijateljstva među svim ljubiteljima prirode i sporta.

Demir Kapija je mali grad sa blagom klimom tokom zimskih meseci, i izrazito toplim letom. Jedinstvene prirodne lepote celog kraja koji ga okružuju idealne su

za sve sportove i rekreaciju koji se odvijaju u prirodi.

Nakon višerasovne vožnje iz Kikinde i Beograda, u večernjim časovima stižemo u Demir Kapiju. Pune ulice ljudi, lepo vreme i prijatna atmosfera brišu umor sa lica. Odlazimo da se upoznamo sa domaćinima i organizatorima i da popunimo neophodne obrasce za prijavu učešća. Prijavljujemo se u dve kategorije: sportsko i tradicionalno penjanje. Jedan mladić iz organizacije odvodi nas do besplatnog kampa gde ubrzo podižemo šator i odlazimo na večeru. Tu je i Nikola Andonoski sa kojim ćemo Katarina i ja penjati narednog dana. Nikola nam je poslao skice i vodiče



nekoliko dana ranije, ali kako ne poznajemo teren izbor smera prepuštamo njemu.

Tokom večere u restoranu

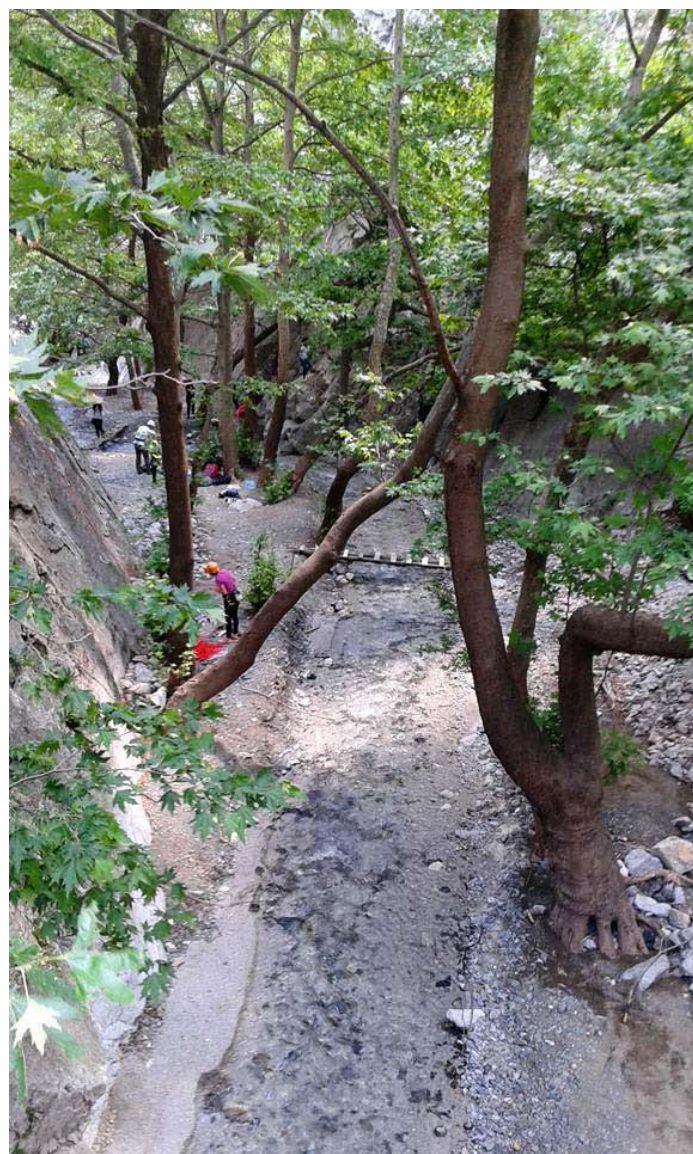
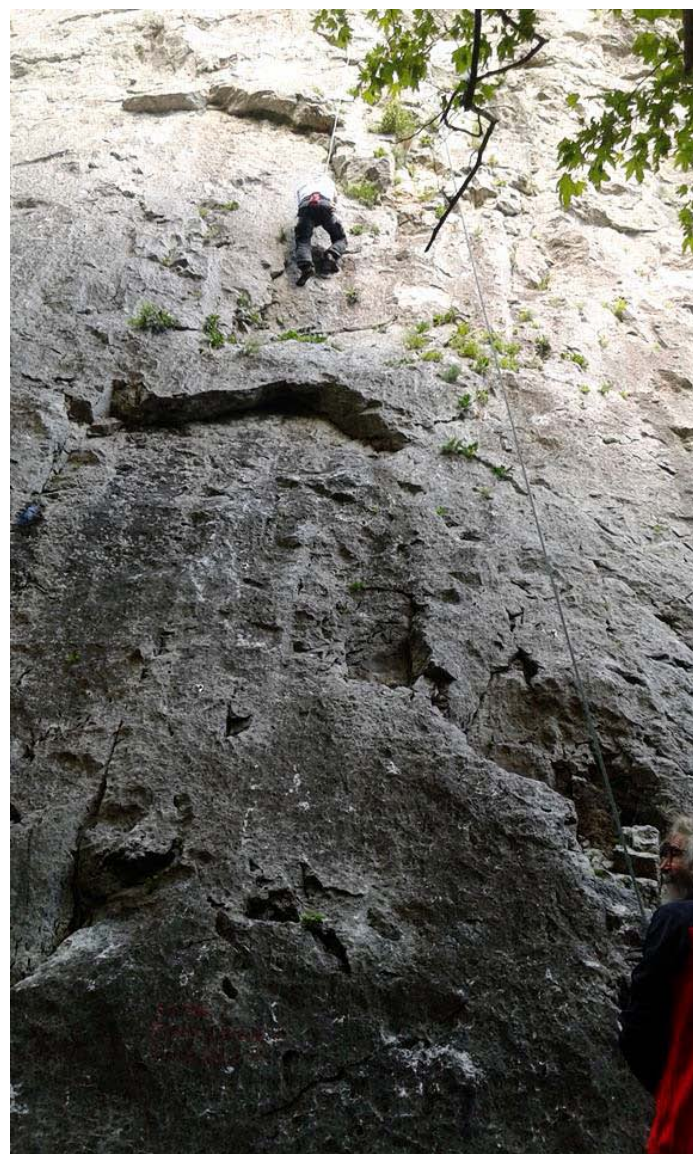
pravimo plan za sutra, a uveravamo se i u sve kvalitete makedonske kuhinje.

Ujutru nas Nikola po dogovoru

budi u šest sati, što je već po malo kasno, ali posle prethodnog napornog radnog dana i puta, morale smo da se odmorimo.



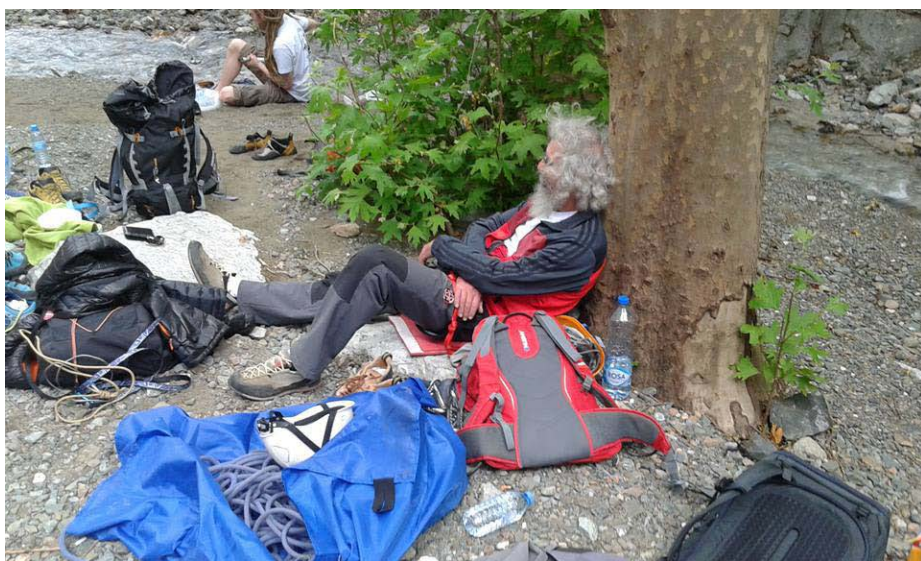




Odlazimo peške do rejonu Južne stene gde „via feratom” stižemo u podnožje smera „Brančeva”. Katarina vodi prvu prvu dužinu gde je i ključna težina smera. Zahtevno penjanje, ima nešto klinova od prethodnih penjača, a mesta za međuosiguranja jako je teško pronaći. Uz Nikolino bodrenje stižem do Katrine na štand. Već je dosta toplo i „miriše” na promenu vremena. Moramo brzo napredovati! Katarina nastavlja da vodi nešto lakšu deonicu, napredujemo dobro i nakon nekog vremena videli smo još neke naveze u susednim smerovima. Nikola preuzima vođstvo. Stena nakon prvih dužina gde je bilo i krušljivih delova, prašine i trave, postaje čvršća i podseća na nekim delovima i na pakleničku stenu. Završavamo poslednju dužinu. Iza nas je skoro

trista metara ispenjane stene i planinarskom stazom i abzajlom stižemo do sajle, gde otpenjamo grapom do „via ferate” kojom stižemo do sportskih smerova u

sektoru „Kin Dža Dža”. Srećemo Lazu Radivojca i Radovana Jagodina koji su tu penjali celog dana. Prepričavamo jedni drugima utiske, a domaćini nam donose sokove i



sendviče. Tek tada uviđamo koliko smo umorni i odlazimo na odmor i ručak. Čuvena Golema salata i ostale đakonije regenerišu nas taman za večernju zabavu. Logorska vatra, lokalni specijaliteti, domaće vino i muzika uživo okupili su planinare, bajkere, penjače, speleologe, kao i lokalnog stanovništvo u dobroj zabavi do kasno u noć.

