

PLANINARENJE

## **ORJEN** **„Noć punog** **mjeseca”**

SAVETI I TRIKOVI

- **Test opreme**
- **Priprema za**  
**penjački trening**
- **Produžite**  
**život penjačica**
- **Trčanje zimi**

TEHNIKE

Instruktor alpinizma Obrad Kuzeljević

## **SAMOSPASAVANJE**



**MARKET**

Izbor

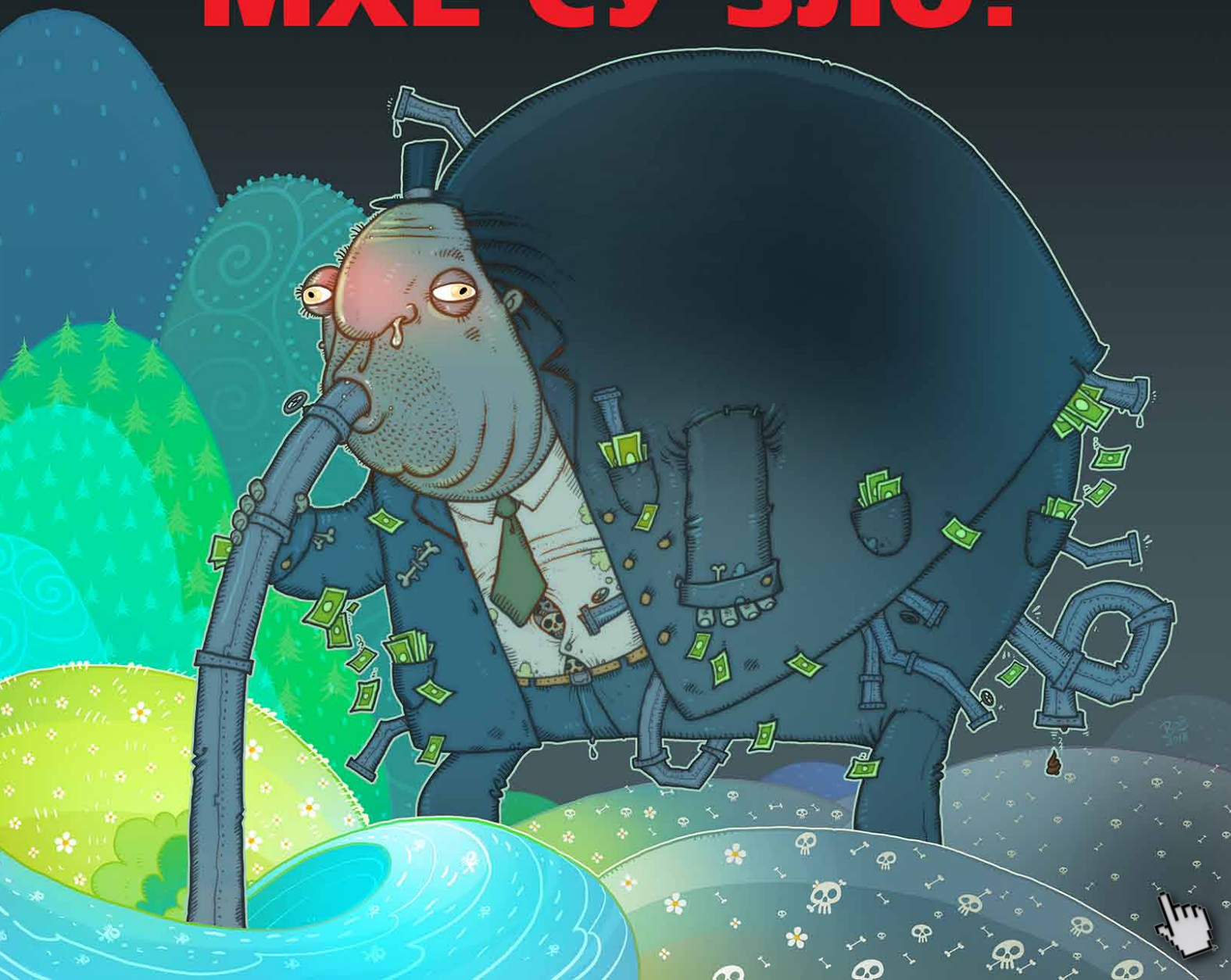
## **Wind- -breaker jakni**



# KO UBIJA REKU

UBIO JE RIBU, UBIIO JE ŠUMU,  
UBIO JE PTICU, UBIIO JE PLANINU.

## MIJE SU ZLO!



BESPLATNI OUTDOOR MAGAZIN / 15. februar 2020.



## 20 Vihren

Tri člana družine Alpinističkog odseka Novog Sada, izveli su zimski uspon na Vihren (2.914 mnv), najviši vrh Pirina, Džamdžijevim grebenom...

## 50 Putevima NOB-a

Jubilej pobeđe nad fašizmom PSK „Pobeda” obeležava serijalom planinarskih akcija „Putevima NOB-a”... U ovom broju donosimo vam priču o Igmanskom maršu...



## 58 Market - Izbor najpopularnijih Windbreaker jakni



### PLANINARENJE

#### 42 Orjen

„Noć punog meseca” održana na Orjenu 17. put po redu...

### SAVETI I TRIKOVI

#### 66 Samo oštro!

Kako se testira vrhunska oprema?



#### 72 Pre nego što počne trening

Kako se ne biste povredili i nepovratno upropastili perspektivnu karijeru penjača, neophodno je da zagrejte mišice i tetive...

#### 74 Produžite životni vek penjačica

Kako treba pravilno održati penjačke cipele kako bi vas što duže služile...

#### 78 Trčanje zimi

Priručnik za mazohiste i one koji se tako osećaju

### WWF

#### 84 Srbija da ukloni podsticaje za male hidroelektrane

WWF Adria smatra da Vlada Republike Srbije iz buduć...



legislative treba da isključi podsticaje za minihidroelektrane, na čiju štetnost već godinama upozoravaju stručnjaci...

#### 86 WWF: Ne podržavamo izgradnju mHE

Šteta koju mHE čine prirodi i širem društvu izuzetno je velika



### PRIRODA

#### 88 Divljina

Gde počinje divljina, a gde prestaje, koje su privilegije a koje

odgovornosti koje nam ona donosi?

### PUTOVANJA

#### 96 Šta zimi raditi u Jakutsku, večno smrznutom gradu



Ako vam se proleće u februaru čini suviše pitomim, krenite put Sibira i poslovično najhladnijeg kutka naseljenog dela naše planete. Iz pera Galine Mozolevske stiže priča kako da preživite Jakutsk i šta pritom možete da radite...





salomon



17.07. 2020

18.07. 2020

19.07. 2020

SUUNTO

AXON

LEKI

WWW.DOLOMYTHSRUN.IT

Postanite

PATREON

podržite naš rad



DONIRAJ  
PayPal

MOJA PLANETA 82 • februar 2020.  
Besplatni outdoor magazin za aktivan život • PDF izdanje

Osnivač i izdavač:

Studio za dizajn „Smart Art“

Adresa redakcije:

Narodnog fronta 65, 21000 Novi Sad

Glavni i odgovorni urednik:

Jovan Jarić (jovanjaric@mojaplaneta.net)

Art direktor:

Marica Puškaš

Prelom:

Studio za dizajn „Smart Art“

Fotografije:

Dreamstime, Pixabay, Studio za dizajn „Smart Art“

Advertajzing:

062/22-37-47

SMARTART



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.

ČITAJTE NAS PREKO SMARTPHONA

Naše novine takođe možete da čitate koristeći aplikaciju NOVINARNICA.NET (za android operativni sistem), a magazin potražite u kategoriji besplatne novine. Aplikaciju možete da skinete na sledećem direktnom linku:



DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU  
www.novinarnica.net

SLEDEĆI BROJ MAGAZINA „MOJA PLANETA“ IZLAZI 15. APRILA 2020.

POTRAŽITENA:  
WWW.MOJAPLANETA.NET

## Pronađite svoje mesto na planini

ADRESAR PLANINARSKIH DOMOVA  
IZ CELOG REGIONA NA JEDNOM MESTU

Stare brojeve magazina „Moja planeta“ možete skinuti sa Internet adrese:  
**www.mojaplaneta.net**  
na linku ARHIVA





## Bjelasica i Komovi, Nacionalni park „Biogradska Gora”

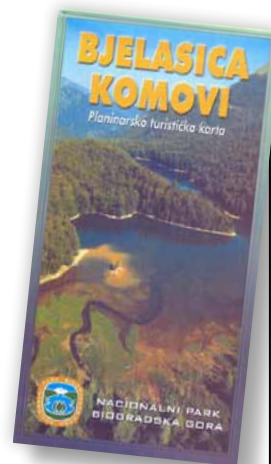
**Razmer:** 1:60.000

**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:** 500 din. + PTT



## RADAN i okolne planine, planinarsko turistička karta

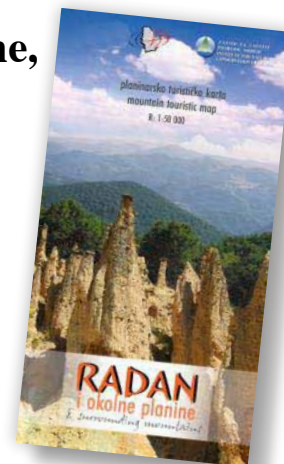
**Razmer:** 1:50.000

**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:** 500 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:** 500 din. + PTT



## Valjevske planine, planinarsko turistička karta

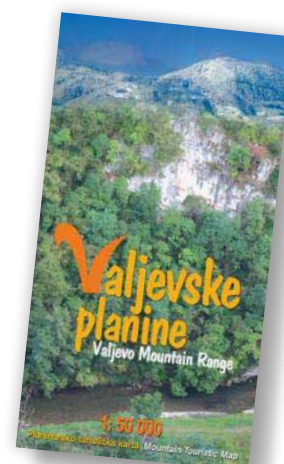
**Razmer:** 1:50.000

**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:** 500 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:** 500 din. + PTT



## Rajac, planinarsko turistička karta

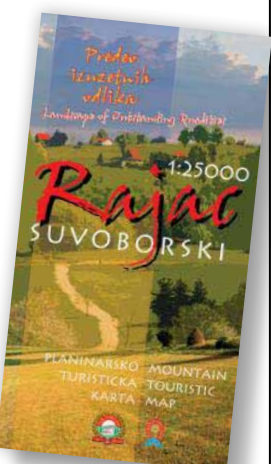
**Razmer:** 1:25.000

**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 Koštunica na jugu i od Struganika na zapadu do Boljkovca na istoku.

**Cena:** 500 din. + PTT



## Divčibare, planinarsko turistička karta

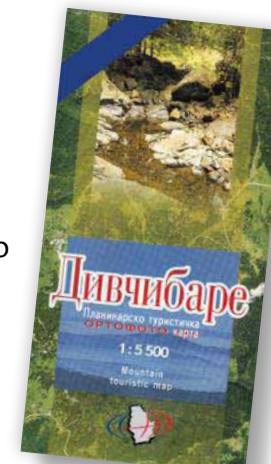
**Razmer:** 1:6.500

**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:** 500 din. + PTT



## Nacionalni park „Fruška gora”

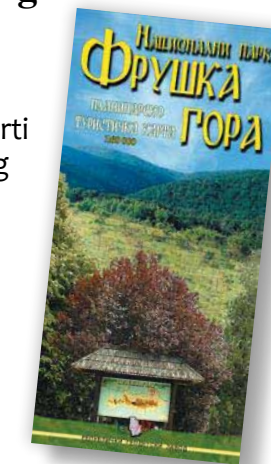
**Razmer:** 1:60.000

**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:** 500 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:** 500 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 NP „Tara” sa rezervatima prirode, planinarskim i pešačkim stazama i turističkim sadržajem. U prilogu su fotografije vrsta biljaka i životinja. Na poledini karte dati su plan grada Bajina Bašta i karta Šarganske osmice, kao i opisi turističkih izletišta.

**Cena:** 500 din. + PTT



# EKOLIST

ISKREN PRIJATELJ PRIRODI I ČOVEKU

ISKREN PRIJATELJ PRIRODI I ČOVEKU

Tel/fax: 021/780 - 537  
Mobil: 065/888-08-57  
E-mail: [ekolist@yahoo.com](mailto:ekolist@yahoo.com)  
[www.ekolist.org](http://www.ekolist.org)

\*Prodaja u pretplati



# 20 PLANINARSKO-BICIKLISTIČKIH KARATA FRUŠKE GORE



+ VODIČ SA OPISIMA STAZA NA 140 STRANA

**Novo izdanje sa ucrtanim novim stazama Fruškogorskog maratona**

**Format:** 46 x 34 cm

**Format savijene:** 17 x 15,5 cm

**Tekstualni deo:** 140 stranica + geografske karte [20 presavijenih listova]

**Opis:** Koliko ste se puta zapitali, boraveći na Fruškoj gori, kada ste na mnogo mesta oko sebe videli planinarsku markaciju (oznaku na drveću, putu, ogradi), beo krug i crveno srce u sredini: „Šta ovo znači?“ Evo odgovora na to pitanje: To je markacija staza planinarskog maratona na Fruškoj gori, koju smo mi odabrali, kao simbol zdravlja. Ovom markacijom pokriveno je ukupno 19 staza maratona na Fruškoj gori, u ukupnoj dužini od 932,066 km, od čega je 97% staze u šumi. Od sada ne bi smela da postoji dilema kuda koja staza vodi. Uz pomoć ovog vodiča moći ćete preko cele godine, a ne samo u dane kad se održava planinarski maraton, u vremenu koje vama odgovara, da odaberete bilo koju od staza maratona i da je bez ikakvih teškoća uspešno savladate. Ja vam savetujem da stazu birate uvek prema svojim trenutnim psihofizičkim mogućnostima, i nemojte birati onu koju volite, već odaberite onu koja će vas posle prolaska učiniti srećnijim i zadovoljnijim.

Pred vama je veliki izbor, staza je ukupno 19 i njima je pokriven najlepší deo naše lepote Fruške gore. Karte koje imate u prilogu ovog vodiča biće vam od velike koristi. U opisu staza maratona često se pominje reč kontrolna tačka (KT), koja je bitna samo u dane održavanja maratona, kada se na posebnoj kontrolnoj knjižici overava prolazak kroz određeni predeo.

Vreme potrebno da se staza savlada, u vodiču je dato uz pretpostavku lagane šetnje i uživanja u planini. Dobro fizički i psihički pripremljeni ljubitelji prirode, dato vreme će znatno, znatno skratiti.

Poštovani planinari, maratinci, planinski biciklisti, ljubitelji prirode i rekreacije u njoj, zaljubljenici u Frušku goru, zarazite se prirodom zarad zdravlja – poštuju prirodu, postignimo nedostižno...

**Cena kompleta: 1.000 din + PTT**

**PORUČITE**

**Karte možete naručiti na mail:**  
**magazin@mojaplaneta.net**

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





DESTINACIJE

# IRSKA

PHOTO BY NAKNAKNAK

## → UKRATKO O...

Irska je ostrvo koje nudi razne aktivnosti na otvorenom koje privlače planinare i turiste iz celog sveta. U Irskoj ima puno planinskih krajeva, zato pripremite svoje planinarske cipele i rančeve za planinarenje. Očekuju vas zelena brda i planine, nazubljene, dramatične obale, sela u pastelnim bojama i zadržavajući slapovi i vodopadi. Irska je jedno od najboljih mesta za planinarenje tokom cele godine jer nema ekstremnih vremenskih prilika zahvaljujući toplim morskim strujama.



# 12 NAJLEPŠIH PEŠAČKIH STAZA I TRANSFERZALA U IRSKOJ

## 1. Planina Carrauntoohil / The MacGuillycuddy's Reeks

Nalazi se u oblasti Kerry. Spada u zahtvenije pešačenje od 21 km, koje može da potraje više od deset sati, pa se, razumljivo, ne preporučuje neiskusnim planinarima.

Staza vas vodi ka lepom i slikovitom gradiću Killarney. Legenda kaže da je ova staza omiljeno okupljalište vila i drugih mitoloških bića, pa pripazite da vam oči budu puštene na tom putu!

## 2. The Causeway obalski put

Ovo je možda najpoznatija irska planinarska staza. Umereno je teška i vodi pored zadivljujućih obalskih litica i prelazi pored brojnih istorijskih znamenitosti poput dvorca Dunluce i svetski poznatog Giant's Causeway-a. Pre posete obavezno posetite službeni web stranicu kako biste preuzeli mape i proverili ima li zatvorenih delova staze.

## 3. The Diamond Hill krug

Ova staza je čest izbor novopečenih planinara, mada ne spada u lagane staze. Po dolasku na vrh planine, pruža se fantastičan pogled na Kylemore Abbey-a - viktorijanski park, kao i na planinski lanac Twelve Bens.

## 4. Planina Torc

Nalazi se u oblasti u Kerry. Ova je staza relativno lagana, ali ipak vam pruža lep pogled na Nacionalni



PHOTO BY ROLAND MEY



park „Killarney“. Usput вреди videti brojne slikovite slapove i nekoliko lepih krajolika i vidikovaca. Staza je veoma popularna, pa se preporučuje rani odlazak na stazu da bi se izbegla moguća gužva.

## 5. The Gap of Dunloe

Staza se nalazi u Nacionalnom parku Killarney i duga je oko 15 kilometara, dok pešačenje traje oko 5 sati. Počinje i završava se kod vikendice Kate Kearney - 150 godina starom irskom baru i restoranu. Videćete impresivne planinske krajolike i divan niz jezera koja će vam oduzeti dah.

## 6. The Dingle put

U pitanju je planinarska transferzala koje se nalazi na jugozapadu Irske, duga je 179 km, te se prostire obalom poluostrva Dingle. Ovo je jedna od najdužih i najboljih pešačkih tura u Irskoj. Staza počinje i završava se u Traliju i traje u proseku osam dana. Poznata je po svojim raznolikim pejzažima, od obronaka

planine do strmih litica na obali. Kao bonus, postoji nekoliko sela koja se nalaze uz stazu koja nude tople domaća jela i žestoko piće za zagrevanje pri povratku sa staze.

