

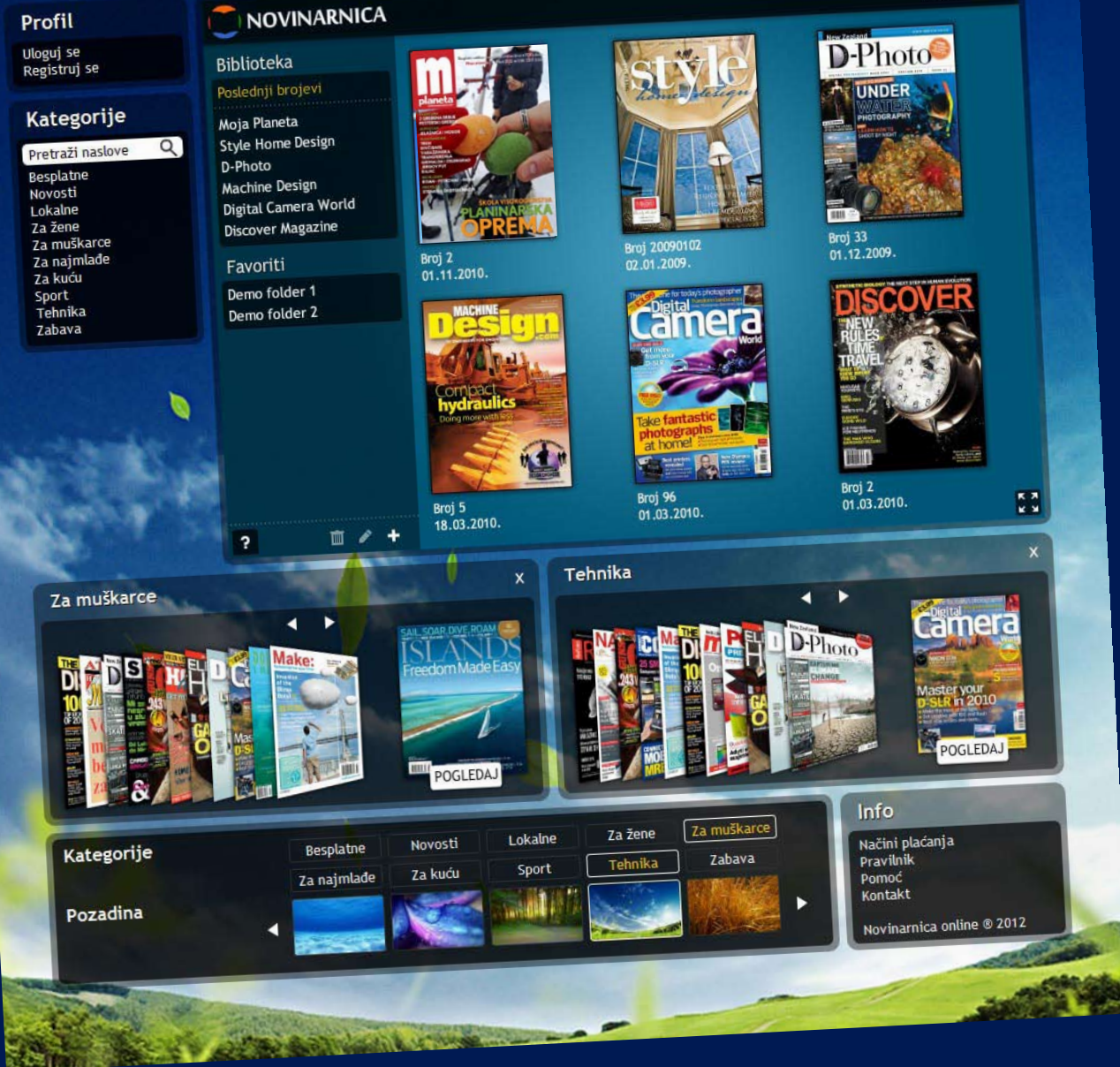
PLANINARENJE
VALJEVSKE PLANINE
SLEMEN
VRELO
HOMOLJE
VLAŠKA PLANINA
TREM

VISOKOGORSTVO
ZIMSKO PENJANJE
JALOVECA
ORIJENTIRING
SPORT ZA SVAKOGA

OUTDOOR
BIRDWATCHING

BICIKLIZAM
SAKULE
SALCANO

CAROL MASHETER VS.
SEVEN
SUMMITS



Novinarnica – sve novine na jednom mestu

ČITAJTE NAŠE NAJNOVIJE IZDANJE NA SAJTU WWW.NOVINARNICA.NET

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

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

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

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

Ko je tema broja?



Približavamo se 20. broju „Planete”. Postajemo sve stariji i deblji (ovaj broj ima rekordnih 80. strana!). Možda nam je baš zbog toga tema ovog broja - priča o Carol Masheter - tako dobro došla. Vest o ovoj gospođi, kao najstarijoj osobi koja je osvojila najviše vrhove svih sedam kontinenata, obišla je svet. Nije mala stvar! Međutim, ne samo da nas je oborila s nogu, Carol

nas je i dotukla! Ona je počela da planirati tek sa 50. godina. Poslali smo joj e-mail i dobili potvrđan odgovor. Da li treba da kažem da je bilo pravo uživanje raditi intervju sa njom? Njena otvorenost i spremnost da sa ostatkom sveta podeli svoja iskustva tako pozitivno utiču i pružaju nadu da zaista ima jako malo stvari koje odučan čovek ne može da učini. Uživajte!

S poštovanjem,



urednik JOVAN JARIĆ

Fotografija naslovne strane: **Hurni Christoph**

MOJA PLANETA 19 • April 2012.

Besplatni outdoor magazin za aktivan život • PDF izdanje

Osnivač i izdavač:

Studio za dizajn „Smart Art”

Adresa redakcije:

Narodnog fronta 65, 21000 Novi Sad

smartart

Glavni i odgovorni urednik:

Jovan Jarić (jovanjaric@mojaplaneta.net)

Art direktor:

Ivana Ubiparip

Prelom:

Studio za dizajn „Smart Art”

Fotografije:

Dreamstime, SXC, Studio za dizajn „Smart Art”

Advertajzing:

062/22-37-47

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

www.mojaplaneta.net

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Biblioteka Matice srpske, Novi Sad

796.5

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

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

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

ISSN 2217-3307

COBISS.SR-ID 255946503

Magazin upisan u Registar javnih glasila Srbije pod registarskim brojem: DE: 000002

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



DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU
www.novinarica.net

april 2012. **MojaPlaneta**

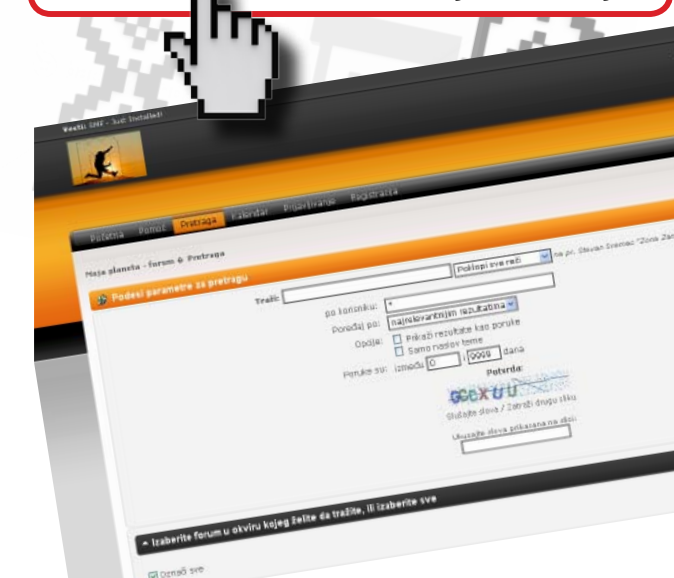
POTRAŽITE NA:
WWW.MOJAPLANETA.NET

Adresar planinarskih domova iz celog regiona na jednom mestu

PLANINARSKI DOMOVI REGIONA

forum

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



Gorski kotar

HRVATSKA

PHOTO: ŽABAC

>> PLANINARSKI DOM HAHLIĆ (1.097 MNV)

Lokacija: Nalazi se na južnoj padini Obruča, na malom završaku između Dnića i Čunine glave.