Plan je bio da penjemo još jedan tradicionalni smer sutradan. Posle prethodnog burnog dana nije bilo mogućnosti da ustanemo u pet, tako da menjamo plan i odlazimo do sportskih smerova i probavamo se u nekima od njih. Smerovi su odlični i oduševljeni smo prirodom i atmosferom. Mnogo je dece, a srećemo i prijatelje iz Beograda i žao nam je što moramo da krenemo ranije jer nas čeka dug put. Pozdravljamo se sa organizatorima i krećemo kući. Nikola je ostao do proglašenja pobednika i javlja da smo osvojili drugo mesto u disci-

plini tradicionalno penjanje. Srećni smo što smo bar malo upoznali mogućnosti za penjanje u Demir Kapiji, što smo se oprobali u teškom smeru i stekli još dobrih prijatelja.

Nadamo se da ćemo i mi uzvratiti što pre ukazano gostoprimstvo na terenima Srbije.

**DANIJELA BABOVIĆ
KES „ARMADILLO”**



ŠLEMOVI

MARKET



ŠLEMOVI penjanje/planinarenje

*Predstavljamo vam muške i ženske
modele među kojima ćete sigurno
pronaći nešto za sebe*



Š L E M O V I

MUŠKI MODELI

penjanje/planinarenje

Petzl Meteor

Okvirna cena: 63 - 90 €

Dobre osobine: Lagan, sigurne veze za lampu, dobro postavljena ventilacija, udoban, nisko profilni kaiš, magnetna kopča.

Loše osobine: Manje izdržljiv nego šlemovi od tvrde plastike

Broj veličina: 2

Težina: 215 g

Broj boja: 4

Materijal: Lagana pena

Garancija: 3 godine



Petzl Sirocco

Okvirna cena: 93 - 118 €

Dobre osobine: Najlaganiji dostupan šlem, udoban, magnetna kopča.

Loše osobine: Skup, manje izdržljiv, teže podešavanje, ima ga u samo jednoj boji (svetlo narandžasta).

Broj veličina: 2

Težina: 165 g

Broj boja: 1

Materijal: EPP pena

Garancija: 3 godine



Black Diamond Vector

Okvirna cena: 68 - 90 €

Dobre osobine: Potpuno podesiv kaiš, lagan, odlične veze za čeonu lampu.

Loše osobine: Nešto je teži u klasi šlemova od lagane pene, lošije postavljene ventilacija.

Broj veličina: 2

Težina: 240 g

Broj boja: 3

Materijal: Lagana pena

Garancija: 1 godina



Black Diamond Vapor

Okvirna cena: 94 - 125 €

Dobre osobine: Lagan, odlična ventilacija.

Loše osobine: Manje izdržljiv, lošije podešavanje kaiša, šnale za čeonu lampu je lako izgubiti.

Broj veličina: 2

Težina: 205 g

Broj boja: 3

Materijal: Lagana pena

Garancija: 1 godina



Petzl Elios

Okvirna cena: 47 - 60 €

Dobre osobine: Izdržljiv, dobro podešavanje.

Loše osobine: Težak, topao, lošije provetravanje, šnale za čeonu lampu su suviše uvučene.

Broj veličina: 2

Težina: 330 g

Broj boja: 5

Materijal: Čvrsta plastika

Garancija: 3 godine

CAMP Armour

Okvirna cena: 43 - 55 €

Dobre osobine: Elegantan, čvrst, udoban.

Loše osobine: Čeonu lampu "ne seda" najbolje, glomazan kaiš.

Broj veličina: 1

Težina: 365 g

Broj boja: 5

Materijal: Čvrsta plastika

Garancija: 1 godina



Black Diamond Half Dome

Okvirna cena: 38 - 55 €

Dobre osobine: Jeftin, izdržljiv, przo i lako podešavanje

Loše osobine: Težak, topao.

Broj veličina: 2

Težina: 340 g

Broj boja: 5

Materijal: Čvrsta plastika

Garancija: 1 godina



Mammut Skywalker 2

Okvirna cena: 44 - 55 €

Dobre osobine: Jeftin, lako i dobro podešavanje, izdržljiva plastika.

Loše osobine: Težak, plastični delovi koje drže kaiš skloni lomu, stoji previsoko na glavi, topao.

Broj veličina: 1

Težina: 390 g

Broj boja: 4

Materijal: Čvrsta plastika

Garancija: 1 godina

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



Black Diamond Vector - Women's

Okvirna cena: 67 - 98 €

Dobre osobine: lagan, udoban, lako se podešava, dobra zaštita.

Loše osobine: Manje izdržljiv nego šlem od čvrste plastike.

Opseg veličina: 53-59 cm

Težina: 230 g

Broj boja: 2

Materijal: Lagana pena



Petzl Elia

Okvirna cena: 47 - 59 €

Dobre osobine: Izdržljiv, dobro podesiv, moguće je

izvaditi unutrašnje punjenje šlema radi pranja,

Loše osobine: Mora se podešavati svaki put kada ga stavite na glavu.

Opseg veličina: 52-58 cm

Težina: 278 g

Broj boja: 2

Materijal: Čvrsta plastika



CAMP Armour

Okvirna cena: 43 - 55 €

Dobre osobine: Laganiji je od muške (unisex) verzije, izdržljiv, veliki izbor boja, moguće je izvaditi unutrašnje punjenje šlema radi pranja

Loše osobine: Stoji suviše visoko na glavi, nije previše udoban, teško je zakačiti čeonu lampu.

Opseg veličina: 53 - 61 cm

Težina: 310 g

Broj boja: 2

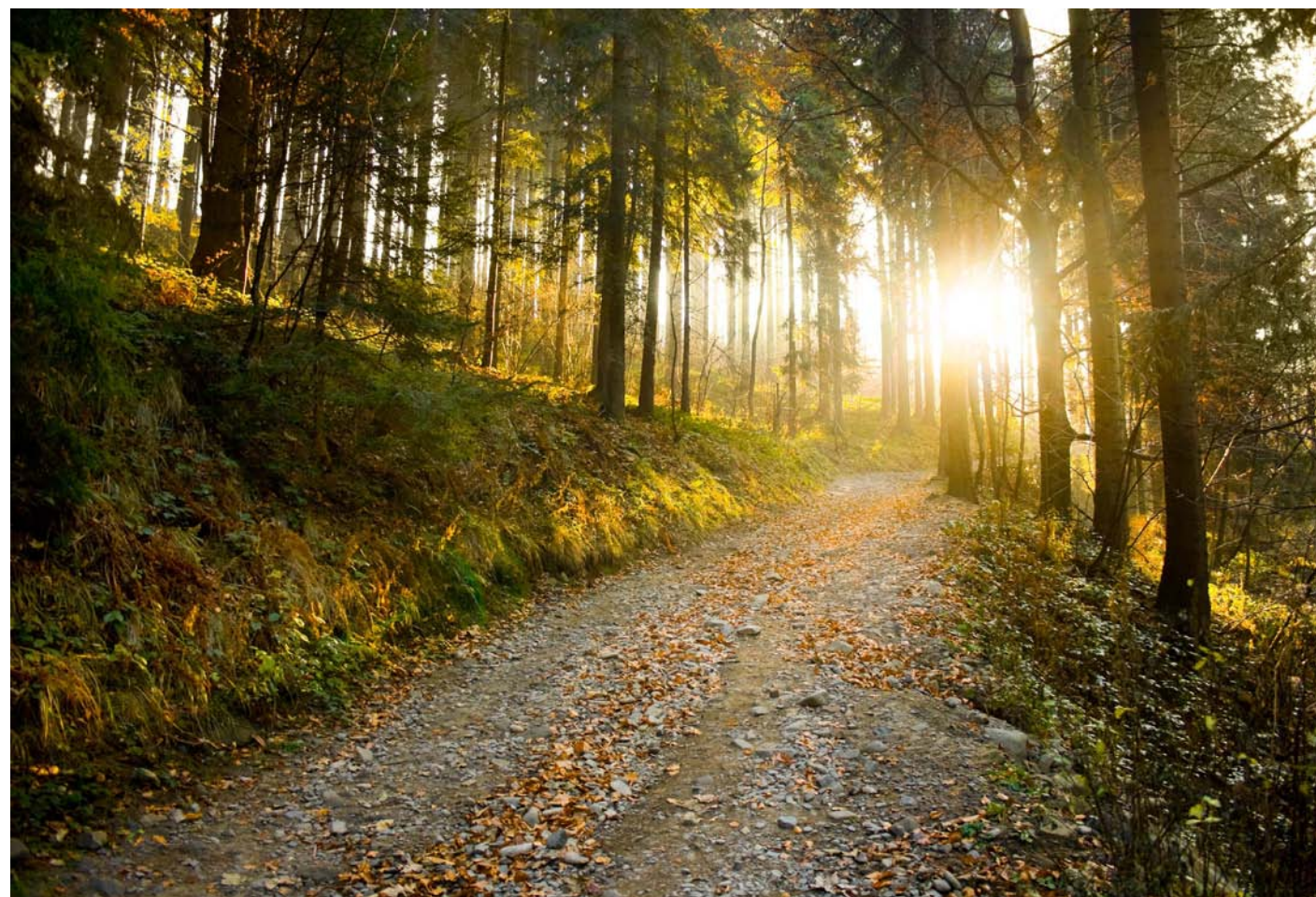
Materijal: Čvrsta plastika



Planinarstvo, reciklaža i cirkularna ekonomija

Naš saradnik i ekolog **Zoran Jakovljević**
iz **PSD „Stražilovo“** piše o potrebi savremenog
društva da krene putem „**cirkularne ekonomije**“...





Kada sam krajem osamdesetih, odrastajući u Sremskim Karlovcima, stvarao osećaj pripadnosti prema prirodi, nisam ni slutio u kojoj meri će uticaj veličanstvene lepote Stražilova, Dunava i severoistočnih obronaka Fruške gore delovati na moje profesionalno usmerenje. Kratke i dugačke šetnje, igranje sa drugarima po šumarcima, vinogradima, grebenima i dolinama, nesvesno su doprinele odluci da upišem ekologiju i zaštitu životne sredine krajem devedesetih godina (prošlog veka). U međuvremenu sam išao najpre na Fruškogorske maratone, a zatim postao član PSD „Stražilovo“ i učestvovao na dva ekološka seminara u organizaciji Planinarskog saveza Srbije. Na njima sam naučio da su planinski ekosistemi najočuvaniji (najudaljeniji od ljudi i degradacije) i da je uloga nas planinara da ukazujemo na značaj zaštite prirode i da svojim postupcima pokazujemo drugima kako se brine o našoj planeti. Kasnije sam shvatio da su sve visoke planine na Balkanu nacionalni parkovi, rezervati, odnosno zaštićena područja u svakom pogledu.