## 7. The Wicklow out

Ovo je lepa i interesantna transferzala koja prikazuje širok raspon pejzaža koje Irska može da ponudi. Videćete valovite zelene obronke brda, zajedno sa dramatičnim dolinama, vidikovce i mnoštvo lepih potoka i jezera. Wicklow put je dugačak 131 km i ima umerene i zahtevne deonice. Staza počinje u glavnom gradu Irske Dublinu.

## 8. Muckross Abbey Loop

U pitanju je kratka šetnja od 3,5 km, a staza se nalazi u jednom od najspektakularnijih prelepih delova Nacionalnog parka „Killarney“. Na stazi možete da odvojite malo vremena i za istraživanje ruševina crkve iz 15. veka. Ova staza je atraktivna i jednostavna i preporučuje se početnicima i planinarima svih životnih doba.



PHOTO BY LUDWIG BICKEL & SHARON FISHER









## 9. Staza The Bog of Frogs

Staza počinje u selu Howth. Ovo pešačenje pored atraktivnog pejzaža pruža priliku i za posmatranje divljih životinja. Staza je lagana, sa pogledom na Dablinski zaliv i ostrvo Lambay. Na stazi možete videti veliki broj ptica, dok se u blizini obale mogu naći sjajna mesta za posmatranje sivih tuljana.

## 10. Hare's Gap

Hare's Gap je prilično kratka, ali naporna staza od oko 3,5 km sa mogućnošću da se vratite na početnu tačku ili da produžite ka obližnjim vrhovima, ako želite duže pešačenje. Ne tako davno, ovo je bio krijumčarski put koji vodi kroz planinu Morne s impresivnim stenovitim liticama.

## 11. The Kerry put

U pitanju je još jedna fantastična planinska trasferzala u Irskoj. Duga je 215 km i ukratko bi je opisali kao živahan zeleni krajolik koji uokviruje neravnu i dramatičnu obalu. Staza se obično prelazi za 7-8 dana, ali postoje i brojne mogućnosti za odmor i osveženje na putu u pabovima u gostionicama u malim selima i gradovima blizu staze.

## 12. The Divis Ridge staza

Ovo je jedno od najlepših kraćih pešačenja u Irskoj sa spektakularnim pogledom, staza je umereno teška i duga je 7 km. Za vreme hodanja imaćete fantastični panoramski pogled na Belfast, glavni grad Severne Irske, kao i pogled na Škotsku i ostrvo Man.



PHOTO BY KLAUS HAUSMANN





# VIHREN

Tri člana družine **Alpinističkog odseka Novog Sada**, izveli su zimski uspon na Vihren (2.914 mnv), najviši vrh Pirina, Džamdžijevim grebenom...





**F**ebruara pre dve godine (2018) sa družinom iz Alpinističkog odseka Novi Sad (AONS-a) uputili smo se u Bugarsku sa namerom da ispenjemo Vihren (2.914 mnv), najviši vrh Pirina, Džamdžijevim grebenom. Budući da smo bili smešteni u Razlogu (nekih desetak kilometra od parkinga sa kog smo krenuli na turu), te kasno krenuli i na sam greben izašli kroz smer tek popodne, procenili smo da nemamo vremena da nastavimo do vrha. Odlučili smo da se spustimo sa druge strane grebena u kotlinu Mali kazan (Malek kazan), a iz nje kroz borovu šumu dole do puta koji vodi na parking gde su nas čekala kola.

Turu iz 2018. ne bih nazvao neuspehom jer smo imali lepu avanturu koja je trajala punih 19 časova i na kojoj smo nešto i naučili što o samoj planini, što o planiranju i izvođenju ovakvih uspona. Ostala je, međutim, želja

da završimo ono što smo tada pokušali. Ovog januara malo izmenjena ekipa (Aleksanda Bunjevčev, Denis Ivanović i Vladimir Bobić) vratila se na Pirin i uspela da popne Vihren Džamdžijevim grebenom u zimskim uslovima.

Ove godine smo „bazirali“ u Planinarskom domu „Vihren“ u podnožju između vrhova Vihren i Todorka. Što nam je umnogome olakšalo i skratilo pristup na Džamdžijev greben. Pošto je zimus do januara generalno bilo malo padavina, tako je i na Vihrenu bilo dosta manje snega. Uspon smo započeli kroz jedan zaleđeni potok, da bi se kasnije obronkom, na kom je snega bilo samo u tragovima, popeli na Džamadžijev greben. Na greben smo izašli na mestu gde smo se pre dve godine okrenuli nazad, tako da nam se pri usponu s desne strane pružao pogled na smer koji smo tada penjali.

Već ovde nam je bilo jasno da nismo sami u planini. Ne nije bilo drugih planinara/alpinista - tu su bile divokoze i to u priličnom broju. Možda baš zato što nije bilo drugih ljudi.

Našu turu nastavljamo stenovitom krunom grebena. Ispod samog početku se nalazila jedna bela tabla čiji sadržaj nismo uspeali da pročitamo jer je bila u potpunosti bela, a nismo mogli, a ni hteli da joj bliže pridemo. Pre nego što smo krenuli stenama primetili smo dva klina, međutim procenili smo da bismo mogli da se krećemo ne navezani, te tako uštedimo vreme, a kasnije ako naiđemo na nešto težu deonicu uvek možemo da se navežemo. Do kraja ove stenovite deonice se ispostavilo da je jedina „težina“ ustvari psihološka. Naime, i sa jedne i sa druge strane grebena pružala se provalija, a stene ispred nas su se uvek nekako činile neprohodnim.

Međutim kad bi s približili toj pretećoj deonici, uvek bi se našao neki logičan put kojim bi je prošli.

Nakon stenovitog dela grebena usledio je snežni, koji je bio prilično uzan (nož) i na kom je tu i tamo virila stena. Ispred nas se uzdizao strm uspon ka vrhu, a sam vrh još nismo videli. Delovalo daleko, visoko i ogromno, a ostalo nam je oko 500 m visine da savladamo do vrha. Nož se lagano zatupio, a pred kraj velikog uspona usledio je deo grebena sa strehom tako da smo pažljivo išli na sigurnom odstojanju od same ivice grebena. Na sam vrh izlazimo nešto pre 16 časova. Tu nas zatiče snežni grobić u kom je neko pre izvesnog vremena noćio na vrhu i predivan pogled na sve četiri strane sveta.

Za povratak ka domu iskoristili smo planinarsku stazu. U početku smo imali trgove u snegu koje smo mogli







pratiti, ali kasnije se tragovi gube, a i mrak se spušta, tako da smo put do doma morali sami da pronađemo. S obzirom da smo se radvojili, vratili smo se različitim putevima. Sandra i Denis su se spustili otprilike na

mestu gde smo i započeli uspon, dok sam ja na kraju ipak pronašao planinarsku stazu do doma.

Sledećeg dana planirali smo uspon na Todorku. Međutim, posle konsultacija sa lokalnim penjačem

odlučujemo da se ipak vratimo u Bansko, smestimo u apartman i ostatak dana provedemo u obilasku grada. Bansko je fin gradić... Bar dok se ne zađe u sporedne ulice. Za ručak se odlučujemo za „Bardarevu mehanu“, mesto gde smo i pre dve godina jeli. I ove godine smo uživali u specijalitetu spremljenom ispod sača, a pošto smo bili gosti i pre dve godine dobili smo popust i rakiju pride.

VLADIMIR BOBIĆ





Instruktor alpinizma Obrad Kuzeljević

## SAMOSPASAVANJE

*Na nivou osnovne obuke potrebno je kod polaznika u alpinizmu izgraditi nedvosmislena znanja u oblasti samospasavanja....*







DBI SALA Self-Rescue

**A**lpinizam je veoma rizična aktivnost, pa i najmanja greška u procesu penjanja smera izazvana od strane bilo kog penjača i u bilo kojoj fazi, od početka do vrha smera, može završiti sa fatalnim posledicama.

Spašavanje palog partnera malo je veća tema i podrazumeva pristup obuci na nivou seminara i radionica ili u fazi više obuke alpinizma, sa kandidatima za alpinistu koji već imaju penjačko iskustvo. Na nivou osnovne obuke potrebno je kod polaznika u alpinizmu izgraditi nedvosmislena znanja

u oblasti samospasavanja. Pretpostavka zbog koje prvo uvežbavamo tehniku samospasavanja proističe iz faktičke situacije da pad polaznika kao drugog u navezi, nije opasan i da pali penjač može pomoći sam sebi, da je svestan i psihički pribran. Druga pretpostavka je što tehniku samospasavanja neiskusni penjač, polaznik koji u početku penje kao drugi može primeniti kao tehničku penjanja kod delova smera koji ne može da savlada „slobodnim stilom“.

Ova tehnika još se naziva i „prusičarenje“ iz razloga što se svodi na penjanje uz užu sa dva prusika. Pored prusika tehniku samospasavanja je moguće uraditi i sa dve šlinge (gurtne) određene dužine uz primenu odgovarajućih čvorova. Ipak kod objašnjavanja držaćemo se osnovnih i baznih delova opreme u ovom slučaju dva prusika određene dužine.

Tehnika samospasavanja se vežba sa zemlje po

mogućstvu u potpuno vertikalnoj sredini bez mogućnosti oslanjanja nogama o bilo šta, ili uz stenu koja je približno vertikalna. Razlog je jednostavan „uči u najtežoj i najkomplikovanijoj sredini jer kad padneš sigurno ćeš biti pod stresom pa će ti svaka sredina biti komplikovana“.

Na kraju dužeg otvorenog prusika pravimo omču dovoljne veličine da u nju možemo staviti stopalo. Nešto više od visine kolena pletemo prusikov čvor oko užeta i zatvaramo ga osiguravajućim čvorom. Višak prusika koji može biti i nešto duži od dela koji sa omčom ide do noge, ukačimo na osiguravajuću petlju na pojasu.

Gornji prusik može da bude zatvoren u zamku. Prusikom oko užeta pravimo prusikov čvor a kraj ukopčavamo u osiguravajuću petlju pojasa. Dužina prusika od čvora do pojasa obično zavisi od visine i fizičkih karakteristika penjača, ali svojom dužinom mora da omogući celu amplitudu podizanja tela penjača na nožnom prusiku. Najbolje je ako su dužine nožnog (od noge do prusikovitog čvora) i grudnog, od prusikovitog čvora do pojasa približno iste.

Sada kada smo sa oba prusika ukopčani na užu možemo da počnemo sa penjanjem. Penjanje počinje tako što gornji prusik guramo što više da preuzme težinu penjača. Kad težinu prebacimo na gornji prusik, rukom hvatamo čvor donjeg i podižemo ga po užetu zajedno sa nogom odnosno stopalom u nožnoj petlji koliko je to potrebno za normalan iskorak i ustajanje na tu nogu. Da bi ustajanje na tu nogu i podizanje tela bilo lakše, nogu guramo ispod tela kao da želimo da iskoračimo unapred. Istovremeno se rukama pridržavamo za već opterećeno i zategnuto užu i dodatno pomažemo podizanje. Kada smo se uspravili na nogu i podigli telo, gornji prusik ostaje u visini pojasa pa čvor prusika hvatamo jednom rukom i povlačimo ga što više uz zategnuto užu, sve dok ne osetimo da je veza prusikovitog čvora i pojasa zategnuta. Sada smo u pojas, težina je na gornjem prusiku a



PHOTO BY TOMMY LISBIN ON UNSPLASH





dalje napredovanje je samo ciklično ponavljanje već opisanog načina.

Pošto penjanje iziskuje velika fizička naprezanja postoje i načini da se penjanje olakša. Jedan od načina je da omča na nožnom prusiku bude veća i da u nju ubacimo obe noge što će nam omogućiti lakše ustajanje na nožnom prusiku. Međutim takav način penjanja moguć je samo u previsnoj sredini gde nemamo oslonac o stenu. Kod stene druga noga služi da kormilari, daje pravac i bezbednu distancu da prilikom uspravljanja nebi „poljubili stenu“.

Još jedan način koji donekle ubrzava penjanje (samospasavanje) takođe primenjiv i preporučiv samo u previsnoj sredini, izvodi se sa tri prusike. Postupak penjanja je sličan samo što imamo mogućnost iskora-

ka na obe noge što je prirodnije ali nesumljivo napornije. Na slici nije predstavljeno ali je potrebno dodatno osiguranje jednog od prusika za nogu sa pojasom (najčešće na dužem prusiku). Razlog da je preporučljiv samo u vertikalnoj sredini leži u tome da nam daje lažan osećaj da su nam noge slobodne i da se njima možemo odbijati od stene, tako da rizikujemo da se izotiramo i doživimo neželjen kontakt sa stenom.

Još jedan način da se olakša penjanje uz užu, u našem slučaju samospasavanje je taj da se improvizuje grudni pojas. Kroz njega se provuče prusik koji ide sa osiguravajuće petlje pojasa na gore i tim omogućiti da telo ostaje uspravno i bliže užetu kad zatežemo užu prilikom podizanja na nogu. Meni lično olakšava ali mnogima nije puno pomoglo pa pokušajte kako neko pametniji reče „alpinizam je živa stvar“.



NOVO!

eEkolist je besplatni ekološki magazin koji vam svakog drugog meseca stiže u vaš inboks. Naše teme su ekologija, zaštita životne sredine, održivi razvoj, zdravi stilovi života, edukacija, građanski aktivizam, industrija, reciklaža... praktično svi društveni, ekonomski i politički aspekti brige o životnoj sredini. „Mlađi i moderniji brat“ štampanog „Ekolista“, koji izlazi već 12 godina, eEkolist dolazi na e-adrese svih prijavljenih čitalaca. Štampano i PDF izdanje su potpuno različiti mediji i sadržinski se ne poklapaju. Prijavite se i obezbedite svoj primerak!



Prijavite se putem e-maila:  
[redakcija@ekolist.org](mailto:redakcija@ekolist.org)

Ili preko kontakt forme na:  
[www.ekolist.org](http://www.ekolist.org)







## Ohrid Ultra-Trail® Discover Prespa and Ohrid on foot

Ohrid Ultra-Trail® ([www.ohridtrail.mk](http://www.ohridtrail.mk)) is an international outdoor sports event taking place annually in the Galicica National Park and Prespa-Ohrid region, N.Macedonia. The second edition that encompasses 3 trail running races is scheduled on May 22-24 2020.

Since there is no better way than exploring and discovering one place than on foot, we would like to invite you to take part in any of the trail races planned for 2020. Visit Ohrid and Prespa region and be part of the adventure called Ohrid Ultra-Trail®.





# FTJP na planinarski način

*Koliko smo para dali da uđemo u kolo,  
koliko nas ono košta i koliko ćemo dati da  
iz njega izađemo?*



**K**roz život su nas učili da sve na svetu ima dve strane, da uz svako pravo dobijaš obavezu, i uz svaku obavezu dobijaš pravo. Ono kao, postaneš punoletan, možeš da dobiješ vozačku, glasaš, kupiš alkohol, ali i da odeš u zatvor. Ili se zaposliš - moraš da robuješ osam sati dnevno, ali i dobiješ svoje parice. Uglavnom, neki balans postoji. Međutim kad obaveze koje uz prava idu nisu balansirane, spremni smo, kao (valjda) razumna bića, da se tog prava i odrekemo - vrednosni ekvivalent nekupovanja preskupih stvari. Sećate se koliko se regruta bez problema doživotno odreklo prava na držanje oružja da bi išli u civilnu a ne pravu vojsku? Na principu stvaranja ovakvog disbalansa zasnovane su i metode potiskivanja neželjenog ponašanja putem novčanih ili administrativnih nameta, na primer - akcize na duvan i alkohol, automobile velike kubikaže...

Čemu ovakav uvod, i kakve on ima veze sa planinarenjem? Kako vreme odmiče, biti registrovani planinarski klub, upisan u knjige sportskog saveza, sve više znači obavezu, a sve manje privilegiju, te bih se čak usudio da tvrdim da se radi na kampanji sistemskog i sistematskog suzbijanja organizovanog planinarstva kakvim ga znamo, u kojoj smo, na žalost, i sami saučesnici.

## PRAVA I OBAVEZE

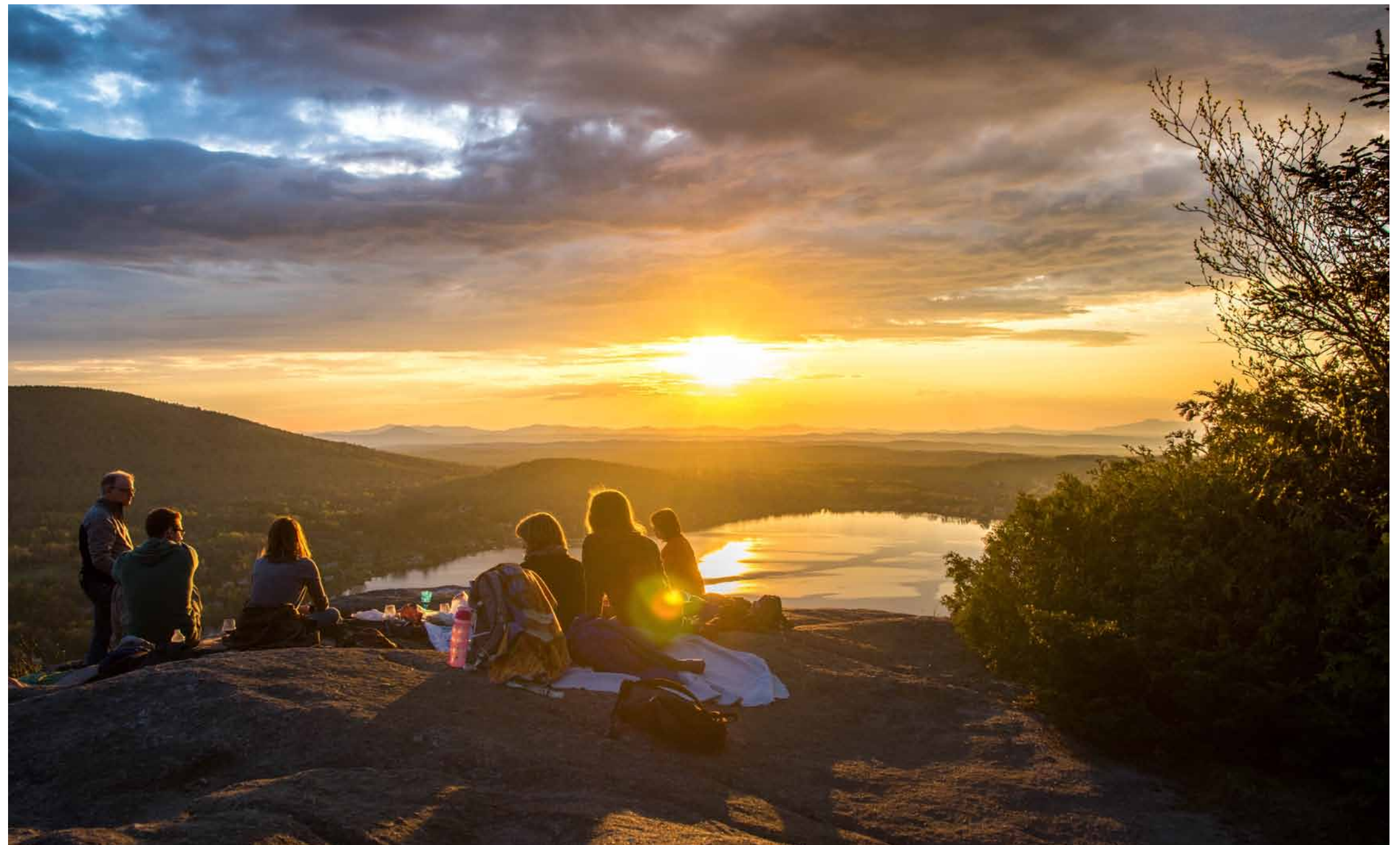
Da krenemo prvo od prava, odnosno privilegija koje pojedinac kao drug član ima... Možete učestvovati na akcijama koje organizuju članice saveza, učestvovati i osvajati nagrade na takmičenjima, te ući u kategorizaciju kao sportista. Kao klub, imate pravo da organizujete akcije, takmičite se i imate sportiste. I to je otprilike to, ako ne računamo popuste u par specijalizovanih maloprodajnih lanaca i osiguranje koje platite sa markicom. Ako prokomentarišete da je to oduvek tako bilo, potpuno ste u pravu. Jest! Prava su ostala ista. Ali zato obaveze nisu... Dobili smo gomilu novih obaveza, uglavnom administrativne prirode, za klubove, vodiče i planinare (tim redom), a za uzvrat nismo dobili ništa novo.