Opis objekta: Zidana prizemnica s potkrovljem. Ima 40 ležaja. Od doma se pruža lijep vidik na Riječki zaljev, otoke, Grobinštinu i Učku. Dom je okružen lijepom šumom smreke i planinske bukve. Opskrbljen je pićem i jelom po dogovoru. Domom upravlja PD „Obruč“, Jelenje.

Kako doći: Najbliža asfaltna cesta je u Podkilavcu, šumskim cestama može se iz Klane preko Gumanačke, Trstenika i Suhog prići na 1 h do kuće. Iz Podkilavca do kuće vodi slab kolnik za terenska vozila.

Kontakt: Vedran Stipić: +385 91 72 61 938; PD „Obruč“: +385 51 297 016; e-mail: pd-obruc@ri.t-com.hr

WWW.PDOBRUC.HR

>> SCHLOSSEROV DOM (1.418 MNV)

Lokacija: Planinarski dom Schlosserov dom nalazi se na sedlu između vrhova Velikog i južnog Malog Risnjaka, na Schlosserovoj livadi.

Opis objekta: U prizemlju doma su zimska soba, kuhinja, prostorija dežurnog, sanitarni čvor i prostrana blagovaonica, na katu sobe s krevetima i u potkrovlju skupna spavaonica. Ima 47 ležaja. Brigu o domu vodi Javna ustanova NP „Risnjak“.

Kako doći: Nema prilazne ceste, najkraći prilaz od Cajtiga (1,15 h) na šumskoj cesti G. Jelenje - Vilje - Cajtige - Lazac - Gerovo

Kontakt: JUNP Risnjak+385 51 836 133, +385 51 836 261, Gari Devčić: +385 99 22 82 072, Vesna Devčić: +385 99 42 82 072

WWW.RISNJAK.HR

>> PLANINARSKA KUĆA FRBEZARI, TRŠĆE (824 MNV)

Lokacija: Nalazi se u zaselku Frbežari, 500 m zapadno od središta Tršća, u Ulici Ivana Gorana Kovačića 30.

Opis objekta: To je drvena planinska kuća s dvjema spavaonicama, kuhinjom, strujom i vodom. Ima 25 ležaja. Kuća se najviše koristi zimi radi skijanja na Rudniku. otvara se po dogovoru. Ovdje posjetitelj može osjetiti dubinu prirode u njezinoj punoj ljepoti, mirnoći i prirodnosti. Ovaj kraj ima prelijepe prirodne prostore, očuvano šumsko bogatstvo, nezagađene rijeke, predivne izvore Kupe, Čabranke, Gerovčice, putove na Risnjak i Snježnik, velike planinske košenice, lovišta, prekrasne vidikovce. Kućom upravlja PD „Kamenjak“, Rijeka

Kako doći: Do nje se prilazi asfaltnom cestom koja 200 m od crkve u Tršću skreće u zaselak Frbežare.

Kontakt: Zoran Bistričić: +385 91 54 55 453, Verdan Grubelić: +385 91 89 65 552

WWW.PD-KAMENJAK.HR

>> PL. KUĆA LAZICA, GORNJI KUTI (666 MNV)

Lokacija: Planinarska kuća Lazica jednostavna je drvena baraka nekadašnje partizanske bolnice, skrivena u šumi u blizini Gornjih Kuta.

Opis objekta: Kuću su za planinarske potrebe uredili članovi



**Nastavak
na strani 6.**



PD „Vršak“ iz Brod Moravica. U blizini se nalazi i lovačka kuća Lazica, koju mnogi zabunom zamjenjuju s ovom kućom. Ima 9 ležaja. Kućom upravlja PD „Vršak“, Brod Moravice.

Kako doći: Najbliža asfaltna cesta je u Gornjim Kutima (pri-laz iz Brod Moravica).

Kontakt: Emil Tušek: +385 91 58 61 430, +385 51 817 141

>> PL. KUĆA JAVOROVA KOSA (1.000 MNV)

Opis objekta: Planinarska kuća Javorova kosa drvena je brvnara strmog krova, a pokraj kuće je otvoreno sklonište. Kuću su sagradili članovi PD „Višnjevica“, a ključ se posuđuje u Turističkoj zajednici u Ravnoj Gori. U skloništu nema struje, a vodu treba donijeti iz izvora Božji studenac, udaljenog 6'. Otkad je ispod Javorove kose probijen tunel, Božji studenac ljeti zna presušiti. Ima 15 ležaja. Dolazak: Kućom upravlja PD „Višnjevica“, Ravna Gora.

Kako doći: U blizini crkve Sv. Terezije u Ravnoj Gori početak je ulice Vrh kojom se prilazi na 30' do kuće.

Kontakt: Blažica Sveticki: +385 98 260 209, +385 51 818 754

WWW.TZ-RAVNAGORA.HR

>> PL. DOM BIJELE STIJENE, TUK (875 MNV)

Lokacija: Stalno je otvoren i opskrbljen i izvrsno je uporište za izlete na Bjelolasicu, Samarske i Bijele stijene, Vrbovsku i Matić poljanu te na obližnje vrhove Čelimbašu i Maj.

Opis objekta: Jedan je od najuređenijih planinarskih domova u Hrvatskoj. To je zidana katnica uz seosku crkvu u Tuku. Prizemno je kuhinja i dvije manje blagovaonice, a na katovima spavaonice. Ima 49 ležaja. Pokraj doma je mali park, a iza odbojkaško igralište. Domom upravlja Hrvatski planinar-ski savez, Zagreb.

Kako doći: Dolazi se iz Mrkoplja 3 km do Tuka, dom je d. uz cestu.

Kontakt: Radojka Matijasić: +385 98 232 867, +385 51 833 589

WWW.PLSAVEZ.HR

>> PLANINARSKA KUĆA JANČARICA (1.239 MNV)

Lokacija: Za uspon na Bjelolasicu 1.534 m, i za višednevne izlete na vrhove Velike Kapele može se koristiti planinarska kuća Jančarica.

Opis objekta: U kući koja može primiti 17 posjetitelja nalazi se sav potreban pribor za kuhanje. U blizini je bočalište, bunar, prostor za loženje i klupice s kojih je prekrasan pogled na strmu Bjelolasicu i pitome cvjetne livade Vrbovske poljane. Kuća ima električnu rasvjetu pomoću solarnih ćelija. Kućom upravlja HPD „Bijele stijene“, Mrkopalj

Kontakt: Mario Lakotić: +385 98 90 29 991; Rajko Mamula: +385 98 447 803

WWW.HPD-BIJELESTIJENE.HR

>> PL. KUĆA BIJELE STIJENE (1.280 MNV)

Opis objekta: U kući je 14 ležaja (u skloništu još 20). Kuću mogu posjetiti svi zainteresirani vikendom i duljim praznici-ma u razdoblju od polovice svibnja do polovice listopada svake godine. Izvan toga razdoblja, kuću mogu posjetiti na-javljene skupine za koje će Društvo osigurati otvaranje kuće. Kućom upravlja HPD „Kapela“, Zagreb.

Kako doći: Nema prilazne ceste, najbliža makadamska cesta je Begova staza od Jasenka prema Tuku i Mrkoplju (1 h od kuće).

Kontakt: Slavko Ferina: +385 98 96 86 033, +385 1 37 38

412; Tomislav Kraljić: +385 98 97 48 317, +385 1 34 57 156

WWW.HPD-KAPELA.HR

>> PLANINARSKA KUĆA STALAK (1.046 MNV)

Lokacija: Planinarska kuća je lijepa je šumarska lugarnica na staroj Rudolfskoj cesti Jasenak – Novi Vinodolski, 12 km od Jasenka, a 30 km iz Novog Vinodolskog.