Nakon mnogo godina, neke stvari su se promenile globalno i lokalno.

Moje profesionalno interesovanje sada je usmereno ka upravljanju otpadom, kao jednom od najvećih izazova današnje civilizacije. Ovim člankom želim sa vama da podelim neka svoja razmišljanja o povezanosti planinarstva i zaštite okruženja.

Sada nakon toliko godina u našem društvu porasla je ekološka svest, ali generalno malo toga je konkretno urađeno kako bi se popravilo stanje životne sredine. Mnoge organizacije i kompanije ulažu drastične napore kako bi smanjili nivo zagađenja, efikasnije koristili energiju, materijalne i finansijske resurse. Skoro da ne postoji osoba koja danas ne zna šta je reciklaža ili barem ima neko viđenje šta bi to moglo da bude. Međutim, većina svetskih ekonomija se i dalje zasniva na principu „uzmi-napravi-iskoristi-odbaci“, što predstavlja linearan model, pri čemu dolazi do enormnog opterećenja prirodnih resursa, velikog nivoa zagađenja vode, vazduha i zemljišta, odlaganja ogromnih količina generisanog otpada i negativnog uticaja na biodiverzitet.

S druge strane, cirkularna ekonomija se zasniva na principu „uzmi-koristi-ponovo napravi-ponovo koristi“ i podrazumeva potpunu

**CIRKULARNA
EKONOMIJA
SE ZASNIVA NA
PRINCIPU „UZMI-
KORISTI-PONOVO
NAPRAVI-PONOVO
KORISTI“ I PO-
DRAZUMEVA
POTPUNU TRANS-
FORMACIJU EKO-
NOMIJE U SKLADU
SA PRIRODOM**

transformaciju ekonomije u skladu sa procesima koji se odvijaju u prirodnim ekosistemima. Ona se zasniva na eko dizajnu proizvoda i promenama poslovnim modela kao i promenama navika nas potrošača. Cirkularna ekonomija je stopostotni zaokret u odnosu na današnje trendove u Srbiji. Uzmimo na primer prosečan televizor, peglu ili veš mašinu. Ovi proizvodi su dizajnirani i proizvedeni da traju određeno vreme, a da se zatim pokvare nekoliko meseci nakon isteka garantnog perioda. Većina nas nakon toga jednostavno kupuje novi uređaj jer se popravke ne isplate, dok stari odbacuje. Nasuprot tome u cirkularna ekonomija teži da produži životni

vek proizvoda, odnosno da je proizvod kvalitetan i industrijski dizajniran na način da se lako popravja, reparira i zatim ponovo koristi u proizvodnji ili se direktno plasira nazad na tržište. Ukoliko se ti uslovi ne ispune, pristupa se reciklaži proizvoda. Kada se reciklažom dobijaju proizvodi manje vrednosti, to se naziva daunsajkling (downcycling), a kad se njome



uz pomoć sofisticiranih tehnologija dobijaju proizvodi veće vrednosti, to se naziva apsajkling (upcycling).

Kada smo kod reciklaže, da se vratimo na planinarenje. Verovatno ste znali da je većina naših polara i fliseva izrađena od 100 % recikliranog PET otpada. Pored toga, proizvode se različiti proizvodi za planinarenje koji su upakovani u biorazgradivu plastičnu ambalažu. Kao što su „Pet-zl“ lampe na primer. Nasuprot reciklaži tehničkih proizvoda, organski otpad se može koristiti za proizvodnju komposta, biogasa, biometana, električne i toplotne energije, biovodonika kao i još mnogo toga.

Sledeći primer koji pokazuje koliko su kompanije koje proizvode outdoor opremu društveno odgovorne i svoje poslovanje usklađuju prema principima cirkularne ekonomije jesu poznate italijanske i slovenačke firme, kao i još dosta takvih proizvođača na svetu koji vrše refurbishment donova na planinarskim cipelama. To predstavlja potpunu fabričku zamenu donova





na starim cipelama i njihovo dodatno kompletno sređivanje. Ovom postupku se pristupa tek kada kod obučara više nema spasa. Na ovaj način vlasnik odnosno korisnik i dalje ima svoje stare dobre cipele za planinarenje.

Kada pogledate da se prilikom reciklaže troši više energije, resursa i dolazi do većeg zagađenja u odnosu na reparaciju i rifarbišment, ovi procesi imaju prioritet u odnosu na reciklažu, u skladu sa principima cirkularne ekonomije. Ovo nas može navesti na zaključak da industrija proizvodnje aut-dor opreme ima usklađene biznis modele prema postulatima cirkularne ekonomije. Ovo su samo neki od primera koji govore u prilog tvrdnji da planinarske organizacije trenutno na vrhu piramide i da treba da predvide ideju o zaštiti prirode i da motivišu ostale organizacije da se više uključe u ekološke aktivnosti na terenu. Stara ekološka poruka glasi „Misli globalno – deluj lokalno“, pa bih na samom kraju svim autdorcima dao nekoliko saveta vezano za otpad koji mi sami proizvedemo tokom naših aktivnosti na planinama.

Lični otpad uvek ponesite u rancu sa planine, čak i kada tamo postoje izletišta, posude za smeće, planinarski domovi i slično. Nikada niste sigurni gde će on na kraju završiti i da li će ga lokalno komunalno preduzeće pokupiti pre nego što ga vetar raznese po okolini. Imajte u vidu kakvi su obrasci ponašanja na Everestu ili Akonkagvi gde je su zbog otpada ugroženi značajni ekosistemi. Tamošnje vlasti sada traže da im dokažete i lični izmet koji ste vratili sa sobom sa planine, a takođe i drugi otpad.

Kada se vratite u civilizaciju postupajte sa otpadom propisno. Ukoliko možete da vaš otpad ponovo koristite za istu ili drugu namenu bilo bi dobro (plastične flaše, kutije, vreće, itd.). Odvojeno odložite, ukoliko postoje posude za selekciju plastike, papira i metala. Kore od banane, pomorandže i druge ostatke hrane slobodno ostavite u prirodi ukoliko ste na nižim planinama jer taj otpad na



deponiji pravi metan i druge gasove staklene bašte i dovodi do stvaranja i zagađenja procednih voda (osim ako ga ne kompostirate).

Koristite svoje dugotrajne posude za vodu i

hranu tokom planinarskih aktivnosti. Zamislite koliko stvarate otpada ako svaki put kupujete novu flašicu za vodu. Trudite se da koristite višenamenske dugotrajne platnene cegere. Jako tanke plastične kese izbegavajte, a one deblje čuvajte kod kuće,

ne bacajte ih u smeće već ih skupljajte jer će vam trebati za sledeću akciju. One su vodonepropusne i neophodne su u svakom rancu!

ZORAN JAKOVLJEV
PSD „STRAŽILOVO“

OUTLINE OF A CIRCULAR ECONOMY

PRINCIPLE

1

Preserve and enhance natural capital by controlling finite stocks and balancing renewable resource flows
ReSOLVE levers: regenerate, virtualise, exchange

PRINCIPLE

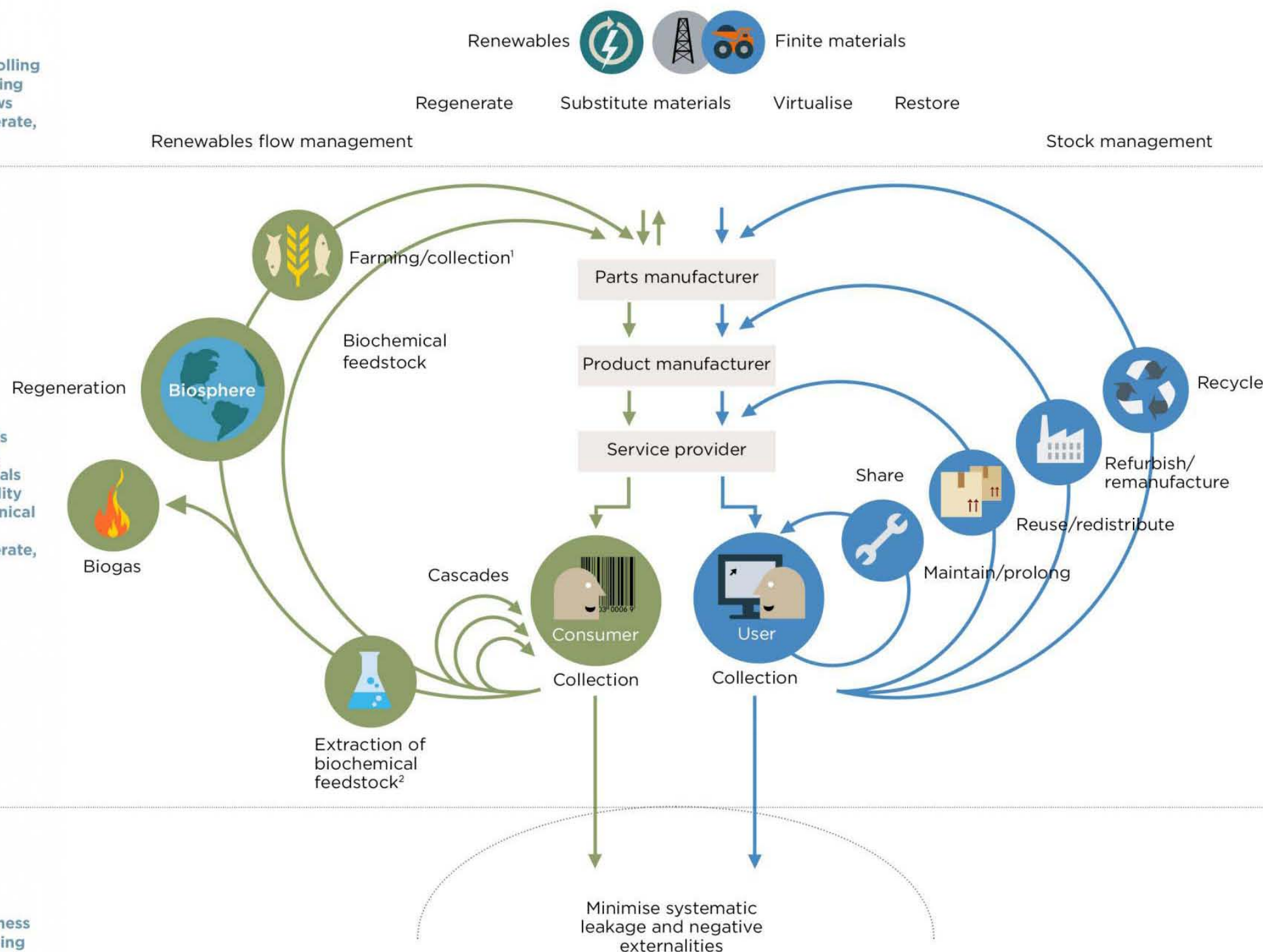
2

Optimise resource yields by circulating products, components and materials in use at the highest utility at all times in both technical and biological cycles
ReSOLVE levers: regenerate, share, optimise, loop

PRINCIPLE

3

Foster system effectiveness by revealing and designing out negative externalities
All ReSOLVE levers



1. Hunting and fishing
2. Can take both post-harvest and post-consumer waste as an input

Source: Ellen MacArthur Foundation, SUN, and McKinsey Center for Business and Environment; Drawing from Braungart & McDonough, Cradle to Cradle (C2C).