Kako je to izgledalo do pre desetak godina: knjiga članova u nekoj svesci, članske karte pisane rukom, dokumentacija o izvršenim usponima po proizvoljnoj odluci kluba, po principu može, a i ne mora. I to je to. Uspone je organizovao iskusni planinar-vodič, kome, osim poverenja učesnika nije bila potrebna bilo koja druga kvalifikacija, a pripadnost učesnika uspona Organizaciji, niko nije kontrolisao. A onda je počela formalizacija...

Na promene statuta u skladu sa novim zakonima, planinarska društva-klubovi-društva (šta je već koji zakon zahtevao da budemo) bila su spremna, vlast je vlast, menjaju se regulative, a statut je ipak jedan dokument.

## VODIČI U ŠKOLICI

Sledeća stavka - koja se pojavila takoreći niotkuda - jeste da se mora imati bar jedan licencirani vodič, sa diplomom PSS-a po UIAA standardu. Lagano, uz dosta gundanja, stari i novi vodiči su prošli kroz „školicu“ i zaradili taj jedan papir. No dobro, o vodičima i njihovim obavezama i pravima sam već davio (prelistajte stare brojeve - ima tamo mnogo toga zanimljivog), i samo ću da nabacim jedno „jesam li vam rekao“. Za vodiča sada, umesto odluke kluba o



imenovanju, potrebno je - UIAA licenca odgovarajuće kategorije, završena (do)obuka pri sportskom fakultetu (TIMS), zdravstveno uverenje (na 6 meseci), ugovor sa klubom, plus periodični izveštaji Službi i periodična usavršavanja na tehničkim danima kako biste zvanje zadržali. Mnogo (skupih) papira.

## MOŽE LI KOMPLIKOVANJE...

Sa unošenjem knjige članova i njihovih ličnih podataka u nebezbednu WEB bazu je već teže išlo, te je matični savez u Srbiji od te ideje odustao, i prošle godine centralizovao izdavanje članskih karata za sve članice. Umesto da se izdavanjem legitimacije u klubu automatski postaje član krovnog saveza, došlo se do toga da se izdavanjem legitimacije u krovnom savezu postaje član kluba. Što samo po sebi nije strašno. Međutim, procedura se i za društva

i za planinare kvalitetno zakomplikovala, od „dođeš u prostorije, daš podatke, dobiješ legitimaciju, klub prosledi knjigu članova Savezu“, došlo se do „dođeš u prostorije, ostaviš podatke, klub prosledi podatke Savezu, Savez izradi legitimaciju, klub šalje lice da preuzme legitimaciju, ponovo dođeš u prostorije da vidiš da li je gotova legitimacija, dođeš ponovo jer prvi put nije gotova, preuzmeš legitimaciju, a klub opet prosledi knjigu članova Savezu, iako su svi podaci već tamo“. Grand total: planinar umesto pet minuta legitimaciju čeka nekoliko nedelja, sa minimalna dva odlaska, a klub izigrava Jocu-poštara za račun Saveza. Crvenjenje oko pogrešnih podataka, i kašnjenja izrade, da i ne pominjemo. No, ovo nije kraj papirima i poštarluku - ako nedajbože želite da se registrujete kao sportista, treba još i popunjavanje sportskog kartona (podacima koje ste već dali pri ućlanjavanju), rezultata...

## CENA GRATIS

Nešto ranije pokrenuta je i ideja kojom se od klubova zahteva organizovanje besplatne osnovne planinarske obuke, a od svih planinara zahteva da ovu obuku završe pre nego što im bude dopušteno da krenu na visokogorsku turu. Za sada škripi na sve strane, besplatne obuke se sve češće naplaćuju, ili ih klubovi čak i ne organizuju da ne bi morali da pišu izveštaje, drže ispite i bave se školskom papirologijom, a pošto uverenje o završenoj obuci niko ne traži čak ni od učesnika ekspedicije, sve se svelo na dobru volju. Verovatno će slično proći i ovogodišnja ideja šestomesečnog sportskog pregleda za sve planinare, ali ako uspe, eto još jedne arhivske stavke od dva lekarska uverenja po planinaru godišnje, a za planinare dva odlaska u ordinaciju koja besplatno zdravstveno osiguranje ne pokriva.





Dobro, ovo smo uradili sami sebi, a u međuvremenu su se Ministarstvo turizma i Turistička inspekcija u skladu sa novim zakonom proglasili nadležnima za planinare i počeli da zahtevaju papirologiju iz svog domena: arhivu spiska putnika, račune, generalno ništa posebno teško za računovodstvenog radnika, ali poprilično novo i nezgodno za penzionerku Maru, koja se, zbog viška slobodnog vremena, dobre volje i lepog rukopisa prihvatila nezahvalnog posla vođenja planinarske arhive. Ono što jesmo sebi uradili je neprincipijelnost. Da biste sa planinarima otišli na Zimski uspon na Rtanj i učestvovali u akciji, morate da budete član Saveza, ali ako odete preko neke turističke agencije ili udruženja građana, ovo pravilo ne važi.

#### PAPIR KOJI NEDOSTAJE

Zašto su za klubove najveći problem papiri? Kazneni sistem sportsku organizaciju tretira isto kao i bilo koje drugo pravno lice, te FTJP postaje noćna mora. Nadležnost turističke inspekcije stavlja ih u istu ravan sa grupama građana, a kako ne postoje zakonski propisi po kojima imate zabranu organizovanja uspona ako niste planinarska organizacija, potpadanje i pod Ministarstvo sporta sve se više prepoznaje kao set papira više i nadležna inspekcija više, a svaki papir više je novi papir koji može biti neispravan i predmet sankcija. Jednostavno, ne postoji uspon koji turistička agencija ili grupa građana ne sme, a planinarska organizacija sme da organizuje, ali zato postoji solidan štos papira i dodatnih propisa za ispoštovati.

#### NE MOŽE A DA SE NE POMENE

Kao što je većina primetila, povećana je i cena bivanja planinarom u Srbiji, istina simboličnih 100 dinara, ali veća cena za istu „uslugu“ svakako nije popularna, i bez obzira na iznos izaziva osećaj nezadovoljstva povezan sa

spoznajom da dajete nešto (pa makar i tih 100 dinara), a ne dobijate ništa. Samo da se zna, to poskupljenje ide Savezu, a ne klubu.

Još jedna stavka koju valja pomenuti jeste da je planinarstvo verovatno jedini sport koji ćutke prelazi preko uništavanja sportskih terena. Nekako smo zaboravili da su planine naši tereni, i da je frka sa Rekama Stare planine, planinarski ekvivalent rušenja „Marakane“ bagerom. A i ulazak na te sportske terene plaćamo kao i svi ostali, popusti za ulazak u nacionalne parkove su za organizovane grupe, ne za planinare.

Proces raspada planinarske zajednice je već počeo. Planinarenje u sopstvenoj režiji odavno postoji, a u poslednje vreme sve je više i vodiča koji izvode akcije „van sistema“ i van papira i ograničenja, okupljajući grupe preko društvenih mreža. Obzirom da posledica nema, ovaj trend se može samo nastaviti. Turističke agencije takođe privlače deo publike zainteresovane za planinu jednostavnijom procedurom i fleksibilnijom ponudom, a zbog svoje platežne moći prete i da otrgnu veći broj vodiča iz redova sportskih radnika u redove svojih zaposlenih.

Da li će Savez uspeti da se reformiše ili će ga klubovi u nekom trenutku prepoznati kao nepotreban balast - teško je reći. Naš zakon o sportu ne obavezuje članstvom u granskom Savezu, ali je istupanje članica iz njega nešto što ne bi trebalo očekivati, što zbog tradicije, što zbog psihologije mase, ali se može očekivati formiranje novih koji će jednostavno odabrati da funkcionišu za sebe van sistema PSS.

Ako do sad nije jasno: hoćemo da budemo planinari, a ne čate! Svako od nas ima trenutak kada će mu biti preko glave baktanje sa tim još jednim papirom. Uproстите procedure, ne duplirajte papire! Inače izgibosmo!

ZMIJAT



e-stock.us



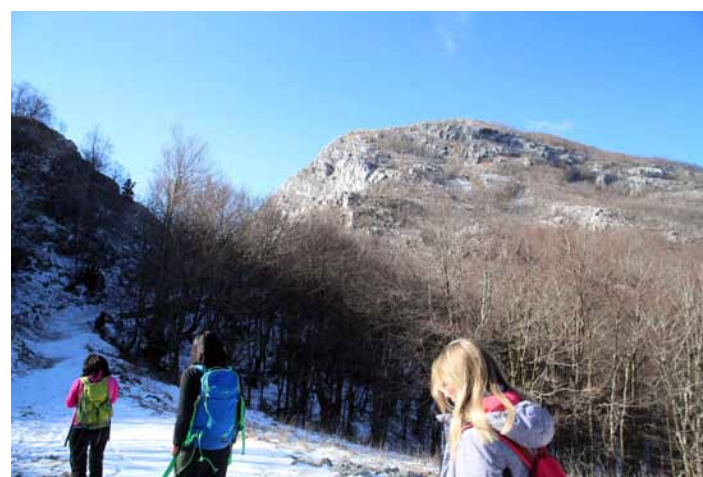


# ORJEN



„Noć punog mjeseca” održana na Orjenu  
17. put po redu...





**D**očekali smo i naš omiljeni planinarski događaj tokom godine. Planinari iz celog regiona stigli su planinarski dom pod Vratlom u dosluhu sa planinom, lunarnim kalendarom i našim dragim domaćinima. Jedino zime nije bilo nigde, ali neka godina mora i tako da prođe.

Naša mala ekipa je došla dan ranije pre glavnog uspona na Subru. Penjemo se iz Herceg Novog ka napuštenom motelu „Borići“ gde ostavljamo naše vozilo. Izvlačimo opremu i sebe do planinarskog doma. Potrebno je oko sat vremena laganog hoda. U domu, peč iz koje pucketa vatra, topla atmosfera i čaj.

Imali smo lepo sunčano vreme i celo slobodno popodne pred nama, pa smo odlučili da odemo na obližnji vrh Grab. Staza nije zahtevna, ide se uglavnom kroz bukovu šumu skoro do pred sam izlazak na vrh. Staza je bila suva i bez snega. Na vrhu se nalaze ostaci austrougarske vojne karaule. Sa ovog vrha je moguće na obližnjoj raskrsnici puteva skrenuti i ka susednom vrhu Veliko Čedilo, ali smo se ipak odlučili da krenemo nazad, ka domu, da nas ne bi uhvatio mrak.

Prvo večer se u domu skupilo dvadesetak ljudi i druženje je moglo da počne.



Osvanuo je još jedan sunčan i vedar dan. Posle jutarnjeg „razvlačenja“, pripremamo se za još jednu šetnju na obližnji vrh - Kamenski kabao, na koji se iz doma brzo izlazi. Staza do vrha vodi severnijim padinama, te je ovde bilo snega. Bilo je klizavo na nekim delovima ali ne i za nošenje dereza. Sa vrha se pruža fantastičan pogled na Subru, Zubački Kabao, prepoznatljivu Reovačku gredu i ostale vrhova, a sa druga strane na more. Gore smo uživali, sunčali se i prikupljali snagu i inspiraciju za glavni noćni uspon

koji nas je uskoro čekao.

Dom je popodne počeo da se puni i sa ostalim gostima-planinarima. Uveče su domaćini održali sastanak sa svim učesnicima gde smo i zvanično saznali to što već sami primetili, a to je da se na noćni uspon neće nositi tehnička oprema, jer za razliku od nekih prethodnih zima snega nema uopšte na stazi. Druženje se nastavilo, dok su najviše disciplinovani otišli da uhvate malo sna pred polazak.

Ustajemo u tri ujutro i svi su spremni na startu









ispred doma u četiri sata. Vijugava zmija od čeonih lampi pružila se preko poljane i šume sve do početka stena. Sledio je nešto strmiji uspon do Subrinog platoa, gde smo malo usporili tempo jer je ovde potreban oprez pri kretanju zbog brojnih škrapa i jama, a na nekim mesta je bio i tanak sloj leda na steni. Veliki pun mesec, obasjavao nam je put. Svi su bez problema savladali ovu deonicu, a posle nje je sledio deo staze sa kombinacijom retke šume i stena, te smo brzo izašli na vrh. Na vrhu nas je čekalo iznenađenje, velika logorska vatra i čaj. Posle pola sata smo dočekali i svitanje. Na horizontu se poja-

vila fantastična kompozicija izlazećeg sunca i obris Lovćena.

Povratak je bio istom stazom, koja je bila nešto klizavija u silasku. U domu smo nastavili druženje uz zajednički doručak koji su obezbedili domaćini. Na akciji su pored ekipe iz Planinarskog kluba „Subra“ iz Herceg Novog, učestvovali i planinari iz drugih gradova Crne Gore, Srbije, Hrvatske i Bosne. Nastavljamo sa našim planinarskim aktivnostima, sve do sledećeg susreta sa svim ovim dragim ljudima.

**JOVAN JARIĆ**  
PD „KINDA“, KIKINDA

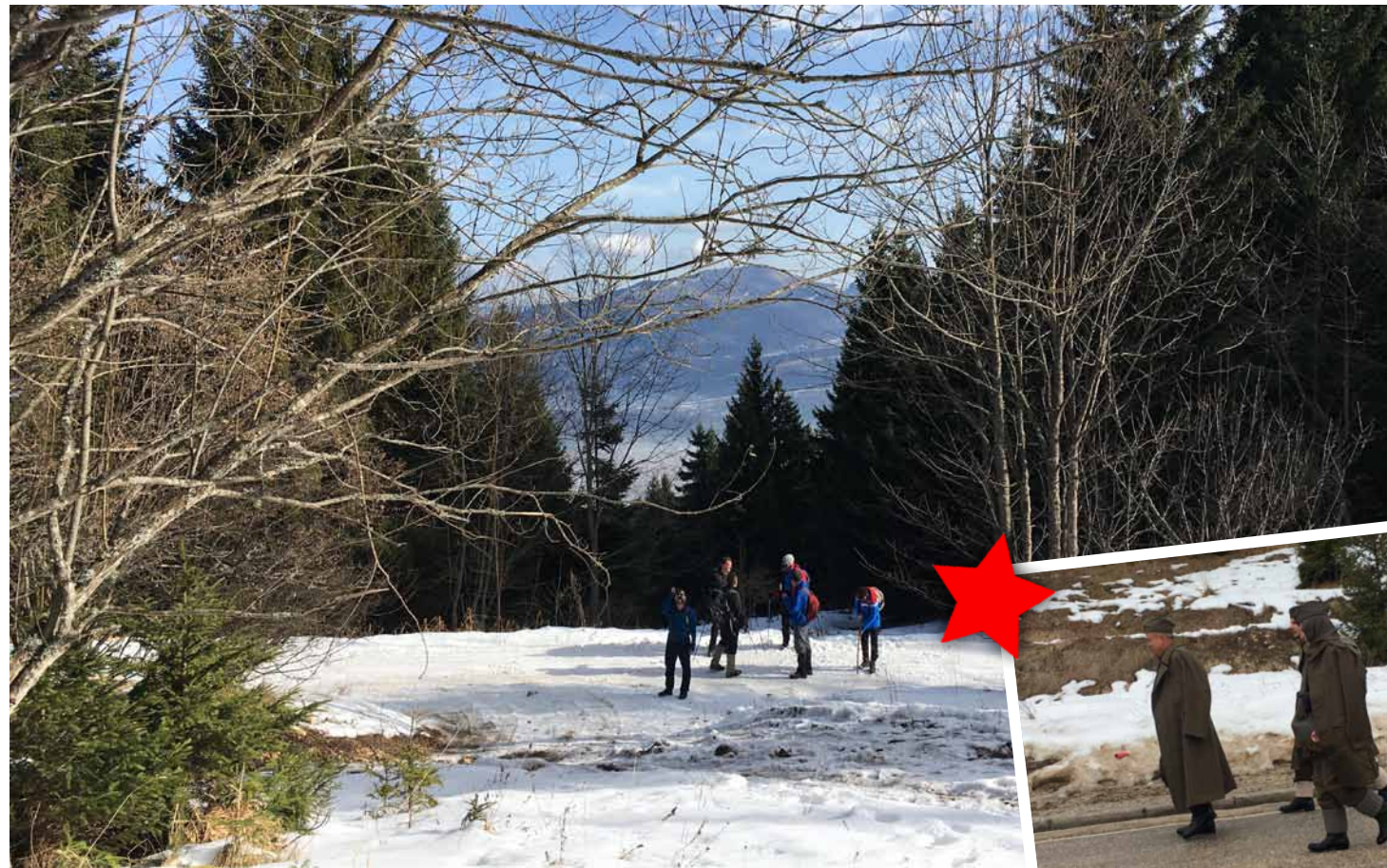




# Putevima NOB-a <sup>Priča 2</sup>

Ceo svet obeležiće 75 godina od završetka Drugog svetskog rata, a jubilej pobeđe nad fašizmom, nije zaobišao ni **PSK „Pobeda”**, koji organizuje serijal planinarskih akcija „Putevima NOB-a”... U ovom broju donosimo vam priču Druge neprijateljske ofanzive, odnosno legendarnog **Igmanskog marša**...