Opis objekta: Planinari koriste lijevi dio kuće. Kuća je zaključana, ali u slučaju nevremena njezini trijemovi omogućuju dobar zaklon. Ima cisternu s vodom, ali vodu prije upotrebe obavezno treba prokuhati. Ima 16 ležaja. Kućom upravlja PD „Strilež“, Crikvenica.

Kontakt: Marijan Palandić: +385 98 99 22 169, +385 51 785 235; Darko Gašparović: +385 99 74 18 284

>> PL. KUĆA VINIŠTE, KOD KLENOVICE (300 MNV)

Lokacija: Nalazi se u napuštenom zaselku iznad Jadranske magistrale i Klenovice.

Opis objekta: Planinarska kuća je zidana zgrada s dvije etaže. U gornjoj etaži su dnevna soba s peći i spavaonica, a u donjoj etaži je zimska soba koja služi kao otvoreno planinar-sko sklonište. Ima 22 ležaja. Otvorena je i opskrbljena pićem po dogovoru. Pokraj kuće je cisterna s vodom.

Kako doći: Dolazi se s Jadranske magistrale u Klenovici vodi loša mak. cesta. Kućom upravlja HPD „Kapela“, HPD „Vihori“, PD INA Bjelolasica, Zagreb.

Kontakt: Zlatko Glavina: +385 98 90 25 745, +385 1 38 97 384; Mihael Dlouhy: +385 91 54 73 367

>> PLANINARSKA KUĆA KURIN (830 MNV)

Lokacija: Nalazi se u planinskom zaleđu crikveničko - vinod-olske rivijere. Nalazi se na maloj čistini usred miješane šume, 500 m od asfaltna ceste koja vodi za Ravno pod Zagradskim vrhom. Oko 35' iznad Kurina diže se iz šume nekoliko kame-nitih vrhova s kojih se pruža vidik.

Opis objekta: To su dvije brvnare preuređene u planinar-sku kuću i planinarsko sklonište. Ima 12 ležaja. Otvara se po dogovru. Kućom upravlja PD „Strilež“, Crikvenica.

Kako doći: Dolazi se s asfaltna ceste N. Vinodolski - Ravno - Fužine odvaja se makadamsli odvojak koji prolazi 10' od kuće.

Kontakt: Tanja Malovoz: +385 91 25 09 878; Marijana Mužević: +385 98 92 87 288

>> PLANINARSKI DOM KLEK (1.000 MNV)

Lokacija: Planinarski dom Klek na hrptu je Kleka, na vrhu strmih šumovitih padina, a neposredno ispod goleme Klek-ove vršne stijene.

Opis objekta: U prizemlju su dvije blagovaonice, kuhinja, soba dežurnoga i telefonska govornica, a u potkrovlju spava-onice. Otvoren vikendom (subota, nedjelja) i praznikom. U domu ima pitke vode i struje te se može koristiti dobro opremljena kuhinja. Smještajni kapacitet je 41 krevet. Poželjno je unaprijed rezervirati noćenje. Domom upravlja HPD „Klek“, Ogulin

Kako doći: Nema prilazne ceste, najbliža asfaltna cesta u Bjelskom (50')

Kontakt: Franjo Petrušić: +385 98 827 737, +385 47 531 206; Miljenko Pavešić: +385 98 90 08 670, +385 47 522 384

WWW.HPD-KLEK-OGULIN.HR

Planinarska skloništa možete pogledati na:

LINKU



Svemoćne čukice

Pozdrav!

Hvala za tekst o altimetrima! Već par godina merkam razne multifunkcijske satove, ali mi još niko nije ispunio rođendansku želju i kupio jednu takvu čukicu. Izgleda da ću to morati da obavim sam. :(

Pored onih koje ste predstavili u časopisu, a koji su vrhunski, uspeo sam da pronađem i malo jeftinije varijante. Zapravo se radi o kineskim „no name“ satovima. Da, da, da! Sumnjičavi ste i brine vas kvalitet. Surfujući po raznim forumima uspeo sam da pronađem razne podatke o njima, uključujući i razne ocene. Ukratko, ima svega, ali postoji mogućnost i da za male pare dođete do finih satića. U suštini, poručujete direktno iz fabrike, a o svakom proizvođaču na sajtu www.madeinchina.com postoje obimni podaci korisnika, koji ocenjuju kvalitet, brzinu isporuke i slično. Poručujete od onih sa najboljim ocenama i čitate ono što piše sitnim slovima, a odnosi se na shipping. Kupujte oprezno, otprilike isto kao i kada uđete u prodavnicu satova!

**Vaš verni čitalac,
Joca Tadić**

PISMA ČITALACA

Sremuš stigao u pravi čas

Pozdrav svim planinarima i ljubiteljima prirode!

Svaka čast za novu rubriku o lekovitim biljkama!

Otkako sam u penziji, obnovio sam interesovanje za šetnje, planinarenja i istraživanje prirode. Od prošle godine, moj osmogodišnji unuk i ja počeli smo da prepoznajemo i skupljamo lekovite biljke. Prilično smo uspešni jer koristimo mali ilustrovani priručnik. Tekst o sremušu, koji smo pročitali u „Našoj planeti“ stigao je u pravi čas i podsetio nas na ovu fantastičnu biljku. Nismo časili časa, spak-ovali smo se i šmugnuli na planinu. Ovaj put smo izabrali Frušku goru, kako bismo iskoristili priliku da posetimo fruškogorske manastire i nabere-mo zeleni. Sremuša smo pronašli u izobilju!

Dok čekamo nove tekstove, pijemo čaj od ko-prive i sladimo se pekmezom od šipaka koje smo brali jesenas, na jednoj od naših prvih beračkih ekspedicija.

Hvala vam na ovim korisnim informacijama i zdravi bili!

**Unuk Aleksandar i deda Aleksa Slijepčević,
iz Zemuna**



PHOTO: KONCEPT SREMUŠ.SXC

Avantura od 360 stepeni www.panoramasrbije.com

panorama srbije
najbolje turističke destinacije u Srbiji sa razgledanjem u 360 stepeni