Primorski DINARIDI

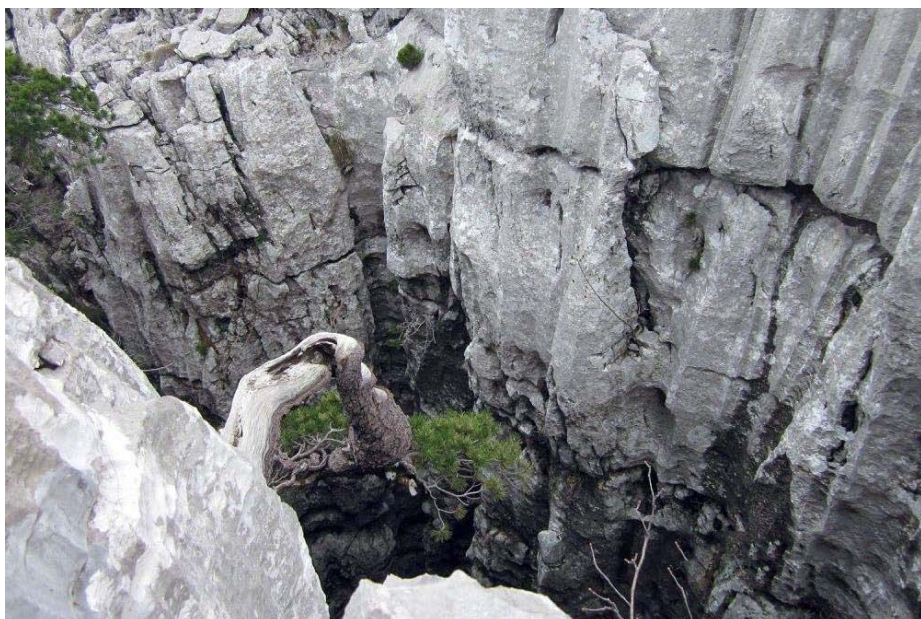
Planinari iz Kikinde, Novog Sada, Bačke Palanke i Beograda (**Srbija**) od 28. 4. do 2. 5. penjali su više vrhova u **Crnogorskom primorju**...

Počelo je kao u grčkim tragedijama, ali ne sa suzama, već sa kišom koja ni u najavi nije imala nameru da prestane. Uzalud su bile sve molbe upućene Zevsu i kompaniji, sivi i crni oblaci su se samo gomilali. Konstantnost kišnih kapi bi verovatno svima pomerila živce, da nije onog čudnog, pozitivnog adrenalinskog soka kojim se napajaju svi planinari. Družina vrlo različita. Veći deo iz Kikinde, jedan deo iz Novog Sada, a manjina iz Bačke Palanke i Beograda. Ta šarolikost je samo još više doprinela pozitivnoj atmosferi, već od samog starta.

Uprkos antidodolskim pesmama, nismo uspeali prvi dan ništa da postignemo, pa smo odustali od uspona na Rumiju i uputili se pravo u Risan. Tu nas je na samoj obali, prvo stidljivo, kroz oblake, a zatim snažno i žarko utopilo sunce. Orni posle neprospavane noći, i puni duha, čim smo se smestili u smeštaj i malo odahnuili, okupili smo se na obali, uz miris mora i palmi i krenuli put Perasta. Šetnja od otprilike 45 minuta, prelepi pejzaži, sve vreme sa očima zakovanim za morsko plavetnilo, ugledasmo i poveliku tunu u nekoliko elegantnih skokova. Već je zamislih na tanjiru, ali mi pogled na Gospu od Škrpjela odnese misli na drugu stranu. Vožnja brodićem, šetnja po ostrvcetu, duša puna neba i mirisa mora koji se meša sa mirisom pečene ribe na obali. Ostatak dana, proveli smo lutajući po kamenim uličicama Perasta i sedeći uz obalu sa čašom vina i svako u svojim mislima.

PREKO SUBRE

Sutradan smo poranili i zoru prevarili... te se uputili put Subre. Jedini dan koji je obećavao da će biti bez kiše. Tu su nam se pridružili







Nikola i Iva, planinari iz Crne Gore, i njihov prijatelj Nenad. Uspon kao iz bajke. Šiljate stene, preskakanja preko istih, konstantan uspon od 800 metara, legenda o Vilinom gumnu i pogled sa platoa na celu okolinu. Dok je nekima duša bila u nosu, neki su se svojski borili da pokažu koliko mogu, da bi nas u skokovitim koracima, pretrčali neki dečaci, domoroci, te cela družina samo zapanjeno osta da gleda za njima. Neki su vrsni i iskusni planinari, neki su početnici, ali se svuda osetila atmosfera neodustajanja od teškoća. Pogled na Nikolinu jamu duboku 180 m, uteruje strah u kosti. Ipak se najhrabriji fotografišu na ivici, sa glavom iznad ponora, dok drugi bojažljivo iz sigurne udaljenosti se dive čudesima prirode.

Tolkonovskim stazama stižemo do vrha. Odmor, smeh, uživanje u slikama oblaka koji jure iznad naših glava. Miris majčine dušice nosimo

u nozdrvama još od početka uspona. Sva su nam čula izoštrijenija, svi su nam mirisi jači. Savršen spoj prirode i čoveka. Veći deo družine uspeva da se spusti do amfiteatra i tu se susreće sa grupom iz Kruševca koji su na Subru krenuli iz drugog pravca.

Silazak je bio priča za sebe. Stazama i bogazama, uz pomoć ruke, uz pomoć prijatelja, cela družina uspeva da savlada stene Subre. Silazimo i do dva izvora, istražujemo i dve male pećine usput, fotografišemo se pored ostataka snega u njima i kroz čarobnu šumu najzad stižemo do planinarskog doma. Posle predaha i razmene iskustava i utisaka, nastavljamo silazak do zbornog mesta. Puna nam srca, pune oči divnih prizora i vidikovaca, u nogama nosimo pešačenje od dvadesetak kilometara, a u dušama nezaboravno iskustvo.

Posebna pohvala baka Miri koja je uspela kao i svaki drugi, mnogo mlađi planinar da savlada uspone i silaske po Subri.

Sutradan se nebo otvorilo. Kiša je rominjala od rane zore. Manja družina na čelu sa Jovanom Jarićem se ipak odvažila da krene na Zubački kabao. Umivanje im nije bilo potrebno. Do vrha su stigli samo najodvažniji i najuporniji. Mokri do gole kože, na vrhu su dočekani sa ledenom kišom i svim mogućim izlivima besa raspuštene prirode. Ne toliko atraktivan uspon, ali ipak najviši vrh na primorju i značajno mesto za svakog planinara, jer gore sevuju gromovi i po lepom vremenu, pa to podiže adrenalin na zavidan nivo.

NA LOVČENU

Sledeći dan, obilazak Lovćena, vetar i magla na vrhu, trčanje uz stepenice Njegoševog mauzoleja,

bez mogućnosti da se zagreju zaleđene ruke. Nažalost, i bez mogućnosti da se vide otranska vrata i Italija.

U povratku, manja grupa od sedam planinara silazi od Njeguša ka Kotoru peške, starom austrougarskom stazom. Veći deo puta obasjani sa suncem kroz oblake, sa celom Bokom na dlanu, sa mirisom rastinja u nosu. Negde u poslednjoj trećini puta dosadna kiša ponovo prati njihov put. To ne ometa osmeh na njihovim licima. Prepuni utisaka, prepuni slika, stižu u Kotor posle dva sata.

Lutanje po kamenim pločnicima Kotora, penjanje na tvrđavu, uživanje u plodovima mora i druženje uz čašu dobrog vina...

KUĆI

Polazak za Beograd u dogovoreno vreme. Sunce nas ispraća. Svi i dalje zakovani za veliko plavetnilo



ispred nas, čekamo poslednji momenat da uđemo u kombije. Teško se rastajemo od lepote trenutka

koja kao oreol svima leluja iznad glava.

JADRANKA BALJAK

Vedra priča sa Zapada



Još jedna sjajna nedelja na „**Zeničkim horizontima 2016**“ (Bosna i Hercegovina)...

Udruženje za razvoj planinarstva i sportskog turizma „Vedro“ iz Zenice i Institut za zdravlje i sigurnost hrane, kao partneri projekta, realizovali su u nedjelju, 3. 4. godine treću turu „Zeničkih horizonta 2016.“

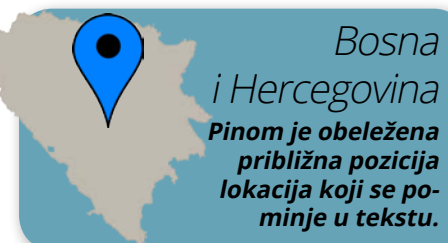
Koliko je ovaj projekat zaživio i koliko se prepoznaje u zajednici govori brojka od 205 učesnika, dosada rekordnog broja planinara, planinara u nastanku, te ljubitelja prirode i druženja. U 7,30, sa polazne tačke, glavne autobuske stanice zaputila su se četiri autobusa učesnika „Vedrove“ kolone.