**B**eogradsko planinarskog društvo „Pobeda“, u godini kada se obeležava sedam i po decenija od završetka Drugog svetskog rata, krajem januara nastavilo je akciju kojom, obilazeći mesta najznamenitijih bitaka, u neposrednom susretu sa istorijom i tragovima koje je ostavila, preispituje godinama zanemareno nasleđe antifašističke borbe. Posle novembarskog uspona na Kadinjaču, odavanja pošte Radničkom bataljonu i njegovom pokušaju da se zaustavi neprijatelj koji je nasrnuo na Užičku republiku, prvu slobodnu teritoriju u okupiranoj Evropi, u seriji „Putevima NOB-a“ stiglo se do Druge neprijateljske ofanzive, odnosno legendarnog Igmanskog marša.

U noći između 27. i 28. januara 1942. godine, kako bi izbegla brojčano nadmoćnijeg i opremljenijeg neprijatelja, Prva proleterska brigada, marširala je neprekidno 19 časova, na temperaturi koja se spuštala do minus 30 stepeni Celzijusa i probobila se na Veliko polje, uz velike žrtve: od zime ih je stradalo sto sedamdeset i dvoje, a obavljeno je i stotinu amputacija zbog promrzlina.

Posle 78 godina, poslednji vikend u januaru, nije bio ni izbliza tako hladan kao onda kada je ova nepredvidiva planina klizila pod nogama partizana, koji su na rukama nosili ranjenike i teško naoružanje.

Dvadeset i pet „Pobedinih“ planinara sačekali su, u



podnožju Igmana, članovi kluba iz Sarajeva „Prijatelj prirode“. Najmlađi članovi oba prijateljska kluba već nekoliko godina se međusobno posećuju. Sarajlije gostuju na Rajcu, a Beograđani u domu ovog planinarskog društva na igmanskome Malom polju, koji je i tog 25. januara bio krajnji cilj zajedničkog planinarenja.

Na stazu, koja je bila duga 17,5 kilometara, i tokom



koje je savladano 800 metara nadmorske visine, krenulo se iz Hrasnice, što nije originalan put kojim se kretala Prva proleterska udarna brigada. Domaćini tvrde da nije bezbedno ići preko Jahorine, zato što teren nije u potpunosti razminitan, što je - nažalost - legat poslednjeg rata. Uprkos prilično klizavom terenu (jutarnja temperatura bila je oko nule), u zavidno brzom tempu









grupa se popela do prvog stajališta „Hrasničkog stana“, planinske kuće u kojoj se uz čaj predahnulo i zagrijalo.

U sledećoj etapi, dok se hladnoća povlačila, a prolazak kroz visoke četinare postajao sve prijatniji, domaćini - Jasmin Šaljić Šalja, Ismir Delić Žuti, Salko Hadnan, Dževad Brdarić, Sulejman Odošević, Džana Šarić i Mirsad Huseinović - usput su, u opuštenom razgovoru gostima otkrivali čudi i tajne ove nepredvidive planine. Na putu do njihovog doma na Malom polju, za koga kažu da je najlepší i najudobniji u ovom kraju, na Velikom polju, „Pobedina“ akcija, ukrstila se sa memorijalnom manifestacijom Saveza udruženja antifašista i boraca Narodnooslobodilačkog rata Kantona Sarajevo.

Igmanski marš oni obeležavaju tradicionalno i masovno, uz prisustvo nekoliko hiljada ljudi iz svih krajeva bivše Jugoslavije. Pored onih iz regiona, ove godine stigle su i delegacije iz Italije, Austrije i Rusije. Vijorile su se Velikim poljem jugoslovenske trobojke sa zvezdom, čekalo se u redu za besplatan pasulj, a mnogi su se hvatali u narodno kolo...

Veselja, pesme i igre, doduše uz nešto drugačiji muzički repertoar (eks Yu, pop i rok hitove iz sedamdesetih i osamdesetih, sevdalnike, folk pesme svih naroda i narodnosti...), uveče je bilo i u domu Društva „Prijatelj prirode“. Oni stariji, prisetili su se zašto su u onoj velikoj zemlji, Sarajlije važile za najsrdačnije domaćine, meraklije, najbolje jarane... Svojim gostima nisu samo ispunjavali muzičke želje (svaka želja - jedan

poljubac), već su uz planinare „Pobede“ proveli oba dana vikenda.

U nedelju ujutru, usledila je zajednička, lagana zimska šetnja po Trebeviću (deo grupe spustio se gondolom do centra), prisećanje na Olimpijadu, slikanje uz preživle ostatke staze za bob... I, na kraju, za Beograđane je organizovan sastanak u kafani „Tito“, još jednoj od znamenitosti grada na Miljacki. I naravno, domaćini su se potrudili da se na put ne krene bez najboljih sarajevskih čevapa – koji su sa drugog kraja grada stigli - vrući.

Za mlađu generaciju, bila je ovo i prilika da nauče šta je sevdah. Kako im je oblasnio jedan od iskusnijih članova „Prijatelja prirode“: „To ti je kada plačeš koliko ti je lepo!“

**RANKO KRALI**



# Izbor najpopularnijih **WINDBREAKER** **JAKNI**

IMAGE BY STOCKSNAP FROM PIXABAY

**Proleće pre proleća poziva na  
avanturu. Budite spremni na  
sveže povetarce, ali i malo jače  
„strujanje vazduha”...**





# WINDBREAKER JAKNE

## Patagonia Houdini

**Okvirna cena:** 70 €

**Dobre osobine:** niska cena, jednostavan i lep dizajn, male zapremine kada se spakuje, velika zaštita od kiše.

**Lošije osobine:** kapuljača ne može da se spakuje

**Težina:** 110 g

**Materijal:** 100% najlon ripstop, DWR

**Džepovi:** 1 zip džep (grudi)



## Ortovox Merino Windbreaker

**Okvirna cena:** 185 €

**Dobre osobine:** futuristička merino/najlon kombinacija, veoma otporna na vetar i kišu

**Lošije osobine:** lošijeg kroja, veća kada se spakuje, skupa

**Težina:** 156 g

**Materijal:** 55% merino vuna / 45% najlon, DWR

**Džepovi:** 1 zip džep na grudima



## Black Diamond Distance Wind Shell

**Okvirna cena:** 91 €

**Dobre osobine:** najlaganija u ovoj kategoriji, male zapremine kada se spakuje, veliki džep.

**Lošije osobine:** provodi se, nešto slabije zaštite od kiše.

**Težina:** 100 g

**Materijal:** 100% najlon ripstop, DWR

**Džepovi:** 1 na grudima



## Marmot Ether DriClima

**Okvirna cena:** 116 €

**Dobre osobine:** topla, odlična zaštita od vetra

**Lošije osobine:** pretopla za letnje aktivnosti, lošija otpornost na vodu

**Težina:** 230 g

**Materijal:** 100% recikliran najlon

**Džepovi:** 3 zip džepa

## Rab Vital Windshell

**Okvirna cena:** 92 €

**Dobre osobine:** puno džepova, lako se pakuje, elastična

**Lošije osobine:** vrećastog kroja, nešto slabije zaštite od kiše.

**Težina:** 200 g

**Materijal:** Hyperlite najlon

**Džepovi:** 3 zip džepa



## KUHL Parajax

**Okvirna cena:** 100 €

**Dobre osobine:** dobra otpornost na vlagu, dobra ventilacija

**Lošije osobine:** užeg kroja koji smeta nekim pokretima

**Težina:** 142 g

**Materijal:** 100% 12D najlon ripstop

**Džepovi:** 2 zip džepa



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





# WINDBREAKER JAKNE



IMAGE BY STOCKSNAP FROM PIXABAY



# WINDBREAKER JAKNE

## Arc'teryx Squamish Hoody

**Okvirna cena:** 110 €

**Dobre osobine:** odličnog kroja, korisni dodaci, veoma dobro „diše“

**Lošije osobine:** skupa, DWR premaz za zaštitu od vlage nije dugotrajan.

**Težina:** 170 g

**Materijal:** 100% najlon, DWR

**Džepovi:** 1 zip džep (grudi)



## Backcountry Canyonlands Lightweight

**Okvirna cena:** 60 €

**Dobre osobine:** dobra otpornost na vetar i vlagu, lagana

**Lošije osobine:** ograničeni pokreti ruku zbog kroja

**Težina:** 130 g

**Materijal:** 100% najlon, DWR

**Džepovi:** 1 zip džep (grudi)



## The North Face Fanorak

**Okvirna cena:** 67 €

**Dobre osobine:** niska cena, impresivna otpornost na valgu, dobro se pakuje

**Lošije osobine:** ne diše baš najbolje, teža i vrećastijeg kroja nego neki drugi modeli

**Težina:** 260 g

**Materijal:** 100% poliester ripstop

**Džepovi:** 3 džepa



## Columbia Flashback

**Okvirna cena:** 36 €

**Dobre osobine:** niska cena, veliki džepovi i kapuljača

**Lošije osobine:** slabije zaštite od vetra, manjak korisnih dodataka

**Težina:** 162 g

**Materijal:** vodootporan poliester

**Džepovi:** 2 džepa sa strane





# SAMO OŠTRO!

## Kako se testira vrhunska oprema?

*Renomirani proizvođači outdoor opreme imaju sopstvene sisteme proizvodnje, tehnologije i materijale. Mnogi od njih imaju i sopstvene laboratorije u kojima proveravaju svaki segment proizvodnje. Otkrivamo kako to radi GORE-TEX...*

**P**reći ćemo dug put od tradicionalnih GORE-TEX-ovih voodootpornih jakni, obuće i rukavica do ekstremne prozračnosti u jaknama i rukavicama iz serije proizvoda GORE-TEX INFINIUM™. Koje god prednosti da nude stare i nove tehnologije, možete se osloniti na činjenicu da su uvek ispunjeni strogi standardi ispitivanja. Radeći ruku pod ruku s proizvodnim partnerima - robnim markama koje integrišu tehnologije u svoje proizvode - garantovano su testirane GORE-TEX tkanine, membrane, izolacije i obloge, a visoke standarde kvaliteta zadovoljavaju i završni proizvodi tih kompanija.

### KAKO TESTIRAMO

Svaki proizvod koji sadrži GORE-TEX-ovu tehnologiju osmišljen je da ponudi najbolje moguće performanse i udobnost. Od početnih inovacija u laboratoriju, do zahtevnih situacija u stvarnom svetu, svaki deo opreme podvrgnut

je rigoroznim testovima u svakoj fazi procesa. Postoje tri nivoa ispitivanja čiji je cilj da „pokriju“ ne samo objektivne, već i veoma subjektivne osobine svakog proizvoda.

#### 1. MATERIJAL I SASTAV

Iako se neprestano inovira i unapređuje asortiman, materijali se stalno testiraju u laboratoriji. Ispituje se ne samo sastav i kvalitet, već i performanse.

#### 2. LJUDSKE PERFORMANSE

Laboratorijski testovi su odličan pokazatelj kvaliteta, ali samo ljudi mogu da procene kako se proizvodi ponašaju i „rade“ u različitim okruženjima i pri delikatnim aktivnostima. Zato je ključno testiranje na ljudima.

#### 3. NA TERENU

Ništa savršeno ne replicira stvarni svet. Bilo da je dizajniran za planinski vrh ili vetrovit grad, sportisti i

stručnjaci svaki su proizvod „izneli na svojim leđima“ pre nego što je odobren i pušten u proizvodnju.

### TESTIRANJE GORE-TEX SPOLJNOG SLOJA

Jakne i ostala odeća spoljnog sloja prolaze intenzivna testiranja. Ako se u bilo kojoj fazi proizvod ne podudara sa visokim standardima kvaliteta, vraća se na sto za crtanje.

#### Test „martindale“

Ovo je rigorozan test o kojem tkani- na doslovce ima noćne more. Kako bi se replicirali uslovi i upotrebe kojima je proizvod namenjen, gruba vuna ili brusni papir se neprestano trljaju o tkaninu uz značajan pritisak. U zavisnosti od toga koliko je potrebno da tkanina bude izdržljiva, ova snažna abrazija nastavlja se neprekidno satima. Nekada čak i danima.

#### „Cold flex“ test

Delovi odeće, kao što su to na primer rukavi ili nogavice, uvek pređu daleko veću kilometražu nego što se to na prvi pogled čini. Kod impregniranih materijala najčešće se javljaju pukotine i razdvajanja slojeva na mestima savijanja. Zbog toga se GORE-TEX tkanine se satima neprestano savijaju i opružaju na ekstremnim temperaturama. Tkanina mora da izdrži ovaj rigorozan test - i ostane istog kvaliteta bez obzira.

#### „Kišna soba“

Kompanija GORE-TEX ima vlastitu „mašinu za kišu“. Ovaj sofisticirani uređaj za testiranje osmišljen je da simulira širok raspon kišnih uslova. Korištenjem specijalno dizajni-



FOTO: GORE-TEX®

SEBASTIAN STIPHOUT PHOTOGRAPHY © 2013









ranih mlaznica za vodu, strateški smeštenih u zaptivenoj komori, testira se vodootporni dizajn odeće u uslovima koji se kreću od lagane kiše do pljuska s vetrom. Glavni akcenat je na spojevima, zatvaračima, džepovima...

## „The storm cube“

Ova „kocka“ zapravo je tunel. Vazdušni tunel... Ovaj sofisticirani uređaj simulira sve vrste vetrovitih uslova - čak i one olujne snage. „Simulator nevremena“ može da proizvede vetrove od 80 km/h prostim pritiskom na tipku za testiranje proizvoda protiv sila prirode u njihovom najgorem obliku.

## „Instron“ test

U pitanju je standardni test istezanja materijala. Rade se dve verzije testa: ponovljeno istezanja do maksimuma i istezanje do pucanja. Na ovaj način se osigurava da odeća bude dovoljno jaka da može podneti čak i ekstremno habanje.

## Test udobnosti

Udobnost je stanje u kojem nam

nije ni prevruće, ali ni prehladno. U suštini to je stanje organizma kada postoji ravnoteža između toplote koju proizvodimo i topline koju gubimo. Kada se laboratorijska ispitivanja uporede s ličnim iskustvima osoba koje testiraju proizvode - dobija se jasna slika o ponašanju materijala u konkretnim vremenskim uslovima i pri konkretnim fizičkim aktivnostima.

## TESTIRANJE GORE-TEX OBUĆE

Svaki novi prototip obuće prolazi milion koraka u laboratorijama za testiranje. Efikasnost celog sistema spoljnog materijala, obloga - uključujući izolaciju, kao i membrana, mora se pokazati besprekornom u različitim uslovima. Tek kad cipela prođe svaki test, dobija zeleno svetlo za proizvodnju.

## Simulator hodanja

Ono što je specifično za GORE-TEX proizvode jeste trademark „GORE-TEX Guaranteed To Keep You Dry®“. Obećanje nije jednostavno održati, pa se svaki model cipele postavlja

na realistične oblike stopala, te simulira izvođenje stotina hiljada koraka - i to u kadi punoj vode. Ako dizajn zakaže - javiće se senzori vlage!

## Centrifuga

Ok, ali kako stojimo s prodiranjem vode iznutra prema spolja? Vodootporna obuća se puni vodom i vrti u centrifugi velikom brzinom. Pritisak istiska vodu čak i kroz najmanje rupe. Ukoliko postoje takvi propusti - obuća ne ide u proizvodnju.

## Test upijanja

Kako bi zadovoljili stroge vodootporne standarde, spoljni materijali ne smeju da upijaju ni najmanju količinu vode, kako se ne bi desilo da ona prodre u cipelu. Testiraju se sve komponente, od kože i pene, do šavova i pertli, kako bi svi bili sigurni da ceo sistem radi kao sat.

## Test udobnosti

Svi upotrebljeni materijali, od obloga do vanjskog materijala, doprinose visokoj prozračnosti i udobnosti naše obuće. Ovaj test meri

prozračnost čitave konstrukcije, osiguravajući da sve zajedno dobro radi, kako bi se pružila „klimatska“ udobnost za sve predviđene aktivnosti.

## TESTIRANJE GORE-TEX RUKAVICA

Svaka rukavica podleže nizu laboratorijskih testova. Ispituju se i materijali i performanse. Samo ako proizvod zadovoljava stroge standarde moći će da se nađe na nečijim rukama.

## Test kondenzacije

Toplota i vlaga naših ruku u rukavicama proizvodi nepovoljnu atmosferu i ukoliko se produkti kondenzacije hitno ne sprovedu napolje - trpećete nimalo prijatne posledice. Mereći količinu vodene pare koja izlazi iz rukavice, možemo utvrditi koliko je rukavica prozračna, odnosno koliko vlage može da sprovede što dalje od vaše ruke.

## Test vodootpornosti

Sve rukavice u originalnom asortimanu proizvoda GORE-TEX nose trademark „GORE-TEX Guaranteed To Keep You Dry®“. Ozbiljno obećanje zahteva ozbiljan test, a upravo je ovaj takav. Rukavica se potapa u vodu i u nju se upumpava vazduh pod pritiskom. Mehurići vazduha u vodi znače da rukavica curi, tako da pada na testu.