Planina *ne broji* godine

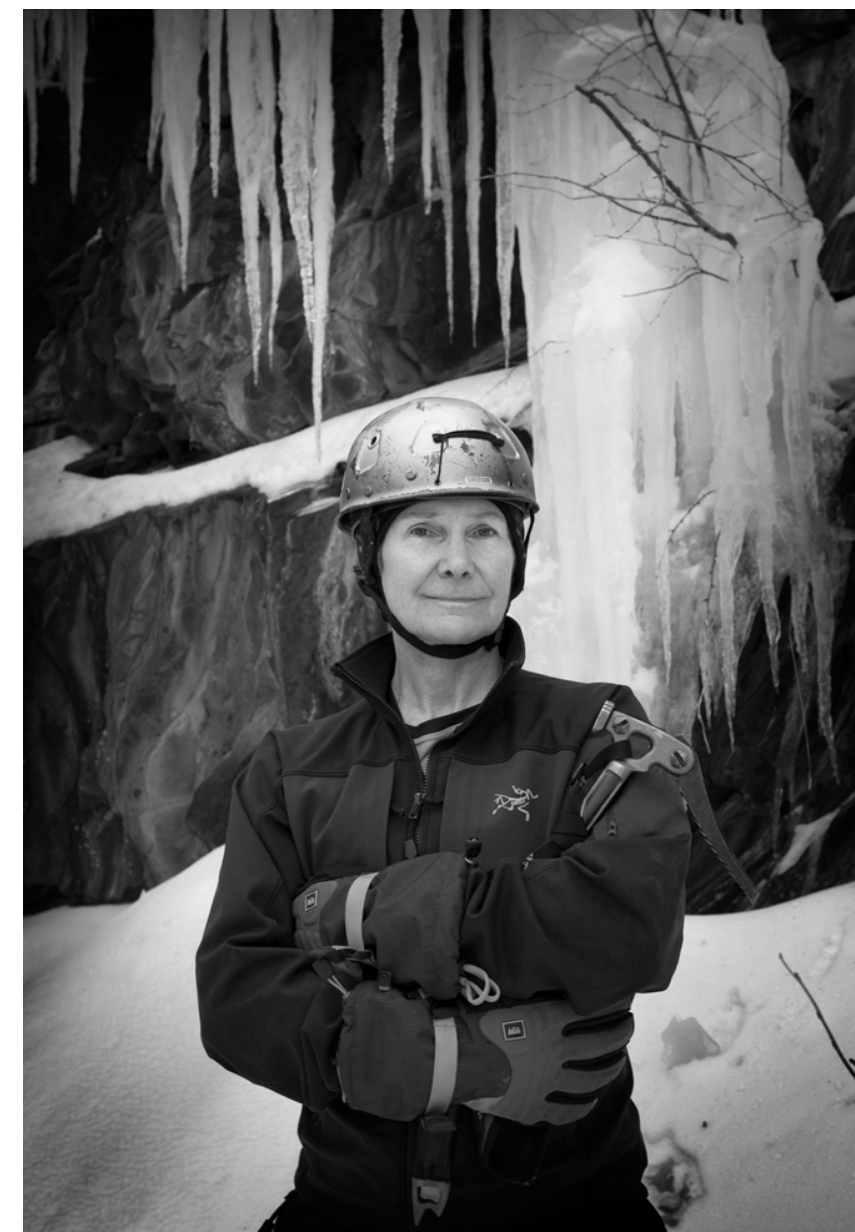
LJUDI

Većina iskusnih planinara obrukali bi se pred ovom gospođom. Naime, **Carol Masheter** osvojila je „Seven Summits“, ali takođe je postigla i mnogo više od toga...

Amerikanka Carol Masheter na pragu je 66. godine života. Mogli ste da je sretnete ukoliko ste imali petlju da se oprobate na bilo kojem najvišem vrhu sedam kontinenata. Njen pravi podvig, međutim, nije samo uspon na ove zahtevne vrhove. Naime, Carol je počela da planinari sa 50 godina i ona je najstarija osoba koja je osvojila „Seven Summits“. U međuvremenu je napisala knjigu o usponu na Everest i postala motivacioni govornik. Magazin „Moja planeta“ imao je čast da dobije ekskluzivni intervju sa Carol Masheter.

MP: Vi ste naučnik i predavač sa bogatom univerzitetskom karijerom. Pretpostavljam da niste imali puno vremena za razne aktivnosti. Kada i zašto ste odlučili da počnete da se bavite planinarenjem?

- Kao što sam napisala u knjizi „No Magic Helicopter“, počela sam da planinarim na visokim planinama u dobu od 50 godina, nakon što mi se život potpuno raspao. Izgubila sam posao na univerzitetu, posao koji mi je puno značio, a zatim, saznala sam da se čovek koga sam volela viđa sa nekom drugom. Na kraju, usledio je najveći udarac – iznenada mi je preminula majka. Sve to zajedno je imalo za posledicu da mi se zdravlje jako pogoršalo. Okrenula sam se planinarstvu i napravila rez od tuge, ljutnje, stresa i višestrukih gubitaka koje sam doživela za samo 18 meseci. Otišla sam na Bolivijske Ande i za četiri nedelje naučila alpinističke veštine. Otkrila sam da sam



Levo: Na spomeniku Kozzie; Gore: Carol Masheter glavom i cepinom (photo by Anne Marie Spencer, iz serije portreta „Women of Rock and Ice“)

.....
dobra u tome i počela sam da uživam. U planinama sam povratila zdravlje i mogućnost da sebi postavim neke nove životne ciljeve. Na neki način, planinarenje mi je spasilo život. Ironija je u tome da nisam izgubila posao univerzitetskog profesora, verovatno se nikad ne bih popela na sedam najviših vrhova na sedam kontinenata. Naučila ▶



Pozdrav s vrha sveta, a zatim sledi „AAHHHOOOO!” - urlik za vrhove

sam lekciju: kada se jedna vrata zatvore, treba tražiti neka druga vrata i treba imati hrabrosti da ih otvorite.

MP: Da li ste počeli da planinarite sa ciljem sa osvojite „Seven Summits” ili se to dogodilo usput?

- Ni jedno od ta dva. Ideja o penjanju sedam najviših vrhova je „evoluirala” u toku nekoliko godina. Kada sam napunila 60 godina, strah od starenja me je naterao da razmislim o penjanju na Mont Everest, pre nego što postanem suviše stara

ili slaba. Na pripremama sam popela Akonkagvu, najviši vrh Južne Amerike, a tada sam imala 60 godina i tri meseca. Taj uspon je bio moj način da prkosim godinama. Bilo mi je teško, ali sam bila rapoložena i zahvalna sve do samog vrha.

Zatim sam desetak meseci kasnije osvojila Kilimandžaro, najviši vrh Afrike, kao novu pripremu za Everest i kao sopstveni test na velikoj visini. Kilimadžaro mi se činio kao lak uspon. Kada sam osvojila Mont Everest 2008. godine, lokalni novinar me je dočekao na aerodromu i pitao me: „Šta je sledeće?”. Promrmljala sam nešto „o sedam

vrhova”, ali više da bih rekla nešto, nego što sam to planirala. Everest je bio veoma težak za mene i u tom momentu sam mislila da sam završila sa visokim planinama. Međutim, nekoliko meseci kasnije, želja za penjanjem se ponovo vratila i pomislila sam: „Zašto da ne? Zašto ne sedam najviših vrhova na sedam kontinenata?”. Nekoliko penjača koje sam srela na Everestu pričali su mi kako su prelepi Denali i Vinson Massif, pa sam poževela da ih vidim. Shvatila sam da je to sasvim lep način da vidim svet tako što ću završiti započeto, osvajanje sedam najviših vrhova.

NAJVEĆI IZAZOV - EVEREST

Doživela sam mnoge poteškoće pri usponu i nisam očekivala vrh. A kada sam nakon duge, hladne noći i napornog penjanja kročila na vrh, mislila sam da ću eksplodirati od sreće. Ujela sam se za obraz, očekujući da ću se probuditi iz tog divnog sna. Ali ja sam bila budna, a vrh je bio pravi. Kada sam stala na najvišu tačku, strgnula sam masku sa kiseonikom, zabacila glavu u nazad i zaurala moj krik za vrhove: „AAHHHOOOO!”.

Moji jadni šerpasi, koji su mi bili partneri na usponu, povukli su me jer su obojica mislili da sam poludela. Tada su i oni počeli da se smeju i uzvratili urlanjem, a zatim smo iscrpljeni pali jedno drugom u „teletabis zagljaj”.

Sela sam na malu prirodnu klupu leda i zagledala se u more paperjastih oblaka ispresecanih stenama okovanih snegom i ledom. Najviši svetski vrhovi bili su ispod mene... Svakog trenutka sam očekivala da će neko nebesko biće proleteti pokraj mene, pevajući molitvu ili svirajući harfu. Vreme je stalo. Mora da sam sedela u stanju blaženstva za hiljadu godina. To je bio najsrećniji dan u mom životu.

MP: Kako se pripremate za podvige? Kako trenirate i da li imate mentalne pripreme?