Zapadna tura ove godine imala je početnu tačku selo Jastrebac. Da se radi o dobroj organizaciji, pokazalo se odmah na početku gdje su četiri autobusa sigurno i bez pometnje u saobraćaju dovezla učesnike u selo.

Koliko je ovo područje atraktivno govori činjenica da je ovo područje Udruženje „Vedro“ izabralo za liniju projekta „Via Dinarica“, te uradilo markiranje staza koje su dobro došle i u ovom slučaju.

Iz Jastrebcu vodiči su dalje povelili preko Pašince prema vrhu Lisca na kojem se nalazi relet od kojeg se pruža prelijep pogled prema gradu. Učesnici kolone koristili su buđenje prirode i prelijepe prizore livada prekrivenih proljetnim cvijećem za fotografisanje. Tokom pauza i odmora, vodiči su predstavljali okolna sela i planinske masive prema kojima se pružao pogled. Nakon više pauza, gdje se iskoristio sunčan i topao dan za odmor i opuštanje, krenulo je spuštanje prema Gradištu gdje su čekali autobusi koji su učesnike odvezli nazad prema gradu.

Kao i svaki put, i u ovoj koloni struktura učesnika je bila šarenolika. Učešće su uzele cijele porodice sa po četiri i više člana. Najmlađa učesnica sa svojih šest i nastariji učesnik sa skoro 80 godina, zajedno sa ostatkom kolone za de-



vet sati, koliko je trajala tura, prešli su oko 18 kilometara i napravili preko 39.000 koraka. Učesnici su se i ovaj put ponosno fotografisali sa organizacijskim timom kako bi dokazali učešće na izletima i time osigurali najavljenju nagradu. Organizacioni tim „Vedra“, na čelu sa Harisom Adilovićem i glavnim vodičima Željkom Knezom i Bernardinom Kapom, u saradnji sa Gorskou službou spasavanja - stanica Zenica, osiguravali su izlet i koristili priliku da educiraju nove članove kolona o odijevanju, kretanju, hranjenju i ponašanju u prirodi. Učesnici su došli iz drugih gradova i dijelili sa zeničanima ljubav prema Gradu. Hvala Travniku, Ilijašu, Visokom i Kaknju što su opet bili dio naše kolone.



Sa krajem dana, pred zalazak sunca na strani kojom je pohodila „Vedra“ kolona, uz dozu zdravog umora i zaliha pozitivne energije,

najavljenju je druženje i slijedeće nedjelje, 10. 4. kada se kolona kreće sjevernom stranom iz sela Gladovići, preko Kraljevina prema Smetovima

i silaskom u grad onih spremnijih. Za one koji se ipak odluče da je do Smetova dovoljno šetanja, bit će obezbijeđen prevoz prema gradu.



Rekordan broj učesnika 3. kola VTL

Peta sezona Vojvođanske trekking lige startovala
je 14. januara ove godine u Šidu. Treće kolo
održano je u Subotičkoj peščari...



Procenjuje se da je stazama Subotičke pešcare u nedelju prošlo oko 300 učesnika, među kojima je bio veliki broj Subotičana, porodica sa malom decom i zaljubljenika u prirodu. Među takmičarima koji su ostvarili plasmane među prva tri nalaze se i oni iz subotičkog i paličkog kluba.

U nedelju, 8. maja, održano je 3. kolo Vojvođanske trekking lige Planinarskog saveza Vojvodine, a u organizaciji Planinarskog kluba „Spartak”. Treći Memorijal „Mihajlo Kampoš” okupio je 254 prijavljena učesnika (među kojima i dvadesetak učesnika iz Mađarske) i sigurno još oko 40-ak „šetača” koji su iskoristili lep dan

da prošetaju stazama Subotičke pešcare.

Učešće na ovoj sporsko-rekreativnoj akciji je uzeo rekordan broj takmičara, ali bilo je dosta dece mlađe dobi, porodica i drugih zaljubljenika u prirodu. Održavanju trke prethodile su pripreme staza kojih je ove godine bilo tri, dužine od 15, 27 i 35 kilometara.

ZADOVOLJNI ORGANIZACIJOM, ATMOSFEROM I BROJEM UČESNIKA

U PK „Spartak” ističu da su veoma zadovoljni kako je proteklo takmičenje, kao i brojem učesnika, pogo-

tovo onih koji su iz Subotice i prigradskih naselja.

- Okupio se veliki broj učesnika, a posebno me raduje činjenica da je učestvovao veliki broj Subotičana jer to pokazuje da smo našom kampanjom uspeli da pokrenemo naše sugrađane da izađu i da se upoznaju sa ovom našom stazom. Veoma sam zadovoljan kako je sve proteklo, vreme nam je išlo na ruku odazvao se veliki broj takmičara i atmosfera je bila fantastična! - rekao je Zoran Vukmanov, predsednik Organizacionog odbora, ujedno osnivač i prvi direktor Vojvođanske trekking lige.

Po rečima Vukmanova PK „Spartak” je podneo kan-

didaturu za održavanje trekking lige na nivou države, a osnovna ideja je da se okupi još veći broj učesnika, te da se „trekingaši” sa cele teritorije Srbije upoznaju sa lepotama Subotičke pešcare.

Organizator Vojvođanske trekking lige je bio Planinarski klub „Spartak”, uz veliku podršku JP „Palić Ludoš” i prijatelja kluba.

VTL

Rezultati 3. kola VTL

Kategorija: M15KM

1. Zdravko Marković, PD „Jelenak”, Pančevo, 01:06:54
2. Petar Šuša, ARK „Somaraton”, Sombor, 01:13:24
3. Aleksandar Šac, PD „Jelenak”, Pančevo, 01:16:49

Kategorija: Ž15KM

1. Tijana Kabić, ARK „Somaraton”, Sombor, 01:13:08
2. Dejana Butorac, ARK „Somaraton”, Sombor, 01:30:10
3. Dragoslava Petrović, ARK „Fruška gora”, Novi Sad, 01:40:21

Kategorija: M27KM

1. Damir Stojanov, AK „Apatin”, Apatin, 02:11:44
2. Aleksandar Bojović, AK „Apatin”, Apatin, 02:18:13
3. Miroslav Horvat, PK „Spartak”, Subotica, 02:30:27

Kategorija: Ž27KM

1. Sanela Fetanović, ARK „Fruška gora”, Novi Sad, 02:57:41
2. Martina Poljaković, bez kluba, Subotica, 03:22:12
3. Jelena Ademi, ARK „Tron”, Palić, 04:00:58

Kategorija: M35KM

1. Uglješa Nikolić, ARK „Fruška gora”, Novi Sad, 02:52:18
2. Zoran Marković, PSD „Železničar”, Novi Sad, 02:52:23
3. Edvard Halas, PK „Spartak”, Subotica, 02:58:48

Kategorija: Ž35KM

1. Jamanta Šafran, ARK „Tron”, Palić, 03:43:10
2. Gordana Horvat, PD „Fruška gora”, Novi Sad, 04:15:43
3. Jasmina Tekić, PD „Fruška gora”, Novi Sad, 04:31:48



Dani planinara Srbije 2016.

Planinarskom klubu „Jastrebac” iz Kruševca pripala je čast i obaveza da ove godine bude domaćin republičke akcije Dani planinara Srbije 2016. - „Jastrebac - zeleno srce Srbije” na teritoriji grada Kruševca, na planini Jastrebac - lokacija Planinarski dom „Žarko Žarić”.

Planinarski tabor biće postavljen u kompleksu planinarskog doma i kampu koji se nalazi na 50 m ispod planinarskog doma „Žarko Žarić” (na topografski kartama „Limarev dom”).

- Položaj planinarskog doma je idealan za organizovanje i izvođenje planinarskih i biciklističkih tura po obeleženim stazama na planini Veliki Jastrebac.

Kako doći - pristup do planine Jastrebac i mesta tabora:

- U gradu Kruševcu postavljene su turističke table - signalizacija, braon boje na kojima piše „Jastrebac”. Table su postavljene na svim ulaznim pravcima od Autoputa i Pojata, od Niša, Alakesinca preko Đunisa; od Kragujevca preko Rekovca i sela Jasika; od Prokuplja, Blaca, Brusa; od Užica, Čačka, Kraljeva.

- Od Kruševca do Jastrepca ima 20 km putem preko sela Velika Lomnica i Buci do kraja asvaltnog puta i još 500 m makadamskim putem do planinarskog doma

- polasci autobusa iz Kruševca sa autobuske stanice za Jastrebac su ujutru u 7,30 sati i po podne u 17,30 sati

- Povratak sa Jastrepca je u 8,10 sati i u 18,10 sati. Karta u jednom pravcu košta 120 dinara.

- iz centra grada može da se koristi do Jastrepca i taksi koji košta oko 1.000 dinara.

Smeštaj:

- Nivo 1 - u Planinarskom domu „Žarko Žarić” na Jastrepca - 65 mesta po ceni od 400 dinara po osobi za jednu noć. Napomena: za smeštaj u planinarskom domu potrebna je blagovremena prijava. Planinari će biti smešteni po redosledu prijave do popune mesta.

- Nivo 2 - u sopstvenim šatorima i sopstvenoj opremi u okviru organizovanog, uređenog i obeleženog prostora u kampu, u kompleksu ispod planinarskog doma (kapacitet 250 do 300 osoba) - besplatno.

- Potrebno je prijaviti dolazak i smeštaj u šatorima radi obezbeđivanja i planiranja prostora.

- u hotelu „Trajal” (kod jezera - 500 m od planinarskog doma), kapacitet 50 osoba. Cena u zavisnosti od broja kreveta u sobi je od 700 do 1.200 dinara.

Rezervacije uraditi lično na telefon: 037/31-00-164; mob. 064/858-57-10; e-mail: sladjatrayal@gmail.com

Ishrana:

- doručak i kasni ručak u subotu i doručak u nedelju organizator će obezbediti na osnovu prijave i uplate učesnika. Poželjno je da vodiči grupa prijave i uplate za sve članove svoje grupe - kluba.