## Zadržavanje zaštitnih obloga

To osigurava da su obloge i ulošci za prste čvrsto pričvršćeni na „školjku“ rukavice kako se ne bi izvukli prilikom skidanja rukavica. Ovaj test osigurava odgovarajuću spretnost u rukavici.

## „Spray“ test

Ovaj test meri vodootpornost spoljnog materijala. Što manje kapljica vode ostane na tkanini - to bolje, budući da loše zaštićene i vodopropusne tkanine upijaju vlagu, postaju teške i uzrokuju gubitak toplote.

ZA PRIREĐIVANJE TEKSTA UPOTREBLJENI  
PODACI SA STRANICE:  
WWW.GORE-TEX.COM

## ODRŽIVOST

Kompanije „Gore Fabrics“ posvećene su stalnom smanjenju uticaja proizvoda na životnu sredinu. Kako bi to osigurali, duže od 20 godina upotrebljavaju standard LCA (Life Cycle Assessment „Procena životnog ciklusa“). LCA studije za tipičnu jaknu i par planinarskih cipela pokazale su da je jedini faktor poboljšanja uticaja na životnu sredinu dugovečnost tih proizvoda. Drugim rečima: što se proizvod duže upotrebljava, to je manji njegov uticaj na prirodu.







*Kako se ne biste povredili i nepovratno upropastili perspektivnu karijeru penjača, neophodno je da zagrejte mišiće i tetive...*

## Pre nego što počne trening PODGREJTE MESO

**U**koliko ste sasvim novi na steni, te vas pored osnovnih tehnika odlikuje još samo želja da se što pre dočepate hvatova - obuzdajte se. Kako se ne biste povredili i nepovratno upropastili perspektivnu karijeru penjača, neophodno je da se zagrejte. Naravno, mislimo na setove vežbi koje će velike mišiće

i tetive pripremiti na napore, ali nikako ne treba zaboraviti ni „preciznu mehaniku“.

### ZAGREJTE VELIKE MIŠIĆE

Započnite sa zagrevanjem povećavajući protok krvi po telu. Intenzivnom upotrebom mišića kružnim angažovanjem zglobova - jedan je od načina da aktivirate sve

mišiće podlaktice i nadlaktice. Velikim križnim pokretima iz ramena pokrećete gotovo celu gornju polovinu tela. Ne zaboravite ni vrat! Zakretanjem i rotiranjem glave uposlicete sve mišiće vrata, grudi i leđa. Opisivanjem krugova kukovima akcenat prenosite na donji deo tela, što sve možete završiti istezanjem mišića nogu. Čučnjevi

su veoma efikasni kod zagrevanja, ali je možda najbolje raditi „smaknute“ čučnjeve neizmenično na levu i desnu nogu u raskoraku. Zagrevanje treba da traje desetak minuta.



**Ako ste se pitali šta je „smaknuti čučanj“**

*Nakon što ste aktivirali celo telo, treba da osećate bolju cirkulaciju i blagi pritisak u mišićima.*

### DODAJTE OPTEREĆENJE

Veoma je važno da svaki trening ima deo „sticanje snage“. Kako ćete to izvoditi - zavisi od vas, ali u obzir dolazi rad u teretani ili kombinacija zgibova, čučnjeva, propadanja... Nemojte ovaj segment treninga mešati s treningom u teretani. U ovom slučaju vaš cilj je da ponavljanjem vežbi s opterećenjem pomerite granicu svojih mišića. Ovaj deo treninga treba da traje oko 15 minuta.

*Nakon ovog segmenta treninga osećate napetost u mišićima, ali i snagu.*

### PENJAČKU SNAGU STIČITE NA KAMPUSU

Svi oni koji vas ubeđuju da se „penjačka snaga“ stiče na steni - greše. Snaga se stiče ponavljanjem istog pokreta pod opterećenjem. Budući da na veštačkoj steni gotovo da nema sličnog pokreta, a kamoli ponavljanja, najbolji vid treninga je rad na kampusu.

Za početak - samo se okačite i visite opruženih ruku, dozvoljavajući da se pod težinom vašeg tela mišići istegnu. Nakon toga, uradite nekoliko jednostavnih zadataka, s opruženim rukama. Dišite duboko. Zatim odaberite još nekoliko jednostavnih problema gde možete pauzirati i zadržati svaki položaj tela nekoliko sekundi. Obratite pažnju na mišiće koje angažujete i kako taj položaj utiče na vaš centar gravitacije. Prebacujte se s ruke na ruku nihanjem tela.

Postepeno ubacite ponavljanja sa rukama savijenim u laktovima i birajte sve manje i plice hvatove, kako biste što više angažovali šaku i prste.

*Nakon rada na kampusu mnogi će biti umorni, što je znak da treba da radite na snazi, ali i da naučite da bolje procenjujete i raspoređujete snagu.*

### VEŽBAJTE TEHNIKU

Cilj svakog treninga na steni je učenje i razvijanje tehnike. Gotovo svaka osoba snažne građe moći će

da se „izvuče na ruke“, ali penjanje nikada ne treba da bude upotreba grube sile, već znalačko, gotovo minuciozno rešavanje problema i napredovanje ka vrhu. Za početak birajte lakše smeri i 10 do 15 minuta, fokusirajući se na svoju tehniku i različite stilove penjanja. Pri svakom usponu angažujte kolena, pete i nožne prste, minihvatove... Pri izboru smeri vizualizujte svoje kretanje, registrujte potencijane detalje i načine na koje ih možete savladati. Polako povećajte težinu smeri i uvrstite nekoliko težih detalja. Svaki novi trening mora da bude izazov, kako za vašu snagu, tako i za vašu tehniku. *Uspešan trening ostavlja vas s osećajem zadovoljstva i uspeha. Čak i ukoliko niste baš zasijali na svim detaljima, treba da budete svesni da i ti mali „promasaji“ zapravo oštire vašu rutinu i sposobnosti na steni.*

### ISTEZANJE ZA KRAJ

Svaki trening mora da se okonča sa više setova istezanja, koji treba da obuhvate sve velike mišićne grupe. Ovo nikako nemojte da zbrzate, jer će se uspešan trening završiti s neprijatnostima i bolovima u napetim ramenima. Za istezanje ostavite bar desetak minuta, kako biste stegnute mišiće vratili u funkcionalno stanje, te oni mogli da se zasite kiseonikom. *Istezanjem zaokružujete uspešan dnevni ciklus treninga. Imate razloga da budete zadovoljni.*

### Vežbe za šaku:

#### IZBEGNITE POVREDE ŠAKE JEDNOSTAVNIM VEŽBAMA

Povrede šake najčešće nastaju usled neodgovarajuće pripreme za trening i pogrešne tehnike. Dok usavršavate tehniku, bitno je da raste i snaga vaših prstiju i šaka. Izdržljivost prstiju posebno dolazi do izražaja kod minihvatova, plitkih i malih izbočina, kada je ceo vaš balans doslovce na vrhovima prstiju. Najsnažnije uporište su srednji prst i prstenjak. Kažiprst, iako može da trpi ogromne napore, obično

nije tako jak, pa se njegova snaga povećava preklapanjem palca. Tako se na jagodicama pravi dodatna sila i trenje, što može biti od ključnog značaja kada visite na „ivici“. Prsti, šaka i podlaktica mogu se ojačati upotrebom ringova i opruga. Sila kojom stiskamo ove spravice generiše se u našim mišićima, koji vremenom jačaju. Sa druge strane, mogu se koristiti i gume. Dobijamo praktično isti efekat, ali ovaj put - otvaranjem šake.





Sam svoj obučar  
**PRODUŽITE  
ŽIVOTNI VEK  
PENJAČICA**

*Kako treba pravilno održati  
penjačke cipele kako bi vas  
što duže služile...*



**N**e postoji ništa mirišljavije od novih penjačica. Nešto kao unija skupova pri-  
jatnih mirisa novog automobila  
i cvetne livade. Međutim, kada  
u njih nagurate svoja znojna  
stopala dovoljan broj puta - situ-  
acija će se drastično promeniti.  
Iako su sve penjačice dobro  
podmazane iznutra, kako gljivice  
ne bi bujale, ironijom sudbine  
- one postaju najudobnije baš i  
trenucima kada je njihov miris u  
najmanju ruku oduran. Naravno  
da aroma penjačica nije jedini  
kriterijum njihove očuvanosti,  
jer posebnu pažnju treba posve-  
titi vezovima, gumama i stanju  
spoljnog materijala.

### ŽIVOT NA IVICI

Cipele za penjanje dragocene su  
za svakog penjača. Pored toga što  
su skupe, jako teško je pronaći  
one savršene. A kada jednom  
oblikujete obuću spram noge, jako  
je teško oprostiti se od nje. Kako  
produžiti život našeg najboljeg  
alata za povećanje performansi na  
steni?

Sve započinje prvim korakom  
na steni. Stopala koristite kao da  
su precizni hirurški alati. Svako  
pogrešno postavljeno stopalo  
koje klizne preko stene zatupljuje  
njihovu oštru ivicu. Iz tog razloga,  
tehnologija La Sportiva No Edge, u  
cipelama Genius i Futura, odlična  
je opcija za penjače na veštačkoj  
steni, jer ako nema ivice - nemate  
šta ni da istupite.

Bez obzira na vrstu penjačice koju  
odaberete, precizan rad nogu je  
akcija broj jedan koju možete da  
preduzmete kako biste produžili  
život svojih cipela, ali i unapredili  
svoju tehniku. Lagano postavljaj-  
te stopala, meko gazite u željeni  
položaj i težinu prebacite na gaz  
balansiranjem celog tela. Izbaga-  
vajte da gravitacija povuče stopalo  
prema ležištu ili da - što je još gore  
- stenu osvajate računajući da ćete  
već nekako ostvariti trenje koje će  
vas zadržati. Ako vaše penjačice  
proizvode čudan zvuk - to nije do-  
bro ni za njih ni za vas, jer to znači  
da nešto ne radite dobro i najvero-  
vatnije uludo trošite dragocenu  
gumu.

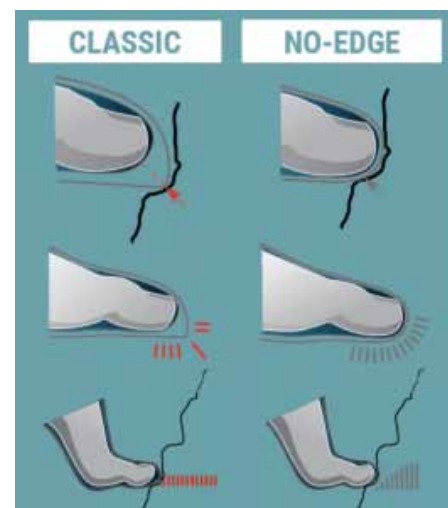
### POŠTUJTE GUMU

Dalje, razmislite koliko često i  
gde nosite cipele kada niste na  
steni. Da li ih odmah skinete kad  
se prizemite? Odlično! Ili možda  
hodate obučeni dok tražite zgodne  
smeri? Katastrofa! Kad hodate u  
penjačicama, lepljiva guma skuplja  
kredu i prašinu sa poda. Grub pod  
u teretani vremenom takođe može  
oštetiti vaše đonove, glačajući  
finu teksturu pogodnu za trenje u  
opasnu sjajnu površinu. A šta ćemo  
s onima koji gaze petu dok polu-  
izučeni gacaju okolo? Za ljude koji  
to rade postoji poseban krug pakla.  
Ova ružna navika deformiše oblik  
pete vaše cipele i rasteže stranice  
cipela u „vrečasti“ oblik, pa zateza-  
nje postaje nemoguće. Sve ovo se odnosi i na penjanje na  
prirodnoj steni. Ukratko: nemojte  
hodati u podnožju stene i skupljati  
nečistoće na dragocenu gumu. U  
krajnjoj liniji, kad niste na steni,  
cipele ne bi trebale biti na nogama.

### PANIKIR I MEDIKIR

Habanje je neizbežno. Bitno je  
samo da to bude minimalno i po  
mogućnosti - kontrolisano. Ukoliko  
pravilno nosite i koristite penjačice,  
njihov najveći neprijatelj su oštre  
stene, čiji oštri kristali vremenom  
odnose slojeve gume i, što je još  
gore - prave „zanoktice“. Ova vrsta  
oštećenja gume je posebno opasna  
jer jedna mikro poderotina može  
da naraste u ozbiljan problem zbog  
kojeg ćete morati da se oprostite s  
penjačicama.

Ali i za zanoktice ima leka! Biće  
vam potrebna pinceta, jedna mala



grickalica i komad šmirgle najfinije  
granulacije.

Nakon svake upotrebe penjačica  
neophodno je da gume dobro  
obrišete vlažnom krpom. Pinc-  
etom uklonite sitne kristale koji su  
se možda zabili u gumu. Ukoliko  
su se na nekim mestima pojavile  
zanoktice - odsecite ih grickalicom,  
tako da zahvatite oštećenu gumu  
što bliže „zdravoj gumi“. Nakon  
toga, brusnim papirom uklonite  
višak oštećene gume i izravnajte  
površinu.

### GDE SU PENJAČICE KADA NISU NA NOGAMA?

Uživali ste u lepom, dugom i  
iscrpljujućem penjačkom vikendu.  
Vreme je da se spakujete i krenete  
kući. Kako odložiti opremu?  
Jedan od omiljenih stilova pak-  
ovanja je da zafrljačite penjačice  
u pripadajuću futrolu dok čičak-  
trake landaraju i lepe se. Lepljenje  
čičak trake na pripadajuće mesto  
pre pakovanja cipela osigurava da  
one ostanu jake i sačuvaju pravilan  
položaj. Složićete se da urolani  
čičci na koje se zalepilo sve i svašta  
nikako ne mogu biti pouzdani.  
Penjačice držite podalje od  
prljavštine i krede koje će prekriti  
vašu „lepljivu“ gumu. Međutim,  
ova guma može da se ošteti usled  
neadekvatnog čuvanja i oscilacija  
temperature. Ukoliko ih držite u  
automobilu koji se usija na suncu,  
ili pak u nusprostoriji koja se ne  
greje, očekujte da će se vremenom  
javiti vidljiva oštećenja na gumi.  
Pre svega će se rastopiti lepak na  
spojevima gume.

Danas se može kupiti više sred-  
stava za održavanje gume. Bilo  
da se nanose sprejem ili utrlja-  
vaju, ova vrsta nege im produžava  
životni vek, ali u jednom trenutku  
ćete ipak morati da se oprostite  
sa njima. Pre nego što omiljene  
penjačice završe na otpadu, po-  
gledajte internet prezentaciju  
proizvođača. Mnogi od njih pružaju  
obučarske usluge i doslovce im  
oštećene cipele možete pos-  
lati poštom. Naravno, ne očekujte  
nemoguće - ukoliko je „kvar“  
prevelik, najverovatnije će odbiti  
popravku. ■

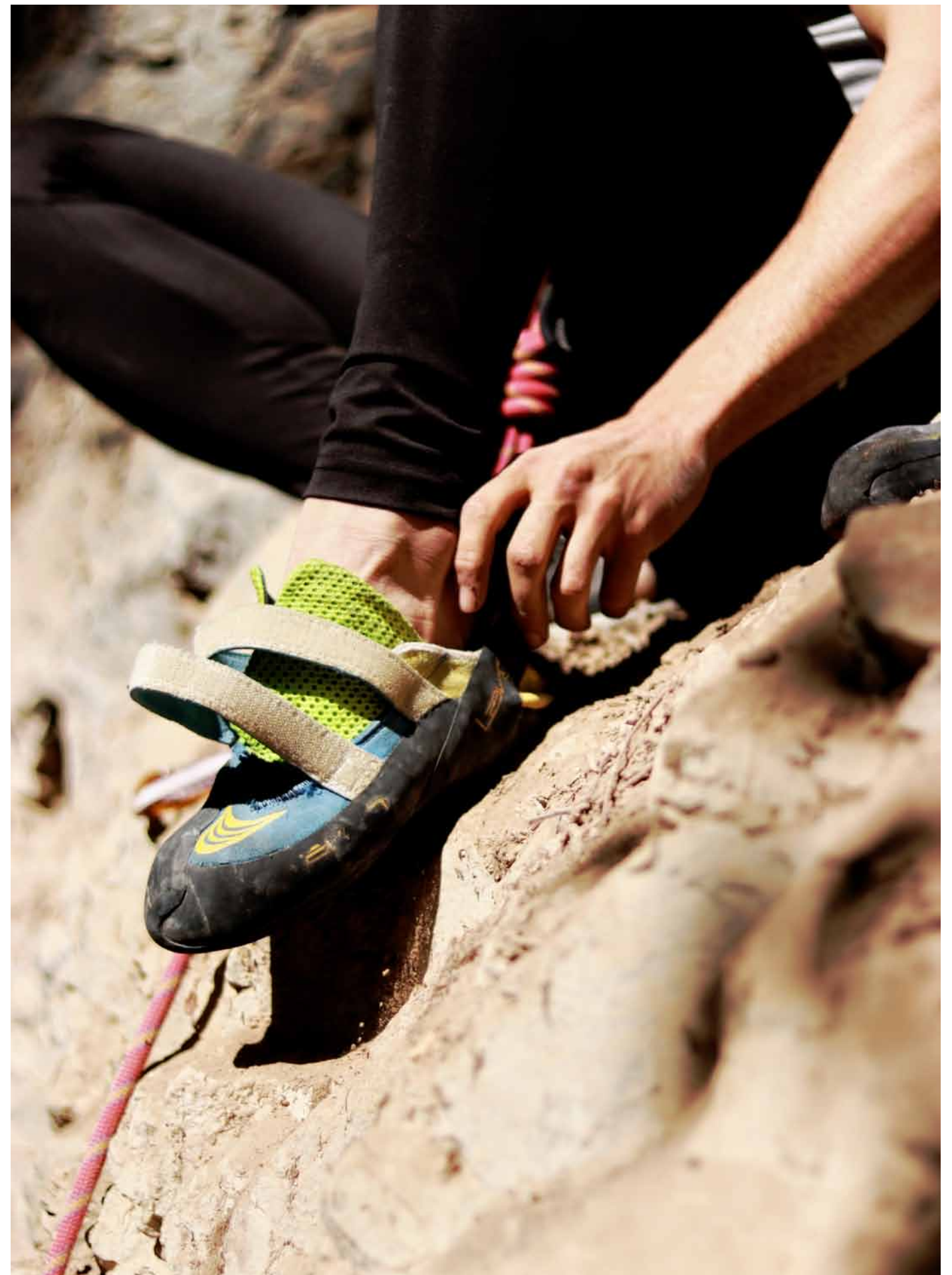


PHOTO BY ELAHE MOTAMEDION UNSPLASH





# TRČANJE ZIMI

## Priručnik za mazohiste i one koji se tako osećaju

*Korisni saveti za mazohiste, poput „ublažite pad licem” ili „ako osećate telo - nije dovoljno hladno”...*

**Z**ima je glavna sezona za mnoštvo zabavnih aktivnosti: skijanje, snowboarding, ledno penjanje, klizanje na ledu, curling i sankanje. Ako spadate u onu malo-broju grupu čudnih ljudi koja pri mogućnosti izbora „zabava/patnja”, radije bira ovo drugo - počnite da trčite u najgorem godišnjem dobu. Smrznite se, prehladite, pothladite ekstremite do otpadanja, a zatim trpite „elektrošokove” dok se zagrevaju... Rizikujte trajno oštećenje disajnih puteva, istezanje ligamenata zbog klizanja po ledu i frakture usled sasvim izvesnog pada... Ako vas ništa od ovoga nije demoralisalo - evo nekoliko korisnih saveta

koji će vam pojačati ili bar produžiti agoniju.