- Upraznjavala sam kružni ili „kros” trening. Pod tim mislim, da sam radila više različitih disciplina vežbanja, na primer, dve discipline od četiri, svakog dana u nedelji i to na različitim nivoima i intezitetima trajanja. Tako se izbegava dosada u vežbanju, a povećava učinkovitost i smanjuje mogućnost ozlede zbog preopterećenosti. Pokušavam da odaberem aktivnosti koje što više oponašaju neke veštine koje će mi biti potrebne na nekom brdu. Na primer, na Denalima i na Vinson masivu, najvišem vrhu na Antarktici, planinari moraju da noste teške rančeve i da vuku teške sanke. Dakle, u pripremama za ove uspone, u trening sam uključila ranac od 25 kg i sanke težine 45 kg, pa sam sa njima pešačila najčešće u planinama Snowshoe i Wasatch, koje se nalaze blizu mesta gde živim (Salt Lake City u američkoj državi Juta). Slično tome, ako znam da će biti potrebne veštine penjanja po ledu, u trening uključim to pre samog uspona. Radila sam penjanje na ledu u pripremama i pokušavala sam da nađem što teže vežbanje, jer je penjanje na velikim nadmorskim visinama mnogo zahtevnije nego penjanje na ledu u blizini kuće. Da bih poboljšala cirkulaciju, trčim, vozim bicikl, pešačim, a na planinu Snowshoe idem nekoliko puta nedeljno. Za povećanje mišićne mase i snage, dižem tegove i druge srodne vrste fizičke aktivnosti. Kako bi povećala fleksibilnost i osnovnu snagu, takođe par puta nedeljno vežbam jogu. Kada ne mogu da treniram na otvorenom ili zbog opasnih uslova usled lavina ▶



Vinson, Antarktik



Gore: Aconcagua (januar 2007); Dole: greben Denali; Desno: Kilimanjaro - Deda Mrazovi na vrhu Afrike (decembar 2007)



u obližnjim planinama, odlazim u teretanu, penjem sa na stepenice, trčim na pokretnoj traci...

Moje mentalne pripreme su puno uslovljene fizičkim pripremama. Ako znam da je obuka bila teška i da sam naučila neke potrebne veštine, imam više samopouzdanja da mogu da popnem vrh bezbedno i to mi daje mentalnu snagu. Kada sam nervozna ili neraspoređena, praktikujem duboko sporo disanje i izgovaram molitve kako bih smirila sama sebe i fokusirala svoj um.

MP: Kako su vaša iskustva sa prvog vrha na misiji „Seven Summits“? Da li vam je bilo teško?

- Prvi od sedam vrhova koji sam osvojila je bio Akonkagva. Imala sam 60 godina i tri meseca. Iznad baznog kampa koji je na oko 4.200 mnnv, svaki penjač je morao da nosi ranac težine oko 25 kg. Nošenje tolike težine bilo je veoma naporno za mene, pogotovo na velikoj nadmorskoj visini i na nagibu terena od 30 do 50% na nekim delovima. Na vrhu je duvao hladan vetar 110 km na sat sa subjektivnim osećajem hladnoće od -40 stepeni. Napravili smo visinsku razliku od oko 1.200 metara, sa oko 5.760 mnnv na 6.962 mnnv. Bila

sam sporija od mlađih planinara iz moje ekipe, što je bilo malo obeshrabrujuće. Ipak, kada sam se konačno dokopala vrha i okrenula se 360 stepeni gledajući sve te niže vrhove u okolni od onog na kojem sam ja stajala, vredelo je svakog napora i truda.

MP: Koji vrh vam je bio najinteresantniji?

- Meni je Everest bio najzanimljiviji, zato što je je to bilo najsloženije iskustvo, sa mnogo izazova i mnogim pobedama. Cela moja knjiga „No Magic Helicopter, An Aging Amazon's Climb of Everest“ posvećena je tom događaju.

MP: Kako su čitaoci primili tu knjigu? Šta mislite koja je njihova najjača impresija nakon pročitanih vaših reči?

- Moja knjiga je naišla na veoma dobar prijem. Nekoliko čitalaca je objavilo veoma dobre recenzije na sajtu amazon.com. Evo primera: „Kao ljubitelj knjiga o Everestu, našao sam da je knjiga dr Carol Masheter 'No magic helicopter' jedna od najbolje napisanih do sada od strane planinara koji su pohodili ovu planinu. Ona sadrži sve elemente jedne

pustolovne priče i napisana je tako da sve vreme imate osećaj da ste sa Carol, da doživljavate opasnosti, nesigurnosti, uzbuđenja i krajnji trijumf“.

Ostali čitaoci opisuju knjigu kao „nadahnuće“, „nisam mogao da je ispustim iz ruku“, „iskrena knjiga“, „vredan doprinos planinarskoj literaturi“, „svedočanstvo, nesalomljive i neukrotive moći ljudskog duha“...

MP: Stigosmo i do pitanja koje džentlmen ne treba da postavi: koliko vam je godina? Naravno, ne mislim na vreme izraženo u godinama, već o vašem osećaju kada jurite uzbrdo.

- Rođena sam 10. oktobra 1946. što znači da danas imam 65 godina i šest meseci. Prošlo je oko mesec dana od kada sam osvojila svoj poslednji vrh od sedam najviših vrhova na sedam kontinenta.

Istraživači starenja kod ljudi obično razdvajaju „hronološko životno doba“ i „fiziološko starenje“. Hronološka starost meri se brojem godina od dana rođenja osobe. Fiziološko doba se procenjuje na osnovu performansi tela i zadataka koje ono može da obavi i celokupnog zdravlja osobe.



Pretpostavljam da je moja fiziološka starost znatno mlađa od hronološkog doba. U principu, ja sam u vrlo dobrom stanju. Imam par hroničnih problema koji su pod kontrolom i koji značajnije ne ometaju moje fizičke sposobnosti, niti me ometaju da uživam u svojim aktivnostima.

Pre godinu dana, tokom penjanja na Elbrus, najviši vrh Evrope, u grupi od nas 16 bila sam najjači, a najstariji planinar. Neki od njih imali su tek polovinu mojih godina. Prošlog januara na Vinson Massifu na Antarktiku, dva muškarca u ranim tridesetim godinama i ja smo bili najizdržljiviji planinari. Međutim, ponekad sam najsporiji i najslabiji penjač, kao što je to bilo na Akonkagvi i na Everestu. Biti „najslabiji“ i „najjači“ planinar je relativna stvar i puno zavisi i od toga ko su vam saputnici na vašem pohodu. Kada sam najjača, to me podseća da budem strpljiva sa onima kojima je teže i koji su sporiji, jer sutra ću možda ja biti najsporija.

MP: Mnogi tridesetpetogodišnjaci veruju da su suviše stari da pokušaju nešto novo, a posebno ako su to outdoor aktivnosti. Vaša životna filo-



zofija je sasvim drugačija. Koja je vaša poruka njima?

- Rekla bih da imamo mnogo veći izbor kako ćemo da živimo naše živote nego što mislimo. Ako ne volite da isprobavate ništa novo - super, onda budite zadovoljni sa tim što imate. Ukoliko želite da probate nešto novo, a nesigurni ste u sebe, udahnite duboko i krenite sa malim koracima. Na primer, ako želite da počnete da planinarite, a niste nikada šetali više od prodavnice i nazad, počnite sa kratkim laganim hodom. Zatim

sutra produžite vašu šetnju. Pokušavajte da svakog dana ubacite malo nečeg izazovnijeg nego prethodnog dana. Gradite snagu, izdržljivost i dodajte nove veštine u malim koracima, izvodljivim za vas.

Otkrila sam da ovakav pristup ima efekta u mnogim aspektima života, bilo da su u pitanju posao, porodični život ili, pak, penjanje u planini.

MP: Vi ste i motivacioni govornik. Šta obično kažete članovima grupe?

- Mogla sam napisati nekoliko knjiga i o tome šta sam sve predavala grupama. Do danas bi bilo puno različitih knjiga. Koliko će neki odgovor biti sažet zavisi od publike. Na početku, pokušavam da stvorim vezu sa članovima grupe. Ako je u pitanju neka marginalna ili „obeležena“ grupa kao što su zatvorenici ili osobe iz rehabilitacionog centra za bolesti zavisnosti, obično krenem sa prevazilaženjem negativnih stereotipa i pričam o sebi i kako je to kada starija žena planinari. Govorim i o tome kako neki ljudi misle da ne bih



Levo: Na vrhu Evrope - Elbrus; Gore: Kozzie summit - Carol sa grupom

trebala da se penjem i kako volim izazov da opovrgnem te negativne stavove. Taj pristup obično stvara most između mog i njihovog iskustva. Kada pričam sa mlađim ljudima, koristim razne sportske analogije u razgovoru, kada pričam sa starijim osobama, govorim pozitivno o starenju, o pronalaženju novih stvari za istraživanje i o bezbednom vežbanju dok starimo.