- Obroci se prijavljuju unapred, dan ranije, uvek za sutrašnji dan

- Snabdevanje osnovnim namirnicama biće organizovano u vidu privremene/priručne prodavnice u planinarskom domu ili u najbližoj prodavnici u selu Velika Lomnica - 7 km od Jastrepca ka Kruševcu

- Obaveštenja o aktivnostima biće istaknuta na oglasnim tablama, kao i putem razglasa.

PROGRAM AKCIJE DANI PLANINARA SRBIJE 2016 - „JASTREBAC - ZELENO SRCE SRBIJE” Petak 1. jul (posle podne):

- okupljanje učesnika, prijave, smeštaj, dogovori i druženje

Subota, 2. jul - planinarske ture:

- STAZA 1.a Planinarski dom - vrh Zmajevac 1.381 m – planinarski dom

- STAZA 1.b: Planinarski dom - vrh Bela stena 1.256 m - Bela reka - Planinarski dom

- STAZA 2: Planinarski dom - Belijeva koliba 860 m - Planinarski dom (za planinare sa slabijom fizičkom spremom - kondicijom)

- **Planinarsko orijentaciono takmičenje za prvenstvo Srbije:** (takmičenje se odvija po propozicijama Pravilnika za organizaciju ekipnih planinarskih orijentacionih takmičenja.

- Planinarsko trčanje - promo trka:

- Kružna trka: Dom 520 - Sokolov kamen - Bela stena 1.256 m - Bela reka - Dom

Dužina 11 km, uspon 800 m, maksimalno vreme 2 sata.

Start 2. jula, u 9 sati, ispred planinarskog doma - Jastrebački treking kup „Jastrebac - zeleno srce Srbije”.

Takmičenje će se odvijati na 3 staze:

- mala treking staza (MTS) dužina 15 km; uspon 1.100 m,

- srednja treking staza (STS); dužina 20 km; uspon 1.350 m

- velika treking staza (VTS) , dužina 31,5 km; uspon 1.600 m

- **Planinska biciklistička tura** po dogovoru i prijavi

- osnove alpinizma i tehnike penjanja na prosotru oko planinarskog doma

- **Gorska služba spasavanja** - pokazne vežbe

Prijave + INFO

PLANINARSKE AKCIJE

Za sve dodatne informacije

E-mail: psd_jastrebac@yahoo.com; drgperic@gmail.com; dragoslavgogic@yahoo.com; zoranopa@gmail.com; branimirsoskic@gmail.com; jugoslavrilak@yahoo.com

Tel: 037/438-388 - planinarski klub, ponedeljkom i četvrtkom od 19 do 20 sati.

PLANINARSKO ORIJENTACIONO TAKMIČENJE ZA PRVENSTVO SRBIJE

Prijava: do 1. jula na adresu Beograd Andrićev venac 2

Tel.: +381 11/323-13-74 od 11 do 14 h ili

Vladislav Matković na **telefon** 063/329-450;

e-mail: v.matkovic@itnms.ac.rs

E-mail: office@pss.rs ili u planinarskom domu na Jastrepca 2. jula do 9 sati.

Informacije: www.pss.rs

- **predavanja** iz raznih oblasti planinarenja, alpinizma i projekcije

- **tehnički dan** Službe planinarskih vodiča u okviru programa usavršavanja i razvoja vodičke službe PSS i podrške ovoj akciji

- **izložba planinarskih fotografija** članova PK „Jastrebac” Kruševac

- **kulturno-zabavni program** na platou ispred Planinarskog doma u subotu, 2. jula, sa početkom u 19 sati do 23. sati (živa muzika).

Ucrtane staze biće podeljene takmičarima na startu - po prijavama na papiru A4

Nedelja, 3. jul

- Planinarske ture: Planinarski dom - Jezero - prevoj ispod vrha Gradac - crkvice Sv. Petke - Planinarski dom (dužina staze 5 km; uspon 150 m)

- sastanak predsednika planinarskih klubova Srbije povodom novog Zakona o sportu

- OSTALO: šetnje po izboru

Završetak akcije „Dani planinara Srbije 2016.” - „Jastrebac - zeleno srce Srbije”

- povratak sa Jastrepca.

- Za zainteresovane planinare obilazak Lazarevog grada, crkve Lazarice i Muzeja

Dorodošli na dane Planinara Srbije - „Jastrebac - Zeleno Srce Srbije”

Planinarski Klub „Jastrebac”, Kruševac
Predsednik
Dr Gradimir Perić





Autor teksta na vrhu
planine Nemrut dag



Nacionalni park na planini Nemrut dag

Tekstovi i fotografije Aleksandra Damjanovića
i Nade Damjanović otvaraju nam prozor u svet!

*Istraživali smo Tursku i otkrili najveće
statue Zeusa i Herkula...*

Nije Turska samo prelepi Istanbul. Nije Turska ni samo Kuşadası, Bodrum, Kemer, Antalija i ostala letovališta na Sredozemnom i Egejskom moru, ali ni mitski Ararat visok 5.137 m za čijim vrhom čeznu mnogi planinari. Turska je mnogo, mnogo više.

Turska je, pre svega, geografski veoma bogata, raznovrsna zemlja koja se nalazi između četiri mora. Prepun je prirodnih lepota, planina visokih i preko 5.000 metara, mnogo slatkovodnih i slanih jezera, bezbroj planinskih reka sa brzacima, vodopadima, kanjonima, pećinama...

Prirodna bogatstva i raznovrsnost privlačila su i prastare narode, pa je Turska i kolevka civilizacija od najstarijih vremena, preko Hetita, Asiraca, Vavilonaca, Persijanaca, Grka, Rimljana, do nastanka hrišćanstva, Vizantije i dolaska Turaka Seldžuka na Maloazijsko poluostrvo!



Jedno od čuda ove velike i lepe zemlje su statue i kipovi na vrhu planine Nemrut dag!

Da bi se videlo to čudo, ali i delo ljudskih ruku, treba otići duboko u Tursku, u Anadoliju, skoro hiljadu kilometara na jugo-istok od Istambula, blizu granice sa Iranom, Sirijom i Irakom i popeti se na vrh planine.

Iako je najviši vrh planine Nemrut dag visok čak preko 3.000 metara, vrh koji je za posetioce posebno interesantan je visok „samo“ 2.150 metara. Taj lokalitet

prepun je statua nadprirodnih veličina. Nalazi se blizu mesta Karadut u oblasti Kahta, u provinciji Adiyaman. Provincijom Adiyaman i njenom okolinom vladali su nekada kraljevi Komagene dinastije. Ovo kraljevstvo sa glavnim gradom Samosata (danas Samsat) je osnovano oko 80. godine pre nove ere. Nezavisnost kraljevstva prestaje kada je poraženo od rimskih legija u poslednjim Komagenskim ratovima i od tada kraljevstvo postaje deo Rimske provincije Siria. To se dogodilo krajem prvog veka u staroj eri. (Procvat i zlatno doba ove kraljevine trajalo je nešto više od jednog veka.)

Na svom vrhuncu kraljevstvo Kommagene se pružalo od planine Toros na severu do reke Eufrat na istoku i do današnjeg Gaziantepa na jugu i oblasti Pazarčik i grada Kahramanmaraşa na zapadu.

Veličanstvene ruine na vrhu planine Nemrud, međutim, nisu ostaci gradova i ljudskih naseobina, nego su to čuvane humke za sahranjivanje kralja Antiohusa od Komagene, koji je vladao od 69. do 36. godine pre Hrista. Po kulturnom zapisu kralj Antiohus je podigao ovo mesto za buduća pokolenja kako je zapisano „kao dug zahvalnosti bogovima i svojim obožavanim precima za njihovu očiglednu pomoć“. (Ovaj kralj je smatrao da vodi poreklo po ocu od cara Darija, persijskog vladara, a po majci od Aleksandra Makedonskog.)

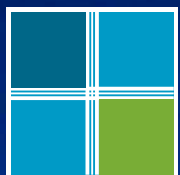
Kralj je takođe objavio da je njegov cilj da za ljude obezbedi „primer pobožnosti koji bogovi zahtevaju da se pokazuju prema bogovima i precima“. Istraživači, arheolozi i istoričari kasnije su proveravali porodično stablo Antiohusa, i utvrdili tačnost njegovih tvrdnji. Njihova istraživanja pokazuju da Antiohus od Komagene vodi poreklo, preko svog oca Mithridatesa od Dariusa (522. - 486. p.n.e.) persijskog vladara, a preko majke Laodike sve do Aleksandra Velikog (356. - 323. p.n.e.).

Planina Nemrud se nalazi 100 km od Adijamana. Nema nikakvih podataka o njoj iz starih vremena. Niti je tu bio neki grad, niti se tu odigrala neka značajna



bitka u to doba. Tek posle 19 vekova prilikom izgradnje puta 1881. godine, otkrivene su ove jedinstvene statue. Ekspedicije na planinu Nemrud su organizovane decenijama kasnije, i o otkrićima su publikovale mnogobrojne knjige. Radovi na istraživanju ovog neobičnog arheološkog lokaliteta sa prekidima traju već sto godina. Dok su jedne ekipe istraživača otkopavale dragocene ostatke, druge su uspešno obavljale restauratorske radove. Iskopavanje i poslovi restauracije nastavljeni su sve do 1989. Od 1989. godine planina







Nemrut sa okolinom je proglašena nacionalnim parkom. Vrh planine je pre dvadeset vekova zaravnjen (kako i sa kakvom mehanizacijom?) i vrh je kupasto nasut kamenom ujednačene granulacije. Humka ljudskom rukom načinjena na vrhu je 50 m visoka i pokriva područje od 150 m u prečniku! Napravljena je od kamena veličine pesnice i ograničena sa istoka, severa i zapada dvorišnim terasama isklesanim od prirodne stene. Istočno dvorište je bilo centar svetog-ograđenog prostora i tu je najvažnija grupa skulpturnih i arhitektonskih objekata. Na zapadu je okružuju mnogobrojne kamene statue. Istočno je vatreni žrtvenik u obliku stepenaste piramide, a na severu i jugu su niski zidovi vertikalnih statua (uspravne kamene ploče) koje stoje na dugom uzanom temelju.