### 1. PRE SVEGA - TRČANJE.

Ako ste načuli da postoje opcije kao što su trčanje na pokretnoj traci u prijatno toploj teretani ili pedalaanje trenažnog bicikla koji vam inače služi kao čiviluk - ali ništa od toga ne zvuči dovoljno primamljivo, jasno je da ste vi čvrst karakter i da za vas outdoor nema alternativu. Sa druge strane, nordijsko skijanje ili krpljanje, iako zvuče očaravajuće i treba ih isprobati i praktikovati, ne mogu da zamene trčanje kao bazičnu aktivnost za sticanje

kondicije. Naime, trčati možete uvek i svuda - krpljati jedino kada ima snega.

**Pravi savet:** Možda biste ipak trebali da razmislite o alternativama. Možda ne toliko zbog temperatura u debelom minusu, već zbog mogućnosti da isprobate nešto novo.

### 2. NE NOSITE RUKAVICE I DUKE RUKAVE, OSIM AKO TEMPERATURA VAZDUHA NIJE JEDNOCIFRENA.

Početak će biti težak, ali dajte šansu vašoj cirkulaciji! Ukoliko ne izdahnete od početnog šoka - nakon desetak minuta postići ćete prijatnu

radnu temperaturu. Koža izložena minusu postaće prvo crvena, pa ljubičasta. Nakon desetak minuta hladnoća i vlaga će početi da vam izjedaju spoljne slojeve kože, ali vi ne odustajete dokle god meso stoji na kostima. Bravo!

**Pravi savet:** Obucite prikladnu odeću koja pokriva sve delove tela. Hladnoća i vlaga isušuju kožu i u gornjim slojevima stvaraju mikropukotine.

### 3. I KADA NOSITE RUKAVICE - NOSITE VRLO TANKE.

Dok izlazite iz kuće, recite sebi: „Ovo je sasvim dovoljno”, iako duboko, u svom srcu znate da ćete do kraja treninga najverovatnije ostati bez prstiju. Razlog je isti - cirkulacija treba da vam obezbeđuje minimum životnih funkcija i u najzabačenijim delovima tela.

**Pravi savet:** Postoje različite vrste rukavica, čiji materijali omogućavaju dobru cirkulaciju vlage, pokretljivost, „touch screen”...

### 4. NOSITE PAMUK, KAKO BISTE MAKSIMALNO ZADRŽALI ZNOJ I DOBRO SE SMRZNULI.

Obucite što više slojeva koji će vam omogućiti da se pošteno oznojite već u prvih par minuta trčanja. Nakon toga sledi hlađenje, pa opet pregrevanje i znojenje... I tako dok ne završite trening... Ako ga završite.

### POMERITE SVOJE GRANICE A ZAŠTO NE BISTE ISPROBALI KRPLJANJE?

Trčanje ili krpljanje? Jedno ne isključuje drugo! Zašto ne biste probali nove sportove i sticali nove veštine?

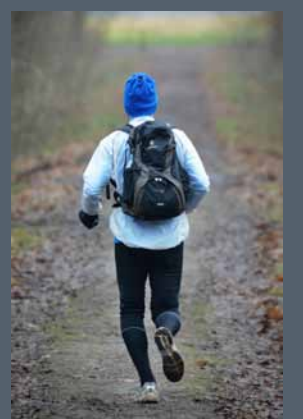
Krpljanje je „patentirano” kako bi se lakše kretali po svegu visine oko 40 cm. Omogućava vam da se sabijanjem veće površine snega održavate na površini, tako da nema potrebe da se prti velikim, iscrpljujućim koracima. Ukoliko insistirate da svaki boravak u prirodi pretvorite u naporan trening, znajte da trčanje s krpljama nije predviđeno. Međutim, sama tehnika „vučenja pete” zahteva dosta energije, tako da možete računati da ste potrošili dosta energije i poradili na butinama, zadnjici i mišićima stomaka.



### OFF-ROAD ZA SAVRŠEN MIND OFF

Trčanje je jednolično, ritmično i - ukoliko ste u dobroj kondiciji - dugotrajno. Sve to pogoduje ne samo poboljšanju ukupne kondicije i cirkulacije, već i psihičkom zdravlju. Zbog toga je trčanje jedna od najdelotvornijih pomoćnih terapija kod depresije i anksioznosti. Trčanje će vam popraviti raspoloženje čak i ukoliko samo imate loš dan. Trčanje zimi donosi posebnu vrstu zadovoljstva, jer stižete

utisak da ste do svoje male dnevne pobeđe došli na težji način. A zapravo i nije tako! Zimi se trči mnogo lakše jer nema opasnosti od pregrevanja, sunčanice i toplotnih udara. Ukoliko tek počinjete, idealno bi bilo da savladate tehnike disanja, kako biste zaštitili pluća od ledenog vazduha. Mnogi trkači koriste šal ili bandanu preko usta i nosa. Posebnu pažnju obratite na potrebe



za dopunom energije i vodom. Iako je zima, važi pravilo litar vode na sat. U protivnom rizikujete dehidraciju, koja može biti ozbiljna čak i zimi.

**Pravi savet:** Danas postoji više tehnologija izrade aktivne odeće namenjene trčanju. Kombinacijom slojeva možete se lepo odenuti i u najekstremnijim uslovima.

### 5. KORISTITE „MICROSPIKES” PO SVAKU CENU.

Ovi korisni krampončići povezani silikonskom trakom zaista prirastu srcu. Ako su izgledi za sneg 51 odsto - vi ih već imate na nogama. Ukoliko sneg padne - bićete spremni, a ako

ne padne... Tu je uvek gomila blata u koje možete ugaziti.

**Pravi savet:** „MicroSpikes” koriste se na čvrstom i ugaženom snegu, te mekim ledenim površinama (led prekriven snegom).

### 6. SVE JE OKOVANO LEDOM, A VAS MRZI DA OBUJETE „MICROSPIKES”.

Kada su uslovi dovoljno „čupavi” da iziskuju malu pomoć u kretanju - puno leda i snega, a posebno leda prekrivenog snegom - ne nose vam se MicroSpikes. „I nije tako loše kao što izgleda...”, kažete sebi dok samopouzdanost stajete na fin komad leda ispred kuće. Trudite se da izvodite oštre pokrete kad god je to moguće i izbegavate ono malo trenja koje vaše patike za trčanje ostvaruju sa glatkim i vlažnom podlogom. **Pravi savet:** „MicroSpikes” efikasno sprečavaju proklizavanje, ali nisu svemoćni. Naravno, iako na zaleđenom asfaltu povećavaju trenje, nisu pouzdani i ne računajte da će vam spasiti dostojanstvo.

### 7. PONIRETE NOSEM.

Ako se okliznete i kontakt vašeg tela sa zemljom postane neizbežan -









**ADEKVATNA OBUĆA**  
Zimska oprema za trčanje zahteva odgovarajuću obuću. Treba birati modele bez standardnih šara i prednost dati onima sa izraženim kramponima.

ublažavate pad laktovima, kičmom, čašicama kolena... Ukoliko u zoni pada ima i blata - dočekajte se licem.

**Pravi savet:** Padove je teško kontrolisati, ali tehnike „upijača“ mogu značajno da ublaže posledice padova. To vas neće spasiti blamaže, ali modrica hoće.

## 8. PEJZAŽI U MAGLI.

Bočica koju nosite krije tajnu. Dok svi misle da natežete ledenu vodu, vi se zapravo okrepljujete „vatrenom vodicom“. Ne samo da vam „otvara oči“, već vas i greje - iznutra... A što je hladnoća veća, raste i vaša potreba da svako malo liznete iz boce. Pa zar bi svi oni bernandinci nosili buriče da nema smisla teza da se „led“ najbolje zaliva alkoholom? **Pravi savet:** Sportske aktivnosti i alkohol nisu dobri drugovi, baš kao što se nikako ne slažu ni alkohol i hladnoća. Iako na prvi gutljaj alkohol stvara utisak „zagrevanja“, zapravo

je obrnuto. Alkohol izaziva širenje krvnih sudova, a kako krv počinje da struji ka perifernim delovima tela gotovo trenutno stvara se ugodan osećaj topline. Međutim, baš se širenjem krvnih sudova povećava gubitak toplote, pa tako telesna temperatura lagano opada. Pored toga, alkohol sprečava delovanje zaštitnih mehanizama u organizmu koji nas toje da očuvaju telesnu temperaturu. O oštini čula i refleksa pod uticajem alkohola izlišno je pričati.

## 9. BIRATE RUTE KOJE VAS MOGU KOŠTATI ŽIVOTA.

Kad padne sneg, pronađete rutu za trčanje kojom niko pre vas nije prošao. A najverovatnije neće ni proći... Zabit sa snegom zbijenim u smetove... Budući da ste mazohista, do startne tačke trčaćete magistralnim putem, izbegavati kamione s prikolicom i blato koje bacaju... U idealnom slučaju, na patikama imate signalnu traku, koja će refle-

ktovati svetlost farova kada se po mrklom mraku budete vraćali istim putem... Ako se budete vraćali u jednom komadu...

**Pravi savet:** Zimi birajte poznate trase, nedaleko od doma ili baze. Zima i niske temperature nisu pogodne za istraživanje novih trekova.

## 10. VOLJA ISPRED KONDICIJE.

Budući da baš i nemate kondicije, svaki trening je pravo mučenje za vas. Ali to je više izazov nego prepreka, jer znate da svakim korakom postajete sve jači. Ipak, kada bezgla-vo otrčite predaleko od kuće, pa se vraćate sporim korakom i polusmrznuti, počinju da vas sustižu demoni džoginga. Plačite. To je sasvim u redu... Pustite te suze da teku dok vam se ne smrznu na obrazima. A onda recite sebi: „Plačem jer volim trčanje zimi - do bola“. **Pravi savet:** Planove prilagodite sopstvenim mogućnostima i stanju na terenu. ■

NOVO!

eEkolist je besplatni ekološki magazin koji vam svakog drugog meseca stiže u vaš inboks. Naše teme su ekologija, zaštita životne sredine, održivi razvoj, zdravi stilovi života, edukacija, građanski aktivizam, industrija, reciklaža... praktično svi društveni, ekonomski i politički aspekti brige o životnoj sredini. „Mlađi i moderniji brat“ štampanog „Ekolista“, koji izlazi već 12 godina, eEkolist dolazi na e-adrese svih prijavljenih čitalaca. Štampano i PDF izdanje su potpuno različiti mediji i sadržinski se ne poklapaju. Prijavite se i obezbedite svoj primerak!



Prijavite se putem e-maila: [redakcija@ekolist.org](mailto:redakcija@ekolist.org)

Ili preko kontakt forme na: [www.ekolist.org](http://www.ekolist.org)





MHE Jovanovići, reka Panjica, opština Arilje, pokrenuto klizište, zatrpan rečni tok. Fotografisano u avgust 2019.



PHOTO: © NATAŠA MILIVOJEVIĆ

# SRBIJA DA UKINE PODSTICAJE za male HIDROELEKTRANE

*WWF Adria smatra da Vlada Republike Srbije iz buduće legislative treba da isključi podsticaje za minihidroelektrane, na čiju štetnost već godinama upozoravaju stručnjaci...*

**M**inistarstvo rudarstva i energetike je 16. januara 2020. godine objavilo da je prestala da važi Uredba o podsticajnim merama za proizvodnju električne energije iz obnovljivih izvora.

WWF Adria, svetska organizacija za zaštitu prirode, smatra da je to prilika da Vlada Republike Srbije iz buduće legislative isključi podsticaje za male hidroelektrane, na čiju štetnost već godinama upozoravaju stručnjaci, organizacije civilnog društva i lokalne inicijative širom Srbije.

Prema analizi socio-ekonomske opravdanosti pod-

sticajnih mera za male hidroelektrane, koju je za WWF Adriju uradio ekonomski stručnjak Damir Miljević, ne postoje nikakvi socijalni, niti ekonomski razlozi zbog kojih bi trebalo nastaviti sa podsticanjem izgradnje malih hidroelektrana.

U studiji se između ostalog navodi da je zastupljenost struje proizvedene u 85 postojećih malih hidroelektrana u Srbiji svega 0,76% od ukupno proizvedene struje u 2018. godini. Iz toga proizlazi da Srbija, iako je uložila značajne napore u izmene zakona i osigurala ceo niz visokih podsticaja za proizvodnju električne energije u malim hidroelektranama, neće dostići ciljeve definisane Strategijom razvoja energetike do 2020. godine.

Kako se navodi u studiji „to govori da je izabrani model i način podsticanja proizvodnje iz obnovljivih izvora energije bio neefikasan, pogotovo ako se ima u vidu činjenica da je proizvodnja iz energije sunca i vetra bila ograničena godišnjim kvotama, za razliku od proizvodnje iz mHE.“

Postavlja se pitanje za koga je osmišljen ovakav sistem podsticaja? Podaci iz studije ukazuju na to da mHE nemaju značajnu ulogu, niti mogu doprineti razvoju elektroenergetskog sistema Srbije. Istovremeno, imaju veoma štetan uticaj na prirodu i biodiverzitet u odnosu na ostale obnovljive izvore energije.

Analiza dalje pokazuje kako su „podsticajne otkupne cene u Srbiji daleko veće od tržišnih cena po kojima se električna energija može kupiti na berzama. S obzirom na to da su podsticajne otkupne cene veće od tržišnih cena za 91% do čak 2,7 puta, postavlja se ozbiljno pitanje racionalnosti odluka Vlade da po ovim cenama vrši otkup električne energije iz mHE, jer bi ekonomski racionalnije bilo kupiti tu električnu energiju na slobodnom tržištu.“

Uz sve navedeno, jasno je da društvena korist od struje proizvedene u malim hidroelektranama nije velika. Štaviše, kada se podvuče crta, postojeći model podsticaja donosi gubitke za celo društvo. I dok su građani Srbije prema ovom modelu gubitnici, najveći dobitnici su investitori u male hidroelektrane i finansijske ustanove koje su omogućile sredstva za njihovu izgradnju. Oni ne snose nikakav finansijski rizik, jer im država garantuje otkupnu cenu struje u razdoblju od 12 godina.

- Uzimajući u obzir finansijsku štetu koju mHE čine građanima i nepopravljive posledice koje imaju na prirodu i biodiverzitet, potrebno je trajno ukinuti postojeći model podsticaja električne energije proizvedene u malim hidroelektranama, a sve buduće podsticaje treba usmeriti prema drugim obnovljivim izvorima energije, poput sunca i vetra - poručuje Igor Vejnović iz organizacije Bankwatch.

Ova inicijativa nastavlja se na otvoreno pismo koje su organizacije civilnog društva krajem prošle godine

## O WWF-u

**WWF – Svetska organizacija 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. [www.panda.org/serbia](http://www.panda.org/serbia)

uputile premijerki Ani Brnabić, a na koju do danas iz Vlade nije stigao odgovor. U njemu se poziva na izmene propisa i isključivanje malih hidroelektrana iz sistema podsticaja, te formiranje radne grupe koja bi bila uključena u pripremu izmena Zakona o energetici Republike Srbije.

- Vreme je da Vlada prihvati činjenice i zaustavi štetne propise kada su u pitanju male hidroelektrane. Poslednjih desetak godina svedoci smo sistemске devastacije prirode i reka širom Srbije, a sve u korist malog broja podobnih pojedinaca i finansijskih institucija. Zbog svega toga, WWF je pokrenuo kampanju za zaustavljanje sistema podsticaja u Srbiji, ali i drugim zemljama regiona, kako bi se stalo na kraj ekocidu i zaštitile poslednje reke slobodnog toka u Evropi. Iako svi imamo pravo na očuvanu prirodu i zdravu životnu sredinu, sistemski se uništavaju naši prirodni resursi kojima se malo koja zemlja u Evropi može pohvaliti - zaključuje Nataša Milivojević iz WWF Adrije. ■



MHE Jovanovići, reka Panjica, Opština Arilje, vodozahvat sa ribljom stazom, mart 2019.



# WWF: Ne podržavamo izgradnju mHE

*Šteta koju mHE čine prirodi i širem društvu izuzetno je velika – od uništavanja rečnih korita, zarobljavanja reka u cevi, gubitka biološke raznovrsnosti i devastacije okolnog područja, do ugrožavanja izvora pitke vode i opstanka lokalnog stanovništva...*

U tekstu naslova „Da li i koliko mini hidroelektrane utiču na životnu sredinu?“, objavljenom 8. februara 2020. u Tanjugu, iznesen je niz netačnih, nepotpunih i opasnih informacija. WWF, svetska organizacija za zaštitu prirode, ima odgovornost pre svega prema javnosti da demantuje ove dezinformacije i predstavi joj rezultate stručnih analiza, na osnovu kojih može dobiti jasan uvid u razmere problema uzrokovanih nekontrolisanom

izgradnjom malih hidroelektrana (mHE) u Srbiji, ali i u celom regionu.