Ako razgovaram sa decom, pronalazim stvari koje njih zanimaju, kao što su susreti sa decom iz nekih drugih kultura, šta jedemo i kako se oblačimo da bi nam bilo toplo na planini i kako se nosim kada se uplašim u nekim situacijama. Najvažnije, trudim se da publici odgovorim na sva pitanja koja njih interesuje, radije nego da potrošim svo vreme pričajući samo o temi o kojoj sam nameravala tom prilikom. A pitanja uvek ima mnogo! ■

INFO

Više podataka o Carol Masheter možete da pronađete na Internet stranici:

www.carolmasheter.com

Na ovom sajtu takođe možete da pronađete uputstva za poručivanje i kupovinu knjige „No Magic Helicopter“.

Sport za svakoga

Može se reći da je *orijentiring* pravi sport za sve. To je porodičan sport jer se njime mogu istovremeno baviti sve generacije, a ne iziskuje velika ulaganja. Potreban vam je samo kompas i oprema za trčanje u prirodi...

Orijentiring je sport gde takmičar(ka) treba uz pomoć karte i kompasa da za najkraće moguće vreme pronađe na terenu određeni broj kontrolnih tačaka (kontrola) i to onim redosledom kako je nacrtano na karti.

Dakle, za razliku od atletskog krosa gde se trčanje u prirodi izvodi na obeleženoj stazi određene dužine, u orijentiringu se takmičari kreću po nepoznatom terenu (stazi), a da bi to mogli, koriste se pomoćnim rekvizitima: specijalnom kartom tog terena i kompasom. Iz toga proističe i osnovni zadatak u orijentiringu.

Takmičari se dakle, uz pomoć karte i kompasa, kreću nepoznatim terenom, a njihova zadata staza i kontrolne tačke koje na terenu treba da pronađu, ucrtane su na karti. U svakom trenutku takmičar(ka) moraju znati gde se nalaze, i naravno na osnovu svog znanja i iskustva u čitanju karte, da donose odluku o tome kojim pravcem će se kretati kako bi najbrže obišli celu stazu i pronašli sve kontrolne tačke.

Znate kako kaže narodna poslovice: „Preko preče - naokolo bliže“. E upravo tako je često i u orijentiringu. Nekada je brže ako se brdo obiđe, nego da se ide preko njega. Takve i mnogo komplikovanije odluke svakog trenutka donose takmičari u orijentiringu. U tome je čar ovog sporta.

Takođe, može se reći da je orijentiring pravi sport za sve. Može se upražnjavati rekreativno i takmičarski. Takmičarske kategorije su od deset godina pa sve do 65 i više. To je i porodičan sport jer se njime mogu istovremeno baviti sve generacije.

I još nešto, jako važno! Orijentiring nije skup sport. Od opreme Vam je potreban kompas i oprema za trčanje u prirodi.

Takmičenja u orijentiringu mogu biti: pojedinačna, štafeta, ekipna. Mogu se sprovoditi danju (dnevna) i noću (noćna). Sledeća osnovna podela je na: orijentiring kretanjem nogama, ori-



Kopaonik

jentiring kretanjem na skijama (ski-orijentiring), orijentiring kretanjem na biciklu (MTB orijentiring) i orijentiring za hendikepirane osobe. U okviru ovih tipova postoje i podele na osnovu dužine staza pa se tako orijentiring takmičenja mogu podeliti na trke na dugim, srednjim i sprint distancama.

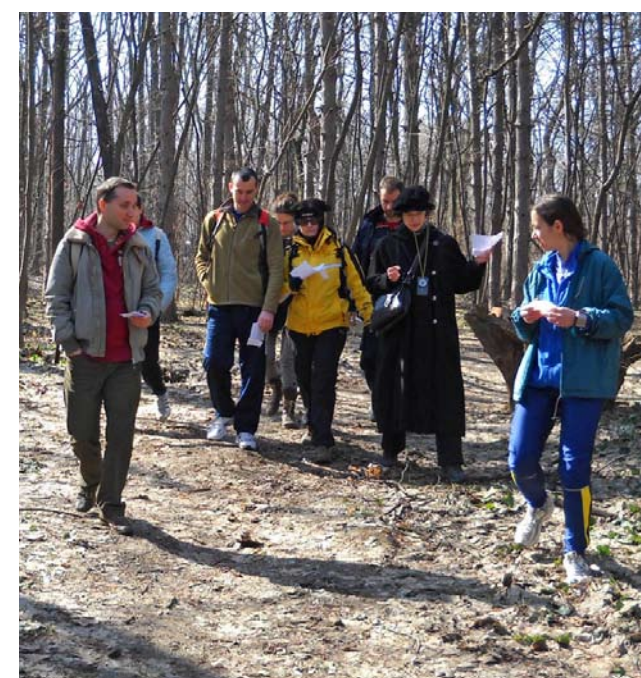
Postoje i neke druge podele, no ovo su neke od važnijih.

U Srbiji se danas, nažalost, uglavnom sprovode samo orijentiring takmičenja kretanjem nogama dok ski-orijentiring, MTB orijentiring i orijentiring za hendikepirane su na samom početku.

Pošto smo već rekli da za orijentiring sport je neophodan rekvizit karta terena, ovde ćemo se malo više pozabaviti time.

Za orijentiring se izrađuju posebne karte po međunarodnim standardima (ISOM) koje propisuje IOF (Međunarodna orijentiring federacija). Postoje stručnjaci koji su obučeni da vrše izradu ovakvih karata. U Srbiji danas ima preko stotinu karata. U Beogradu i okolini ima ih preko 30 (Kalemegdan, Ada Ciganlija, Košutnjak, Topčiderski park, Hajd Park, Tašmajdan, Lipovička šuma, Avala, Jajinci, Babe-Zlatara...). Osim toga, ovakve karte izrađene su i na terenima na Fruškoj Gori, Zlatiboru, Tari, Kopaoniku, Divčibarama, u okolini Smederevske Palanke, Smedereva, Paraćina, Kruševca...

Ovakve karte mogu se izraditi u gradu (razne zelene površine kao što su na primer parkovi), zatim na ▶



INFO

Planinarsko društvo „Pobeda” iz Beograda, već 17 godina organizuje početne škole orijentacije. Škole su uvek bile besplatne, traju po nekoliko vikenda a broj polaznika kretao se između 50 i 100 učesnika. Ove godine organizaciju naše škole pomogla je opština Vračar. Škola je trajala tri vikenda plus dva teorijska predavanja, bilo je 84 polaznika od kojih su oko 30 završili školu do kraja i položili završni ispit. Većina od tih 30 već ide sa nama na takmičenja a neki osvajaju i medalje. Cilj škole je popularizacija orijentiranja kao sportske orijentacije i planinarske orijentacije kao metode koje će prvenstveno mlade a i sve ostale učesnike sa ulica odvesti u prirodu. Ovom prilikom bi smo želeli da najavimo našu sledeću akciju a to je orijentiring takmičenje **31. „Memorijal Čika Duška Jovanovića”** koje će se održati **21-22. aprila 2012.** Kao što se vidi iz naziva, to će biti 31. godina da se to takmičenje održava. Najčešće se ranijih godina takmičenje održavalo na terenima Rajca i okoline. Ove godine biće to dvodnevno takmičenje koje će se održati na terenima Ravne Gore. Očekujemo kao i prethodnih godina više od 300 takmičara iz zemlje i inostranstva. Prvi dan takmičenja bodovaće se za svetsku rang listu i za Prvenstvo Srbije na srednjim distancama a drugi dan za Ligu Srbije.

Više podataka možete da pronađete na internet stranici Planinarskog kluba „Pobeda” iz Beograda:

www.pdpobeda.rs

Ili putem e-mail adresa:
orijentiring@pdpobeda.rs
snezanat@gmail.com



Noćna trka
u Košutnjaku



Škola orijentiranja

rubovima gradskih naselja, na planinama...