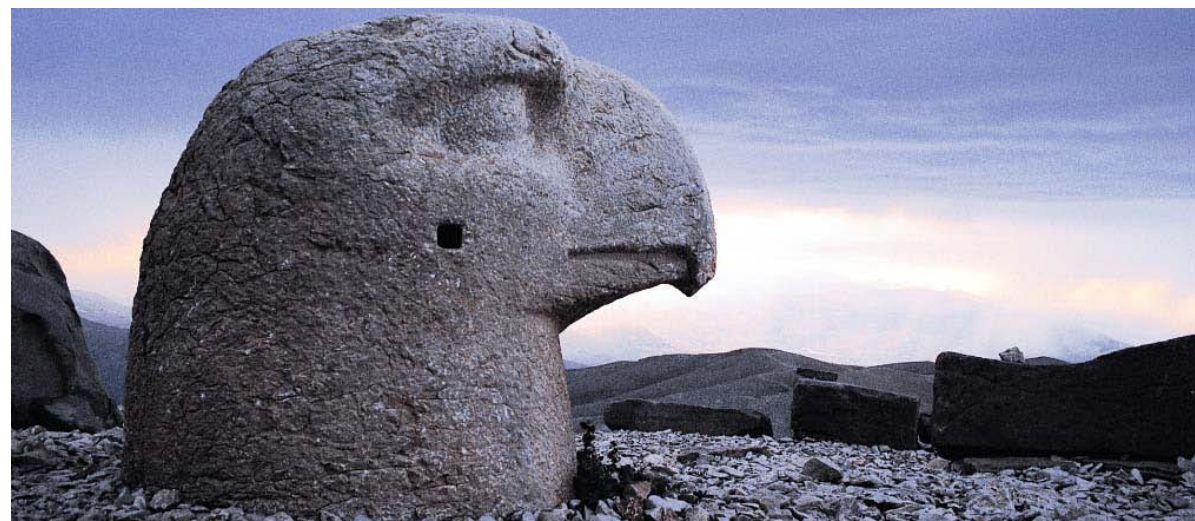
Vertikalne statue koje se uzdižu na severu su dekorisane reljefima koji prikazuju persijske pretke Antiohusa, dok one na jugu predstavljaju njegove makedonske pretke. Na čelu liste obožavanih predaka su dva značajna imena: Dariusa, osnivača Achaemenid dinastije na strani njegovog oca, i Aleksandra Velikog na strani njegove majke. Imena likova naslikanih u reljefima na prednjoj strani vertikalnih statua su ugravirani na pozadinskoj strani. Ispred svakog reljefa bio je žrtvenik. Dobro očuvane velike statue koje se uzdižu istočno od dvorišta napravljene su od krečnjaka i visoke su osam do deset metara. Figure su prikazane u sedećem položaju. Natpisi identifikuju statue (čija imena su data na persijskom i grčkom zbog spajanja grčkih i persijskih religija). Naspram bogova stoje, orao - stražar i

lav. Glave svih božanstava su srušene na zemlju tokom proteklih vekova. Njihovi neobično urađeni izrazi lica su značajni primeri idealnog kasnog helenističkog stila. Bogovi nose persijske kape. Vratovi Antiohusa i drugih bogova zaštićeni su ogrtačima u persijskoj modi. Glava boginje Komagene dekorisana je krunom od voća. Strane postolja i humke ispisane su sa mnogobrojnim zemaljskim zakonima i naredbama u vezi sa kraljevim rođendanom i detaljima kulturnih procedura, a sve je ispisano na grčkom jeziku. Ogromne statue na zapadnoj terasi aranžirane su isto kao i one na istočnoj. Neke glave su oborene na zemlju, ali su zato bolje očuvane. Statue su ponovo podignute na njihova mesta 1985. godine. Zahvaljujući različitom topografskom rasporedu između istočnih i zapadnih terasa, vertikalne statue koje nose natpise i reljefe predaka postavljene su različito. Table sa reljefima kraljevih persijskih predaka su postavljene duž južne ivice zapadne terase, dok su oni od njegovih makedonskih prethodnika nasuprot monumentalnih statua. Na zapadnoj terasi su



veoma dobro očuvani reljefi koji prikazuju Antiohusa kako se rukuje sa različitim božanstvima (na istočnoj terasi je jako malo od istog reljefa preostalo).

Od naročitog je interesa reljef lava u zapadnom dvorištu. Kamena ploča je 1,75 m visine i dugačka 2,4 m, a prikazuje moćnog lava koji ide nadesno. Njegovo telo je dekorisano sa 19 zvezda, a tu je i polumesec na njegovim grudima. Pored tri veće zvezde sa lavljih leđa, 16 zrakova pojavljuje se nasuprot manjim zvezdama. Te tri veće zvezde su identifikovane u natpisu kao Jupiter, Merkur i Mars. Iz onoga što tu vidimo zaključujemo da je to slika svetski najstarijeg horoskopa. Prvobitno se pretpostavljalo da je horoskop vezan za Antiohisov rođendan, ali stručnjaci su našli da je vezan za 62 godinu p.n.e., što je datum kad je Antiohus postavljen na presto, dok neki stručnjaci smatraju da je datum vezan za podizanje spomenika na Nemrut dagu. Severna terasa ima formu prolaza za procesiju koji povezuje istočne i zapadne terase. Ogromne statue orla na svakoj strani čuvaju ulaz kroz sam centar zida koji formira severnu terasu. Prema natpisima u pozadini tronova, na kojima božanstva sede, kralj Antiohus od Komagene je naredio da bude



sahranjen u ovom svetilištu. Otkopavanja su otkrila da je kamen, ljudskom rukom, nagomilavan gore na vrhu brega, pa se smatra da je vrh planine zbog toga čitavih 50 metara viši! Vrlo je verovatno da su kraljeve kosti (ili pepeo) smešteni u prostorijsu usečenu u brdu koji je prekriven humkama. Uprkos svim naporima arheologa prostor za sahranjivanje još nije pronađen, pa su moguća i mnoga iznenađenja.

Nemrut dag je moguće posetiti samo u letnjim mesecima, od maja do oktobra meseca, jer su inače ovde na planini putevi zatrpani debelim snežnim pokrivačem, zavezani.

Do grada Karaduta dolazi se autobusom. Dalje je makadamski, planinski put, dosta uzan, pa se nastavlja iznajmljenim kombijem. Put vijuga grebenom planine, a ispod, kroz bezbrojne klance se provlači reka Eufrat. Vidici su na sve strane i prekrasni, i beskrajni. Vide se suri, goli vrhovi, koji uveliko premašuju visine od 4.000 metara. U dolini je jedno od ogromnih veštačkih jezera na mitskoj reci Eufrat. Najlepše je krenuti ka Nemrut dagu rano ujutro pre izlaska sunca. A izlazak sunca sa istoka, od iranskog gorja, zaista je fascinantno i nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Posle vožnje od dvadesetak kilometara stiže se u podnožje Nemrut daga. Sunce obasjava i purpurom boji usnule vrhove, ali i statue koje se na obodu vrha vide. Ovde je kraj puta. Tu je sagrađena suvenirnica-restoran gde se okrepljujemo i ogrčemo šalovima i čebadima koje nam uz malu nadoknadu nude domaćini-Kurdi, jer je napolju hladno i duva vetar, iako je leto. Posle toplog čaja krećemo kamenom, širokom stazom ka vrhu. Sunce odskače. Pogled na rumenilom obasjane beskrajne vrhove koji se pružaju na sve četiri strane sve nas drži u ushićenju. Do vrha i do nestvarne galerije ogromnih skulptura mnogih grčkih i persijskih bogova, stižemo za petnaestak minuta. Sunce je odskočilo i sija, ali je i dalje hladno. Između statua nalazimo ostatke snega, iako je mesec juni! Obilazimo istočnu, pa zapadnu i severnu terasu... Zapanjeni smo i fascinirani. Fotografiramo sve oko nas. Ne verujemo svojim očima. Pitamo se: šta je trebalo kralju od Komagene da pre više od dvadeset vekova ovde u planinskom bespuću sagrađi ovaj kolosalni mauzolej? Odgovor od nemih, kamenih glava - ne dobijamo!

Neponovljivu atraktivnost ovom mauzoleju na otvorenom, na planinskom vrhu, daju statue natprirodne veličine, a koje su tu postavljene još od predrimskog kralja. Zemljotresi su oborili glave, ali je to i dalje zapanjujući i nestvaran prizor. Iako Antiohus nije bio moćan i značajan kralj, on je imao iluziju svoje veličine i smatrao je sebe vidljivim bogom. Zato što je verovao da ima i persijske i grčke pretke, podigao je statue i Herkula i Zeusa.

Ovde je najveća Zevsova skulptura na svetu, ali i orao čuvar koji je tu postavljen da čuva grob Antiohusa koji je objavio da će bogovi najaviti svoju osvetu ako se njegov kult ne slavi dvaput mesečno. Zaista se mora priznati da prizor na vrhu planine Nemrut dag uliva strahopoštovanje i da nije ni malo čudno što je ova planina nacionalni park.

ALEKSANDAR DAMJANOVIĆ

Moj slatki dnevnik iz Erice

Naša saradnica **Marija Boljević**
piše o putovanja na **Siciliju...**





Prva asocijacija na Siciliju većini je čuveni „Kum“, ali zahvaljujući mjestu Erice koje sam imala priliku da posjetim kao stipendista Internacionalne škole za naučne novinare 2015. godine, moje misli se direktno povezuju sa naukom, uz dodatak kolačića od marcipana. Prosto je nemoguće pronaći kolač koji nema bar 10% marcipana... Ili možda ja nisam htjela da ga nađem.

Moja avantura je počela iz Splita, ali kako to obično ide neki problemčić uvijek se pojavi. U ovom slučaju taj problemčić je bio „vatren“ s obzirom da je noć pred moj put na aerodromu izbio požar. Hm... pitanje „Da li da krenem ili ne?“, mučilo me do ulaska u avion, nakon toga sam rekla sebi: „Mlada si, izdrži, skupi koju boru od stresa...“

I, naravno, destinacija Rim i većina letova otkazana, pa i moj za Palermo... Uspjela sam oko skoro 12 posle ponoći da dobijem kartu i da izbjegnem spavanje na aerodromu, ali tu započinje druga priča. Od svih kofera moj se izgubi i od pomisli da sam bez osnovnih stvari za predavanja i svega ostalog dovelo me do plača. Tako da sam išla po skladištima i uplakana tražila svoj kofer. Nakon skoro sat vremena dobila sam svoj kofer, oštećen, rascijepan, slomljen iznutra ali bio je kod mene.