Suprotno natpisima u spomenutom tekstu, poslednjih desetak godina svedočimo sistemskom uništavanju reka i potoka usled ekspanzije malih hidroelektrana. Uprkos nazivu, šteta koju mHE čine prirodi i širem društvu izuzetno je velika – od uništavanja rečnih korita, zarobljavanja reka u cevi, gubitka biološke raznovrsnosti i devastacije okolnog

područja, do ugrožavanja izvora pitke vode i opstanka lokalnog stanovništva.

Zbog svega navedenog, WWF nikako ne može podržati izgradnju mHE kako je navedeno u spornom tekstu medijske agencije. Naprotiv, uvek se transparentno zalagao za održivo korišćenje obnovljivih izvora energije. Ovim putem ponavljamo da je naš stav da treba zaustaviti podsticaje za sve vrste malih hidroelektrana, te na taj način ograničiti njihovo nekontrolisano širenje i uništavanje naših reka.

„Trenutna politika podsticaja za proizvodnju električne energije iz obnovljivih izvora odgovara isključivo investitorima u mHE, značajno ograničavajući proizvodnju iz drugih obnovljivih izvora, poput sunca i vetra. Štaviše, što je manja instalisana snaga postrojenja, to je veća podsticajna otkupna cena struje, čime se dodatno povećava pritisak na reke, jer je investitorima u interesu da sagrađe što više postrojenja manje instalisane snage. To često podrazumeva stavljanje nebrojenih kilometara reka u cevi. U prilog tome govori i činjenica da je 95% sagrađenih mHE snage ispod 1 MW“, pojašnjava Nataša Milivojević iz WWF Adrije.

Važno je spomenuti da sistem podsticaja pravi direktnu finansijsku štetu građanima. Prema studiji koju je za WWF Adriju izradio ekonomski stručnjak Damir Miljević, u 2017. i 2018. godini na račune vlasnika malih hidroelektrana isplaćeno je skoro 30.000.000 evra, a kad se tome dodaju porezi, infrastrukturni troškovi i priključivanje na mrežu, građani Srbije bili su u gubitku 15.500.000 evra. Ovaj gubitak ne uključuje štete po prirodu i lokalne zajednice izazvane uništavanjem reka.

Osim toga, analiza ulaganja u male hidroelektrane,

koju je 2018. godine uradila organizacija Bankwatch, pokazuje kako se većina ovakvih projekata u Srbiji finansira novcem stranih banaka, a posebno grupa Erste Banke (Austrija) i UniCredit Banke (Italija).

„Investitori često napominju kako su mHE bitne za energetska budućnost Srbije. Ipak, sve analize pokazuju da je njihov doprinos energetske stabilnosti Srbije zanemarljiv. Postojeće mHE u proseku proizvode manje od 0,8% ukupne električne energije, a kada bi se sve planirane izgradile, taj iznos ne bi premašio 3%. Zauzvrat, hiljade kilometara reka bile bi izgubljene. Ipak, rešenje postoji. Vladi Srbije već smo predložili da se iz Uredbe o podsticajnim merama za proizvodnju električne energije iz obnovljivih izvora, trajno ukinu podsticaji za male hidroelektrane i povećaju kvote za druge obnovljive izvore energije poput vetra ili sunca. Time bi se dugotrajno doprinelo boljem energetskom miksu, te stabilizaciji celog sistema. Osim toga, ulaganjima u energetska efikasnost i modernizaciju elektroenergetskog sistema povećala bi se dostupnost električne energije, umesto uništavanjem naših reka“, zaključuje Milivojević.

Vlada Republike Srbije sada ima jedinstvenu priliku da izmeni Uredbu o podsticajnim merama za proizvodnju električne energije iz OIE, i isključi iz nje male hidroelektrane. Na taj način poslala bi jasnu poruku da je očuvanje biodiverziteta jedan od strateških prioriteta Republike Srbije, odnosno zaštita vodnih resursa kojim obiluje. Istovremeno, zaustavljanjem dalje izgradnje mHE stali bi uz građane koji su putem protesta i drugim javnim nastupima, jasno pokazali da žele da zaustave dalje uništavanje reka Srbije. ■



Devastacija reke Panjice, MHE Jovanovići  
Foto: © N. Milivojević/WWF



Stavljanje reke Panjice u cev, MHE Jovanovići  
Foto: © N. Milivojević/WWF



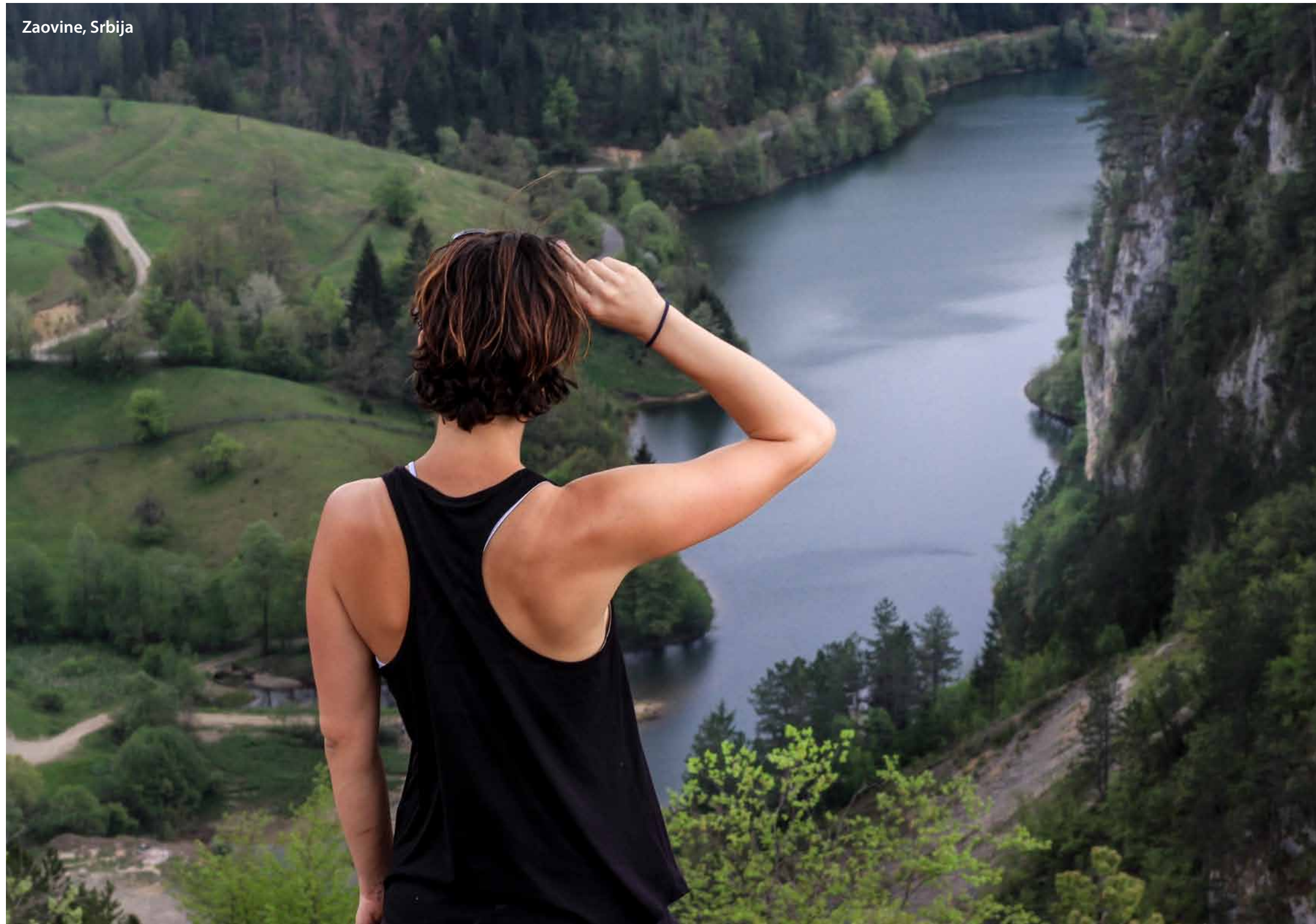
# DIVLJINA

Gde počinje divljina, a gde prestaje, koje su privilegije  
a koje odgovornosti koje nam ona donosi? Ovo su  
pitanja na koja odgovara **Nevena Grubač, urednica**  
**magazina „Kosmodrom“**...

PHOTO BY JEREMY SHOP ON UNIC



Zaovine, Srbija



„Boje su bile tople, gotovo da je svaka bila neka varijacija žute. Čak je i inače sivo kamenje grebena izdisalo nekakvu smeđu vrelinu. Sunce je pritiskalo, guralo rame na dole, lomilo volju. Nisko je. Nemilosrdno. Zahvalni smo što idemo ka istoku i što nam nije u leđa. Osim nas, ništa se ne pokreće, a sve je ipak živo. Sve se sakrilo ispod kamena, zatrpalo zemljom, sklupčalo u nisko grmlje. Sve čeka sumrak, da izađe i lovi i diše. Samo mi hodamo.

Kada se iz pošumljenog dela izađe na greben, više nema visokog rastinja. Jedno usamljeno, nisko,

nemoguće uporno drvo, i osim njega – ništa. Radujem se njegovoj hladovini, pocepanoj Suncem, iskrzanoj. Kontempliram neugodnost čitavog svog tela. Vrućinu. Sevanje u tetivama, napete kvadricepse. Nekoliko vrelih tačaka unutar gojzerica koje euforično najavljuju žuljeve. Tupi bol u ramenima. Ispucala usta. Sreću van granica poimanja. Uskliknem, kikoćem se. Planina odjekuje. Priča sa mnom mojim glasom. Smeje mi se nazad mojim sme-hom, odbijenim o kamen koji volim.

Damjan je, po običaju, odmakao; rve se sa svojim

mislima i ne čuje. Džon mi je još uvek u vidokrugu, jedva nešto veći od treptaja. Ne okreće se. Spora sam, ali ne mogu brže. Uspon traje zauvek. Iza mene – niko. Samo bezbroj perspektiva, neizbrojivo mnogo horizonata, naslaganih jedan na drugi, nemih sinova milenijuma geoloških procesa koji nekad pozajme glasove planinara da bi se na nekoliko sekundi kikotali kamenom. I Sunce. Nije li nisko za rano popodne? Nije. Baš je tamo gde treba da bude poslednjeg dana leta, obojenog u septembar. Još jedan dan koji sam otela Beogradu i provela u divljini.“

**G**de počinje divljina? Ako upitate geografa, počinje tamo gde prestaje uticaj ljudi na okolni ekosistem; to je teritorija bez zgrada, puteva, veštačkih struktura, gde su naučnici u mogućnosti da izučavaju floru i faunu u njihovom autentičnom obliku, ali u kontrolisanim uslovima. Divljina je teritorijalna. Ako pitate filozofa, ona je istorijski netačna; definisanje prirodnih prostranstava Severne Amerike, ili čak Australije, kao divljine, negira dug i ekstenzivan uticaj koji su američki domorodački narodi i australijski Aboridžini imali na prostor na kom su živeli, i na neki način negira i – njihovo postojanje. Divljina je neetička. Ako pitate planinara, divljina počinje tamo gde počinje tišina, tamo gde su napušteni kolski putevi koji se naziru sa kakvog kamenog vrha jedina aluzija na civilizaciju. Divljina je ono čemu su došli.

Definicija divljine je oduvek odavala duh vremena: nekada tretirana kao opasna, divlja i nepredvidiva, najčešće od strane evropskih doseljenika na kontinente novog sveta, već krajem 19. veka biva romantizovana i doživljena kao nebo na zemlji. Danas, u dobu betona, logistike i smoga, divljina je poslednja oaza i ultimativni beg modernog čoveka, umornog od civilizacije.

Upravo zbog toga što je koncept divljine kulturološki fenomen, naučna definicija i dalje trpi neke transformacije, ali se oslanja na tri odrednice: prirodnost, izolovanost i veličinu. Teritorijalno, mora biti dovoljno velika kako bi na njoj dugoročno bili očuvani prirodni sistemi i biološki diverzitet, mora biti neuznemirena modernim, tehnološkim društvom, ali i dovoljno izolovana, makar svojim centralnim delom, od tačaka mehanizovanog pristupa.

Prva asocijacija na divljinu je priroda. Ali, iako je ljudskom intelektu teško da zamisli divljinu koju ne čini isključivo priroda, istovremeno, sva priroda nije divljina. Zaštićena područja svakako pretenduju da ponesu ovu odrednicu, međutim, u jednačini su i mnogi drugi elementi. Ukoliko tokom vikenda posetite nacionalni park neke od zapadnih zemalja sa bogatom outdoor kulturom, recimo – najzapadniju provinciju Kanade, Britansku Kolumbiju, sva je verovatnoća da na nekoj od popularnijih šumskih staza nećete ni jednog trenutka biti sami, da nećete moći da pronađete slobodno parking mesto na ulasku u park i da ćete imati nekoliko opcija za kupovanje hrane, bez obzira na činjenicu da se nalazite u najboljem slučaju na sat vremena vožnje od najbliže naseobine. Dakle, ako ste otišli u prirodu, i to onu čija se zaštita rigorozno primenjuje od strane lokalnih vlasti, da li ste automatski zakoračili u divljinu? Navedeni primer ne zvuči tako.

Granice divljine definišu se kompleksnim mehanizmom kombinacije zakonske regulative, trenutnih uslova, ali i individualnih poimanja okolnosti kao izuzetno značajnog faktora. Dovoljno je da se promeni samo jedan element, i definicija se urušava. Sunčani dan u parku prirode prepunom ljudi u Kanadi može postati borba za život, ukoliko samo jedna varijabla ne bude na vašoj strani – vremenski uslovi, manjak opreza, izgubljen telefonski signal. Suština shvatanja divljine je svest o tome da je ona uvek na korak od nas, i da upravo mi i naše odluke možemo biti faktor koji je redefiniše. Na istom tom mestu u našem raciju gde divljina počinje, ona i prestaje.



„Potpuno fascinirana činjenicom da ruke mogu ovoliko da se tresu, a da i dalje ne puštaju plitke hvatove za koje se grčevito drže vrhovima prstiju odavno lišenih epidermisa, shvatam da sam bezizlazno zaglavljena u steni. Ni jedna noga nema dobar oslonac, već obe samouvereno klize, bez obzira i na trenje u koje sam se uzdala, i na moje nove penjačice.

Položaj u kom se nalazim je neverovatan. Stena je u ovom delu potpuno vertikalna, sa dva paralelna kamena zida – jedan iza kojih leđa, a drugi ispred mog lica. Razmak između njih je uži od pola metra, sa jedva dovoljno mesta za mene i moj ranac. Iznad mene bar još deset metara vertikale do sledećeg sidrišta. Ispod mene, deset puta više ničega. Klizim. Ako pustim ruku u pokušaju da zgrabim onaj naredni hvat, za koji intelektualno shvatam da je u svakom slučaju predaleko, previše ću opteretiti noge. Pašću. Pašću sigurno.

Procesorska snaga mog mozga me iznenađuje. U samo deliću sekunde, računam opcije, razmatram rute, merim razdaljinu do one pukotine koja bi mogla biti dobro gazište, poredim trenutni bol sa pređašnjim iskustvima, licitiram verovatnoću uspeha, osveščujem glad i želju za Snikersom, prisećam se svih motivacionih postera sa “treba samo da želiš” porukom, prezrivo i ljubomorno im se smejem, padam.

Padam.

Prva stvar koje sam svesna je da nisam vrisnula. Izvitoperena verzija ponosa dolazi pre bilo koje druge obzervacije. Podsećam sebe da razmislim o prioritetima, kad se vratim kući. Ako. Druga stvar koje sam svesna je udobnost kojom me moj pojas uhvatio; raspored udarne sile je neverovatan, moraću da ostavim dobru preporuku na njihovom sajtu. Hej, prioriteti. Onda čujem Tomu, ne vidim ga, daleko je iznad mene, više, pita da li sam dobro. Vičem: “Dobro!”. Ne znam da li sam. Za sada nije važno. Za sada sam tu.

Ljuluškam se u pojasu; dinamičko uže o koje visim stenje, trpi i ne žali se. Gledam ka dole. Negde duboko, daleko ispod mene, verovatno negde oko Zemljinog jezgra ili niže, nazire se put koji vijuga kroz klisuru Vrace. Automobili su mravi, penjači u drečavim bojama, koji čekaju na ulaz u svoje smerove – čiode. Odatle smo krenuli. Tamo dole, od civilizacije. Geografski, i dalje smo u naselju. Ali, ovde gore, ovde smo sami. Mi i naše gvožđe, pobodeno, zaglavljeno u stenu, koje nas nosi ako zatreba. Kao sada.

Iako dole vidim ljude-čiode, ovde smo u divljini. Grabim stenu bolnim prstima i nastavljam.”

Havasupai vodopadi,  
Indijanski rezervat Supai,  
SAD



Većina zemalja sveta će se složiti u tome da divljina predstavlja prirodno bogatstvo bitno neizmenjeno čovekovom aktivnošću, ali ne i u tome čime se ta aktivnost meri i kontroliše. Propisi i zakoni o zaštiti i očuvanju prirodne sredine izrazito variraju, a ponekad su čak rigorozni. U zapadnim zemljama, često se dešava da oni koji žele da konzumiraju divljinu moraju mesecima unapred da apliciraju za različite dozvole, uplaćuju ekološke takse, poseduju specifičnu opremu i ponašaju se u skladu sa beskonačno dugačkom listom pravila, a sve u cilju poštovanja parole Ne ostavi trag. Čitav poduhvat je najčešće i izuzetno skup, jer je pribavljanje svega navedenog prava finansijska investicija. Kao rezultat, ovakve zemlje su očuvale svoju divljinu čistom i bitno neizmenjenom, ali društvene nus pojave postoje.