Ove specijalne karte izrađuju se nekoliko meseci pre nego što će se održati takmičenje. Veoma su precizne jer su krupnog razmera (1:5000, 1:10000 ili 1:15000) i na njima je predstavljeno sve, čak i takvi detalji koji su veličine od na primer samo jednog metra. One moraju biti veoma precizne kako bi

obezbeđivale fer uslove za sve takmičare. Takođe simboli kojima se predstavlja teren standardizovani su i isti u celom svetu (ISOM) tako da takmičari nemaju razlike kada se takmiče u Japanu, dalekoj Australiji ili Evropi. Postoje samo različite vrste terena, što orijentiring sportu daje posebnu draž. Svaka trka je „priča za sebe”.

Kada imamo kartu, potrebno je organizovati takmičenje. To obično rade orijentiring klubovi. Oni među svojim članstvom imaju stručnjake koji su obučeni da postavljaju staze za takmičare. Oni se zovu planeri ili postavljači staza. Njihov osnovni zadatak je da postave staze u skladu sa Pravilnikom za takmičenja. Njime je detaljno propisano koje su

kategorije, kolike su dužine staza, koliko vremena treba pobedniku da pređe stazu i druga osnovna načela. Ipak, može se reći da je jedan od najvažnijih zadataka koji se stavlja pred postavljača staze da stazu i kontrolne tačke tako postavi da uvek ima više načina (puteva, pravaca) kako bi se došlo od kontrolne tačke do sledeće. Ako još pri tome dilema koji je od tih puteva, pravaca najbrži bude veća, to je bolje postavljena staza.

Kada postavljači staze završe svoj deo posla, onda na scenu stupaju kontrolori. Njihov zadatak je da provere da li su postavljači staza izvršili svoj zadatak u skladu sa Pravilnikom. Oni svoj posao rade znatno pre takmičenja (15-30 dana ranije).

Kada je sve to gotovo, takmičenje se može organizovati.

Svaki takmičar ima svoj kompas koji mu služi da se orijentiše uz pomoć karte.

Ovde još koristimo i dodatne simbole za bliže opisanje mesta gde se nalazi kontrolna tačka. I oni su takođe standardizovani i koriste se u celom svetu.

Preuzeto sa sajta www.orijentiring.rs

Zimsko penjanje *Jaloveca*

Trinaestorica planinara iz osam društava iz *Srbije* u zimskim uslovima osvojilo vrh *Jalovec* (2.645 m) u Julijskim alpima (*Slovenija*)...

Kada smo se u petak, 16. marta, već u 12 sati, nas trinaestorica okupili u Skerlićevoj ulici u Beogradu i krenuli put Slovenije, po adrenalinu koji je izbijao iz svakog pokreta, šale, opaske i komentara moglo se zaključiti da će narednog dana biti osvojen još jedan vrh Julijskih alpa u zimskim uslovima! Sudeći po odlučnosti, volji i planinarskom zanosu pred ovaj uspon, planinari iz osam društava iz Srbije imalo je dobre razloge da se nada da će iskusni i mladi visokogorci, koje nosi snažna želja za penjanjem, osvojiti Jalovec (2.645 m).

Ovaj uspon nije bio za neiskusne. Sigurni vodiči „Pobede“ povelili su još jednu grupu odabranih planinara u novi izazov.

Gostoprimstvo i poštovanje koje su nam u Novom Mestu ukazali njihovi planinari, od kojih su dvojica iskusnih alpinista učestvovali u organizaciji i samom usponu i krenuli sa nama, bilo je dovoljno da svako od nas da sve od sebe kako bi ugledao tu lepu zemlju sa jednog od njenih najviših vrhova. Dolazak u Kranjsku goru, u Planicu, noćno pešačenje od tri kilometra sa rancem do doline Tamar i istoimenog planinarskog doma, prepakivanje ranca za uspon, kratko spavanje od 23 do tri sata, možda jeste deo planinarske rutine, ali kada se u vreme za ustajanje čuo prvi šum, za manje od minut, svi su već bili na nogama. Ne pamtim da je vojnička disciplina imala takav efekat, jer ni vojnička truba iz starih vremena, koja poziva na ustajanje, nije tako naglo i uzbudljivo kovitlala krv u žilama, kao naša želja da za manje od pola sata, utegnuti i spremni zakoračimo u noć i pod svicima sa čela krenemo na uspon.



Ni skretanje sa staze u snegu kroz koji se propada, naglo i duboko i troši snaga u samom početku, ni odustajanje jednog od nas, zbog povrede kolena, nije umanjilo veru da ćemo, ►



čim se domognemo pogleda na kuloar, uz njega naprosto ustrčati.

Dva i po sata gazimo po dubokom snegu, po mraku kroz nisku smreku i šumu. Kada su se ukazali prvi obrisi dana, ugledali smo svog „protivnika i prijatelja” - kuloar pred nama, sa kojim ćemo se družiti narednih pet sati, dok ne uskočimo u sedlo iznad njega. I kako čoveku uvek nedostaje žena, Tvorac se postarao da nas i na ovom usponu nadgleda i vodi misao i slika žene. Da, slika žene – senka u steni prema kojoj idemo. Kao da nas zove, raskošna u svojoj lepoti: „Možete vi to momci,

samo napred, ima ovde nešto uzbudljivo i neodoljivo za vas”. I bilo je. Samo što se to neodoljivo nekako pomešalo između žene i stene, ali mi se nismo ni trudili da otkrivamo u čemu je suština te magije, da li u ženi ili u steni. Magija je magija. Važno je da deluje. Uz nju su svi usponi lakši. I u životu i u planini. Nama što smo dobili dar da budemo posednuti tom magijom žene i stene, sve izgleda lakše.

Tanka pokorica leda ubrzo je zahtevala da joj se suprostavimo derezama, a pred uži deo kuloara, već smo bili opremljeni cepinima, pojasevima,



prusicima, karabinerima... Penjalo se oprezno i sigurno, korak po korak, metar po metar. Komad otkinutog leda - ne veći od palca, ispod dereza nekoga iznad mene, udara me u džep na pantalonama i lomi u njemu plazma keks na parčiće. Zamišljam kako bi mogao da boli taj udarac po mišiću butine.

U 9,30 h kuloar je savladan. Gledamo ga sa prevoja uskog i pretećeg, oivičenog visokim stenama, dok čekamo ostatak grupe da nam se pridruži. Danak je plaćen. Povrede ligamenata, zglobova, mišića... Petorica manje pred završni

uspon. A onda napadamo greben. Zveče dereze i fijuče vetar po zaleđenoj i goloj steni. Stepa i Soko, iskusno brinu o bezbednosti uspona. Tu su da osiguraju da sve bude kako treba. Vlada sa prevoja nadgleda i daje instrukcije, kako i kuda najlakše da se prođe. Maksimalna koncentracija. Svaki pogrešan korak ili nepažnja, sve naše lepe snove može da prospe niz liticu da od njih ostanu samo pomije. U jednom trenutku, lak, osećam da snažan vetar upravlja mojim pokretima, pa se još čvršće ljubim sa stenom. I nogama i rukama i licem. ►





U 11 sati, prvi visokogorci stižu na vrh Jalovec – 2.645 m. Nije malo. U ovim uslovima. Teško je popeti Jalovec zimi. Znaju to iskusni planinari.

Očaravajući pogled na sve strane. Euforična radost i slikanje. Naši visokogorci razvijaju zastavu. Ponos u grudima. Osmeh na licu. Radost u srcu.

Spuštanje niz uže po opasnim deonicama, pa onda višesatni silazak niz kuloar, stopu po stopu po tragovima, povećan oprez kod svakog zabiranja cepina, samo je deo rituala koji nas prati, dok sređujemo te lepe slike u mislima i očima. Slike od nekoliko minuta zbog kojih je vredelo hodati tako visoko. Izgleda da nije puno. Ali jeste. Neka mi veruju na reč oni koji nemaju tu žicu da pokušaju da se lično uvere u to. Da planinare.