Od Palerma do mjesta Erice ima nekih sat i po - dva vožnje autom, tako sam oko četiri ujutro stigla u sobu zajedno sa ostalima. Naravno vrijeme dolaska nije

spriječilo ljubazno osoblje da nam daju sve potrebne informacije i da nam požele ugodan boravak.

Bila sam smještena u „San Rocco“ i iskoristila bih priliku da istaknem da to nije hotel nego kulturni centar, restorane koje sam obišla su Caffè San Rocco (prelijep interijer, ukusna hrana i preljubazno osoblje), Elimo (pogled koji oduzima dah, maslinovo ulje sa limunom i savršene jagode, takođe preljubazno osoblje), La prima Dea (ne sjećam se hrane a ni osoblja koliko se sjećam vina) i Ulisse(jednostavno i simpatično).

Da moram da vam preporučim samo dva mjesta to su definitivno Caffè San Rocco i Elimo.

Što mi se posebno sviđa je taj osjećaj koji imate kad posjetite Erice, iako je malo mjesto, toliko ljubaznosti, kulture, zabavnih i šarmantnih

**PROSTO JE
NEMOGUĆE
PRONAĆ
KOLAČ KOJI
NEMA BAR 10%
MARCIPANA...
ŠTO UOPŠTE
NIJE LOŠE**



Ljudi na tako malom mjestu koji vam daju toliko mnogo osjećaja i prenesu dosta sicilijanskog duha.

Kako sam veći dio dana provodila na predavanjima preostalo vrijeme bilo je posvećeno malim prodavnicama soseva, vina, čokoladi, marcipanu i svim pekarama i slastičarnicama koje sam, iskrena da budem, najviše i posjećivala a posebno Antica Pasticceria del Convento. Stres koji sam imala dok sam došla, iskoristila sam kao izgovor za uživanje.

Erice je dosta malo mjesto, ali cijene su pristupačne i za svakoga ima po nešto, ako mislite da imate neki ve-

liki šoping u smislu odjeće, to je vrlo teško a i cijene su veće. Uvijek možete da žičarom da se spustite do Trapanija i da nastavite svoju avanturu možda i do Palermo. Ja toliko hrabra nisam bila, a i htjela sam da obidem mjesto koje je nezaobilazno i kraljevsko - Erice dvorac. Nažalost, nisam stigla u vrijeme kad je otvoren za

posjete, ali sami pogled na to kraljevsko savršenstvo bio je sasvim dovoljan.

Što se tiče nauke i same fondacije „Ettore Majorana“ i Centar za naučnu kulturu star je oko 50 godina, a nazvan je po fantastičnom italijanskom fizičaru koji je rođen 1906. godine. Aktivnosti koje su sprovedene brojčano glase ovako: 126 škola, 1.738 kurseva, 120.680 učesnika od čega 134 Nobelovca, koji su došli sa 932



fakulteta i laboratorija iz 140 nacija. Svake godine postoji novi naučni razlog da se svi okupe i da nauče nešto novo, svaka godina je tema za sebe a mjesto je uvijek isto.

Ako ikad posjetite Erice miris ulica, magneti sa likom „Kuma“, jutarnja magla zbog velike nadmorske visine, psi koji čekaju jutranji obrok (posebno mi se sviđa i odnos koji stanovnici imaju prema životinjama, jer svako će psa da nahrani i da mu da nešto da prezalogaji), uske, puste ulice koje vas vraćaju u neko drugo vrijeme, sosevi, preljubazni ljudi koji vas pozdrave, hladne noći, suvenirnice, neće bit uspomene, biće dio mjesta Erice koje ste ponijeli sa sobom i koji ćete uvijek na neki način osjećati... A ja sam uz taj dio ponijela sa sobom i marcipan. ■



Putnički kombi Citroen Jumpy sa 8+1 sedištem

Kombi je klimatizovan i ima savremeni muzički uređaj. Pouzdan, snažan i elastičan dizel motor od 120 ks. Na putarinama prolazi po auto tarifi. *Bezbedan, pouzdan i tačan prevoz.* U mogućnosti sam da ponudim najpovoljniji prevoz i pod najpovoljnijim uslovima. *Cena prevoza sa mojim vozačem je 0,30 eurocenti po km.* Putarine nisu uračunate u cenu i direktno se plaćaju u zavisnosti od ture. Za vikend i duže ture se dodaje smeštaj za vozača i bez hrane.

DUŠKO POPOVIĆ

Telefon: 064/684-51-71

E-mail: dusko.popovic060@gmail.com

PLANINARI/JEFTINI PREVOZ



KOMBI PREVOZ PUTNIKA

email: info@aleksandartijanac.rs

mob: + 381 63 210 983

Kombi prevoz putnika



Iskren prijatelj prirodi i čoveku



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

Prodaja u pretplati!



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

Kako štitimo mrkog medveda

Osim na području Nacionalnog parka „Tara”, jednog od pet ciljnih zaštićenih područja na teritoriji Srbije, monitoring medveda se sprovodi i na teritoriji Nacionalnog parka „Biogradska gora”, u Crnoj Gori...



Na Tari uhvaćena dva mrka medveda

Predstavnici NP „Biogradska gora” posetili NP „Tara” u Srbiji u sklopu projekta monitoringa i zaštite medveda...

Dva mrka medveda uhvaćena su prvih dana maja, na području Nacionalnog parka „Tara”, u okviru projekta monitoring i razvijanje posmatranja ove zaštićene vrste. Cilj poduhvata lociranja i hvatanja mrkih medveda jeste intenzivnije praćenje i prikupljanje podataka o brojnosti ove vrste, kretanjima i rasprostranjenju uz primenu najsavremenije tehnologije, a sa namerom efikasnijeg očuvanja ove vrste, koja zbog osetljivosti na uništavanje i fragmentaciju prirodnih staništa predstavlja prioritet za zaštitu na globalnom nivou.

NAJBOLJE STANIŠTE ZA „MRKOG”
Prostrane šume Nacionalnog parka „Tara” predstavljaju jedno od najboljih i najočuvanijih staništa za mrkog medveda u čitavom regionu, a ukupna brojnost ove

najkrupnije evropske zveri se u zapadnoj Srbiji trenutno procenjuje na oko 50 medveda. Stabilna brojnost i redovna prisutnost ove vrste na području parka ukazuje na izuzetnu vrednost prirodnih staništa Tare, ali istovremeno obavezuje na odgovornost u pogledu njihovog očuvanja.

- Kroz projekat „Zaštićena područja za prirodu i ljude” želimo da kroz konkretne aktivnosti na terenu i uz intenzivnu saradnju

sa upravljačima i lokalnim akterima ostvarimo vidljive pomake u zaštiti i očuvanju divljih vrsta i njihovih staništa, ali istovremeno i da ukažemo i na mogućnosti koje zaštićena područja pružaju za razvoj. Medved predstavlja simbol očuvane, iskonske prirode pomoću kojeg želimo da skrenemo pažnju javnosti na vrednosti prirode koja nas okružuje. Osim mera njegovog očuvanja predvideli smo i razvoj specifične turističke ponude koja će zasigurno pomoći promociji i razvoju područja Tare - istakla je Duška Dimović, direktorka WWF programa u Srbiji.

Osim na području Nacionalnog parka „Tara”, jednog od pet ciljnih zaštićenih područja na teritoriji Srbije, monitoring medveda se sprovodi i na teritoriji Nacionalnog parka „Biogradska gora”, u Crnoj Gori, kako bi se bolje

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.

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:
www.panda.org/serbia
www.wwf.rs

proučilo kretanje ovih životinja i radilo na uspostavljanju ekoloških koridora na Zapadnom Balkanu.

Projekat „Zaštićena područja za prirodu i ljude” započet je u oktobru 2015. i trajeće do oktobra 2019. godine, a finansira ga Švedska međunarodna razvojna agencija - Sida.

GOSTI IZ CRNE GORE

Predstavnici Nacionalnog parka „Biogradska gora”, iz Crne Gore, posetili su Nacionalni park „Tara”, a glavne teme posete bile su zaštita mrkog medveda i očuvanje ekoloških koridora u regionu. Projekat započet u oktobru prošle godine, WWF realizuje u saradnji sa Asocijacijom parkova Dinarida.

Nakon zvaničnog prijema, predstavnici oba Nacionalna parka posetili su hranilište za medvede na lokalitetu Šljivovice. Upoznati su sa načinom na koji funkcioniše hranilište, kako se postavljaju foto zamke, prikupljaju podaci i prenose na kartu. Pored načina na koji će se pratiti brojnost i kretanje mrkog medveda, razmatrani su i dalji koraci na formiranju turističke ponude, saradnje sa lokalnim stanovništvom i radom hranilišta za medvede.

Delegacija iz Crne Gore, predvođena direktorom Sašom Jeknićem, posetila je Taru kako bi se članovi tima upoznali sa desetogodišnjim iskustvom koje poseduje NP „Tara” u monitoringu ove ugrožene vrste. Na području Nacionalnog parka „Tara” nastanjena je najbrojnija populacija mrkog medveda (oko 50 jedinki) i do sada je obeleženo i praćeno



ukupno 11, a trenutno se satelitski prate tri jedinke. Takođe, u NP „Tara” locirana su i uhvaćena dva medveda kojima su stavljene ogrlice za praćenje kretanja, uzete mere i uzorci za DNK analizu, što predstavlja veliki uspeh celog tima.

Aktivnosti na terenu u oba parka realizuje tim za monitoring, na čelu sa Duškom Čirovićem, profesorom Biološkog fakulteta u Univerziteta u Beogradu. Osim mera zaštite u planu su i aktivnosti na razvoju specifične turističke ponude koja bi podrazumevala posmatranja medveda u oba zaštićena područja.





www.popustinaputovanja.rs

NAJPOVOLJNIJI ARANŽMANI
NA JEDNOM MESTU