Apsurdna posledica pravnog regulisanja očuvanja prirode pojedinih zemalja je sve izvesnija nemogućnost čovekovog spontanog boravka u njoj. Ova pojava isto tretira i ljude spremne da se ponašaju odgovorno, kao i one druge. Ovo za sobom povlači nova filozofska pitanja: da li je moderno shvatanje divljine zapravo mizantropske prirode, i da li kao svoje jedino rešenje za održivi razvoj ima trajno uklanjanje čoveka sa svojih prostora? Čovek je, koliko god se trudio da dokaže suprotno, neraskidivi deo prirode; on ništa manje ne zaslužuje niti polaže prava na ekosistem nego što to čini beloglavi sup ili pančičeva omorika. Njegovo pravo je isto, ali su njegove odgovornosti nemerivo veće: čovek je taj koji treba da zaštiti prirodu od sebe, ali ne uklanjanjem svog prisustva, već pametnim i odgovornim prisustvom.

U Srbiji, institucija nadležna za ovakva pitanja je Zavod za zaštitu prirode Srbije, i ona se bavi pokretanjem procedura zaštite, istraživačkim i terenskim radom, kao i radom na očuvanju biodiverziteta i geodiverziteta naše divljine. Propisi, strategije, zakoni i publikacije koji instrumentalizuju odnos Srbije prema prirodi, izdati su od strane ovog Zavoda, i štite interese i budućnost naših pet nacionalnih parkova, 17 parkova prirode, 16 predela izuzetnih odlika, 69 opštih i specijalnih rezervata prirode, 325 spomenika prirode i tri zaštićena staništa. Bogatstvo. I bez obzira na to što se na zaštićenim područjima uspostavljaju režimi zaštite, čija je poslednja Uredba izdata od strane Zavoda 2012, situacija u praksi je, naravno, potpuno drugačija od prethodno navedenih primera.

Srbija je prebogato, impresivno igralište za svakoga ko je u potrazi za uživanjem u prirodi, bilo da se radi o skijanju, planinarenju, penjanju, planinskom biciklizmu, a od nedavno, i o sve popularnijim planinskim trkama. Ogromna prednost Srbije je u tome što je spontanost i dalje moguća, što se pomenuta područja mogu posetiti bez komplikovanih sistema rezervacije i praktično bez ikakvih procedura. Istovremeno, odsustvo regulativnih mehanizama koji nisu samo nominalni, već i primenjeni, za posledicu ima više lošeg nego dobrog – naše planinske reke su deponije smeća, naši nacionalni parkovi su poligoni za seču šuma a naša zaštićena staništa su lovišta. Mi našu divljinu pretvaramo u instrument kojim se oslobađamo neželjenih nus-proizvoda svakodnevnice; ali ne na način na koji to rade zemlje čistih reka, čiji se građani u prirodi oslobađaju mentalnih sprega, već najfizičikijih mogućih, onih koje želimo da zaboravimo, koje se pravimo da ne vidimo.



„Kao uvek kada se sedi oko vatre, samo polovini tela je bilo toplo – onoj okrenutoj plamenu. Planinska noć je grizla za leđa, ali nama nije smetalo. Avantura nikad nije bila poznata po tome što je imala toplu pozadinu.

Lica su nam bila narandžasta od odsjaja, oči su blještale nečim što ne postoji ni na jednom drugom mestu na planeti – udruženim sjajem vatre i zvezda i hladnoće i euforije od razređenog kiseonika i celodnevnog napora. Stomaci su nas boleli od smeha. Priče koje smo pričali su bile glupe, i verovatno da danas niko ne bi mogao da ih ponovi, ali u tom trenutku su zvonile planinom kao mantre za sreću.

Jeli smo tunjevinu, neko sendviče, neko koštunjavo voće. Pili smo vodu koju smo natočili iz kamena. Bili smo glasni, svesni da ćemo uznemiriti samo sitne životinje, a i njima smo se izvinili. Skotrljale su se i neke suze od smeha i čiste, sirove, manične sreće.

Posle smo otišli u šatore, uvili se u svoje vreće, umorni i prazni, stvoreni od nule, spremni da se sutra probudimo u divljini.”



Tre Cime di Lavaredo, Dolomiti, Italijanski Alpi

Najveći simboli prirodnih lepota planete odavno su prestali da budu divljina. Evropski Alpi su isprepletani sa bezbroj pešačkih staza kojima tumačaju turisti iz čitavog sveta. Planinarski domovi, rasuti svuda po Alpima, od Slovenije i Austrije na istoku, do Francuske na zapadu, čine mrežu podrške koja omogućava pešačenje bez nošenja kamp opreme i hrane, što automatski znači nošenje laganog ranca sa malo tereta. Ovo je veoma privlačan aranžman, koji svake godine znači sve veći broj turista-planinara. Svaki značajan vrh je sa dolinom povezan žičarom, koja zimi prevozi skijaše, a leti rekreativce, bicikliste, šetače i uživaoca prirode različitih profila. Planine su, u načelu, dostupnije nego ikad, ali sve ih je teže priuštiti. Planine postaju divlja igralište za bogate.

U vrhu penjačke sezone 2012, najvišu planinu sveta, Mont Everest, tokom jednog dana popelo je 234 penjača, rezultujući, po navodu samih učesnika, opasnim gužvama na popularnoj ruti i MekDonalds iskustvom, a ne iskustvom u divljini. Ekspedicija na Everest danas košta u proseku

oko 45.000 američkih dolara, od čega 11.000 dolara odlazi nepalskoj vladi, 600 dolara Komitetu za kontrolu zagađenja, a ostalo, u zavisnosti od organizatora kog penjača odabere, na troškove smeštaja u baznim kampovima, tim podrške, postavljanje fiksni užadi, helikoptersko osiguranje i bezbroj drugih troškova.

Zahvaljujući sve preciznijoj meteorološkoj tehnologiji, tokom popularne, prolećne sezone, čitava penjačka zajednica finalni uspon planira za istih nekoliko optimalnih, vedrih dana. Everest tako postaje tržišni centar, sa gužvama i kolonama ljudi u kojima se po nekoliko sati čeka kako bi se stiglo do vrha. Kompanije koje se bave logistikom uspona omogućavaju svojim klijentima neograničene zalihe kiseonika, pa čak i individualne vodiče kojima je osnovno zaduženje da se postaraju da klijent stigne do vrha. Predlaže se postavljanje merdevina na najtežim deonicama, a najveći deo uspona se savladava uz pomoć fiksiranih užadi.

Zbog svega ovoga, ukoliko imate dovoljno novca i strpljenja, velika je verovatnoća da danas možete popeti

Everest, makar imali nula penjačkog iskustva. Tone otpada, ostavljenih za turistima-penjačima, ostaje da mrzne u ledu ovog prirodnog diva, kada se oni koji su ga tu doneli vrte svojim zemljama zapadnog sveta da prepričaju svoje avanture iz divljine.

Od kad je 2012. ugledala svetlost dana, knjiga Wild, autorke Šeril Strejd, bacila je američku pešačku stazu, Pacific Crest Trail (PCT), u epicentar pažnje javnosti. Staza je 4.279 kilometara duga; vijuga blizinom pacifičke obale, počev od granice Meksika i Amerike na jugu, preko kalifornijske pustinje, zatim preko snežnih prevoja Sijera Nevade severne Kalifornije, kroz šumoviti Oregon, sve do granice Kanade i američke države Vašington na severu.

Iako je i ranije bila dom pešacima koji su je pohodili, ovaj roman je velikim delom zaslužan za nezapamćene gužve na stazi. Ljudi hrle na PCT, svako iz svojih poriva, svako sa svojim motivima, ali sa nekim zajedničkim stvarima: svakom je bila potrebna dozvola, za koju se aplicira mesecima pred polazak, svako je morao da svoj normalni život stavi

na pauzu od oko 5 meseci, koliko je u proseku potrebno da se ona prepešači, svako je morao da obezbedi fondove da kupi opremu, često veoma skupu, koja će mu omogućiti život na stazi, i da se na njoj hrani, a da istovremeno bude bez prihoda. Svako je posvetio mesece brižljivog planiranja, logistike snabdevanja hranom, apliciranja za dozvole, organizovanje privatnog života, regulisanja zdravstvenih pitanja koja će se na stazi neminovno javiti, kako bi proveli pola godine u divljini.

I bez obzira na sve veći broj ljudi koji hrli planinama, bez obzira na zastoje u gužvama na usponu na Everest, na nezapamćenu popularnost PCT-ja, na elitizam odmora u Alpima, divljina, koja to ponekad više nije, ipak uzima živote. Ako se zanesemo, pa blizinu ljudi na planinskoj stazi zamenimo komfornom idejom o civilizaciji i bezbednosti, ubrzo ćemo biti podsećeni da, pored svih naših propisa i regulativa, mi nismo ti koji pišu pravila. Ona su napisana eonima ranije, negde u treptaju evolucije, a mi smo oni koji im se pokoravaju. ■



# Šta zimi raditi u Jakutsku, večno smrznutom gradu



*Ako vam se proleće u februaru čini suviše pitomim, krenite put Sibira i poslovično najhladnijeg kutka naseljenog dela naše planete. Iz pera **Galine Mozolevske** stiže priča kako da preživite Jakutsk i šta pritom možete da radite...*





**G**lavna znamenitost Jakutska u ovo doba godine je, naravno, hladnoća. Ako želite kompletan doživljaj najbolje je da dođete krajem decembra, u januaru ili februaru. Tokom tih meseci temperatura se spušta na -50 stepeni Celzijusa i na sve strane je gusta magla. Ali i u takvim uslovima ima nekoliko načina da boravak u ovom gradu bude nezaboravan!

#### NAPRAVITE SELFİ SA „ZIMSKIM VATROMETOM“

Niske temperature su najpogodnije za „zimski vatromet“. Potrebna vam je šolja vrele vode i temperatura vazduha ispod -35 stepeni Celzijusa. Izađite napolje i pljusnite vodu uvis. Na jakom mrazu se vrela voda istog trenutka smrzava i pretvara u ledeni „vatromet“. Ako hoćete da selfi bude efektan napravite „vatromet“ negde na otvorenom sa zalaskom sunca u pozadini.

Dobra zabava na mrazu je i „snežna šminka“. Kada ste dugo na mrazu, od toplog daha vam se na trepavicama i kosi hvata inje. Što je niža temperatura inje se brže stvara i gušće je. Efekat je najbolji kada je temperatura ispod -35 stepeni Celzijusa. Približite ustima dlan ili šal i što više dišite da se topao vazduh od daha podigne uvis. Nakon par minuta već možete da napravite selfi.

#### POSETITE RIBLJU PIJACU ILI SAMI PECAJTE RIBU

U Jakutiji se tek ulovljena riba obično odmah zamrzava i zato se prodaje napolju da se ne otopi. Riblja

pijaca je ovde tokom zime prava znamenitost. Prodavci ribljih „buketa“ u magli izgledaju vrlo atraktivno.

Glavna riblja pijaca u gradu je Krestjanska. Do nje se od Lenjinovog trga u centru stiže za 15-tak minuta. Tu možete kupiti najpoznatiju jakutsku ribu: čir, omulj, neljmu, karaša i napraviti par zanimljivih fotografija.

Ako imate dovoljno vremena i volite ribolov možete uplatiti jednodnevnu ekskurziju sa ribolovom ispod leda na reci Leni. Cena varira od 54 dolara (3.500 rubalja) do 186 dolara (12.000 rubalja) u zavisnosti od broja ribolovaca. U cenu je uračunat prevoz, iznajmljivanje opreme, usluge profesionalnog ribolovca, vreli čaj i skromni ručak.

#### PROVOZAJTE SE PSEĆIM ZAPREGAMA

Pseće zaprege su tradicionalno prevozno sredstvo severnih naroda. Odgajivačnica jakutskih lajki nalazi se u etnografskom kompleksu Čočur Muran. Tu se u saonicama koje vuku psi možete provozati od novembra do marta, dok ima snega. U okviru kompleksa postoji restoran sa lokalnim specijalitetima gde možete ručati ili večerati.

Ulazak na teritoriju kompleksa je besplatan, ali ako planirate večeru i ekskurziju bolje je da unapred rezervišete mesto. Ekskurzija košta 2,3 dolara (150 rubalja) po osobi, traje 1,5-2 časa i može biti organizovana na engleskom jeziku. Vožnja u psećoj zaprezi traje 10-15 minuta i košta 4,6 dolara (300 rubalja).

Ako se unapred dogovorite, možete naručiti i



dvočasovnu vožnju psećom zapregom do Šaman-drвета. Pratiće vas instruktor na motornim sankama, a vi možete samostalno upravljati zapregom. Takva vožnja košta 70 dolara (4.500 rubalja).

Ako imate dosta vremena na raspolaganju možete se prijaviti za pravi kurs goniča zaprege pasa ili severnih jelena. To je višednevna obuka koja podrazumeva stanovanje u objektu, hranu i kurs sa dugotrajnim vožnjama. Najniža cena je 780 dolara (50.000 rubalja).

#### PROBAJTE SPECIJALITETE JAKUTSKE KUHINJE

Lokalna kuhinja je nešto bez čega će utisci u svakom regionu sveta biti nepotpuni. U Jakutiji obavezno probajte lokalnu ribu i ždrebetinu. Najpopularnije jelo od ribe je stroganina (tradicionalno jelo od sirove smrznute ribe strugane na tanke listiće). Restoranska varijanta je salata „Indigirka“ sa zamrznutim kockicama ribe koja se začini solju, biberom, lukom i biljnim uljem. Stroganina se pravi i od ždrebetine, samo se u tom slučaju struže zamrznuto meso ili džigerica.

Za one kojima su jela od sirove ribe ili ždrebećeg mesa preterano ekstravagantna, restorani u ponudi



imaju i prilagođenija jela zasnovana na tradicionalnim namirnicama iz ovog kraja. To su salamat (vrsta kačamaka sa maslacem), kuvano meso, pečeni karaš, krvavica „han“ i kerčeh (umućena slatka pavlaka sa bobičastim voćem).

Mnogi restorani u Jakutsku u meniju imaju nacionalne specijalitete u klasičnoj ili modernoj interpretaciji. Domaći specijaliteti ovoga kraja najviše su zastupljeni u restoranima „Tigin Darhan“, „Mahtal“ i „Reka.Ozero.Les“. Svi oni su blizu centra tako da se do njih može stići peške.

#### POSETITE ČUDO PRIRODE LENSKIE STUBOVE

Nacionalni park „Lenski stubovi“ je spomenik prirode koji je Unesko uvrstio u listu nematerijalnog prirodnog nasleđa. Ove veličanstvene litice su formirali vetrovi pre više od 400 hiljada godina.

Nalaze se u susednom Hangalaskom rejonu do koga nije teško doći. Ako želite da ih vidite u najboljem izdanju tokom zime, najbolje je da dođete u poslednjim danima februara, kada mraz malo popusti i magle se povuku.







Turistička sezona u Lenskim stubovima zvanično se otvara početkom marta i završava se sredinom aprila. Zimi se do njih može doći automobilom, najpre asfaltnim putem, a zatim zimskim putem po zamrznutoj reci Leni. Ceo put traje 4-5 sati.

Ovo putovanje se može ugovoriti sa administracijom nacionalnog parka. Oni nude jednodnevne ture automobilom, a potrebni kontakti su na sajtu. Stavlja ju na raspolaganje i vodiča koji govori engleski.

Pored toga, možete se obratiti i lokalnim turističkim agencijama koje organizuju putovanja tokom cele godine. Jednodnevna zimska tura košta namanje 39 dolara (25.000 rubalja) po osobi, ako grupa ima 8 ljudi, i 225 dolara (14.500 rubalja) za individualno putovanje.

### DODIRNITE VEČNO SMRZNUTO TLO I POMAZITE MAMUTA

U Rusiji postoje samo dva muzeja posvećena permafrostu, tj. večno smrznutom tlu. Jedan od njih je u Jakutsku. Napravljen je na bazi podzemne geokriološke laboratorije Instituta za proučavanje permafrosta. Večno smrznuto tlo je glavni eksponat muzeja. Britanski list „The Daily Telegraph“ je 2015. godine uvrstio ovu podzemnu laboratoriju na listu 20 najzanimljivijih ruskih znamenitosti. Muzej je otvoren radnim danom, a za ekskurziju se treba na vreme prijaviti.

Zanimljiva je i turistička atrakcija „Carstvo



### Info

#### ŠTA TREBA DA PONESETE KADA ZIMI KRENETE U JAKUTIJU

■ U Jakutiji je tokom zime glavno pravilo da se ne smrzava onaj ko je toplo obučen. Prema tome, ako se spremate za put pobrinite se i za toplu odeću. Trebaće vam:

■ Kapa postavljena krznom, poželjno „ušanka“, koja pokriva uši i čelo. Ako imate jaknu sa kapuljačom onda možete poneti debelu pletenu kapu od vune.

■ Zimska jakna od paperja za veoma niske temperature i tople ski pantalone.

■ Termo rublje (zimski aktivni veš) i termo flis dukserica i pantalone (termo flis trenerka).

■ Vunene ili termo čarape, najbolje 2 para.

■ Duboke čizme sa krznom, najbolje 1-2 broja veće, da biste mogli da obujete tople debele čarape. U Jakutiji zimi nose „unte“, krznene čizme od kože irvasa, ali ako ne planirate da duže boravite napolju biće vam dovoljne čizme postavljene krznom.

■ Tople rukavice, najbolje 2 para.

■ Topli šal, kojim ćete moći da prekrijete lice i vrat.

večno smrznutog tla“ u starom rudarskom oknu, u podnožju brda Čočur Muran. Ona je ranije služila kao prirodni zamrzivač gde su čuvane ogromne količine mesa, ribe i drugih namirnica. Posetioci mogu da uđu u dvoranu gospodara hladnoće Čishana i lokalnu rezidenciju Deda Mrza, da vide ogromne pahulje i skulpture od leda, da se osveže u ledenom kafe-baru i spuste niz ledeni tobogan. Ulaznica košta 8 dolara (500 rubalja).

Svojevrsni unikat je i Muzej mamuta u Jakutsku. Tu je izloženo nekoliko jedinstvenih mumija ove životinje pronađenih u Jakutiji. Neke su stare preko 12.000 godina. Pored toga, u Zavičajnom muzeju naroda Severa može se videti skelet Tirjahtjaskog mamuta, to je jedan od malobrojnih, ikada pronađenih kompletnih mamutovih skeleta. ■







**PATREON**