Podvarak sa kranjskom kobacicom, na parking u Novom Mestu pripremljen za nas, od strane naših kolega po zanosu, prava je mera za već tada nostalgичno uživanje u uspehu. Obično a posebno. Umesto pehara, plakata i priznanja... Time nevidljivo darujemo sami sebe, jer jedino to trajno ostaje u nama. I svaki put iznova kad budemo sreli nekog našeg „brata“ sa uspona, nagradićemo sebe, onim dobro poznatim radovanjem, koje obično započinje rečima: „Ej, jel se sećaš kad smo penjali Jalovec dve hiljade dvanaeste...“

Kad smo se po povratku sa puta, u nedeljnu zoru ušunjali u neke skromne kutke svojih domova u Beogradu, Loznici, Smederevu, Valjevu, Somboru, Bajinoj Bašti, Plani i umorni utonuli u tišinu sna, samo oni koji nas dobro poznaju, znali su da taj ponosni izraz zadovoljstva na preplanulim licima znači da smo svoju životnu radost obogatili još jednim neponovljivim iskustvom i da je u naše srce stala još jedna divna planina. Takav je Jalovec (2.645 m).

*Tadija Dimitrijević,
član PD „Policajac - Josif Pančić“,
Beograd*



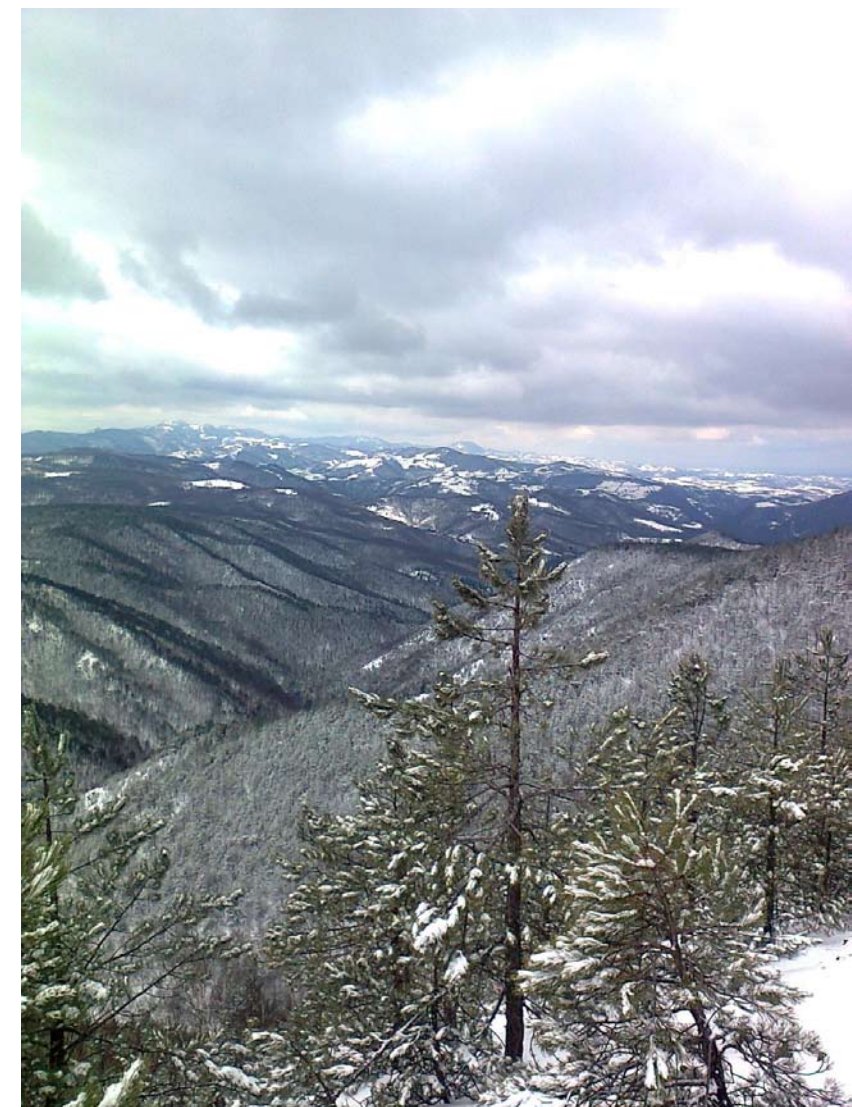
Po valjevskim visovima

Prvog dana aprila 18 planinara iz Pančeva uživali su na obroncima Valjevskih planina (*Srbija*), a *Podbukovi* i *Golubac* bili su njihov glavni cilj...

Valjevske planine su moja vječna inspiracija. Kad nisi siguran gdje će ti biti lijepo, uputi se na jednu od tih planina i ljepota je zagarantovana. Tako je i bilo. Poveo sam 18 planinara iz Pančeva. Mladi ljudi, željni opuštanja i hodanja, stazom kojom nisu išli. Preko Valjeva, starim putem prema Užicu, dokotrljismo se u zaseok Podbukovi. Već na ibarskoj magistrali nedelja je najavila snijeg i hladnoću. Dan prije, subota se hvalila suncem. Čudi prirode moraš poštovati. Kod domaćina Obradovića, popismo tople napitke uz dogovor o ručku, koji smo naručili za povratak sa staze.

Silazimo do ušća Crne reke u Bukovsku. Hući voda po kamenju, skačući slapovima kroz bjeli pokrivač. Prelazimo drveni mostić, malo slikamo i okupljamo se na raskrsnici staza. Odmah odlučno, ali laganim tempom krećemo uz Crveni breg. Tu prelazimo konstantan uspon od 350 m. Uz put nam se, stidljivo, otkrivaju vidici. Još se čuje huk iz kanjona. Prvi cvjetovi, izmamljeni toplim danima, vire iz sniježnog pokrivača. Na 850 m blaga zaravan, zaklonjena od vjetra, nam služi za dobru pauzu. Tek poneki trag ptice ili srne, daje pečat novom snijegu. Dovoljno zagrijani hodanjem, svi su dobrog raspoloženja i rumenih lica.

Krećemo dalje, ka Divčibarama. Snijeg je sve dublji. Na toj visini ni stari sloj se nije istopio. Prekriven sa novih 15 cm, pušta nas da sretno propadamo do butina. Ipak, stižemo zadihani do proplanka sa kojeg zimski centar daje umilnu sliku. Tu vjetar svira svoju melodiju malo jače, pa se uputismo do vidikovca Golubac. Sa svojom visinom od 1.056 m postigao je osnovni cilj. Vidjeti što dalje i sa manje prepreka. Izmaglica na horizontu pravi granicu oku,



ali i to je dovoljno da vidimo kako se Povlen, Jablanik i Medvednik šepure svojim vrhovima. Zajedničke fotke i nešto za prezalogajiti, pa krećemo natrag. Moramo istom stazom. Drugi put, nekog ljetnog, dugačkog dana, ćemo praviti kružnu turu. Zadovoljni smo i sa ovim prikazom zubatog aprila. Dok se vraćamo, nedelja se udobrovoljila. Borova šuma je stresla snijeg sa grana. Cvjeće izvirilo, pa daje kontrast bijelini. Mladost cvrkuće razne priče, dok ptice dobacuju svojim pjesmicama. Čeka nas klizav silazak do ušća. Oprezan hod i pridržavanje za stabla, alternativa je štapovima. Na jednom dijelu grebena, gdje je linija staze vrlo uska, čuo se dozivajući šum obje rijeke. Oči klize sa Kozomora na Hajdučku kosu. Osmjeh me obuzima, prateći zadovoljna lica ►



pri spuštanju. Da li je moguć ovakav sklad čovjeka i prirode ili će preovladati destrukcija!? Vjerujem u ovo prvo!

Opet smo kod ušća. Silazimo u samo korito Crne rijeke. Nabujala, žučkastog tona, pršti i klokoće pozdravljajući nas. Mi odpozdravimo fotografskim aparatima. Nešto će ostati i u oku. Prelazimo mostić. Nema više prepreka ka očekivanom ručku. Presvlačenje, pa se smještamo u vajat iznad kuće. Domaćin Mile upalio ognjište i pripremio nam toplu

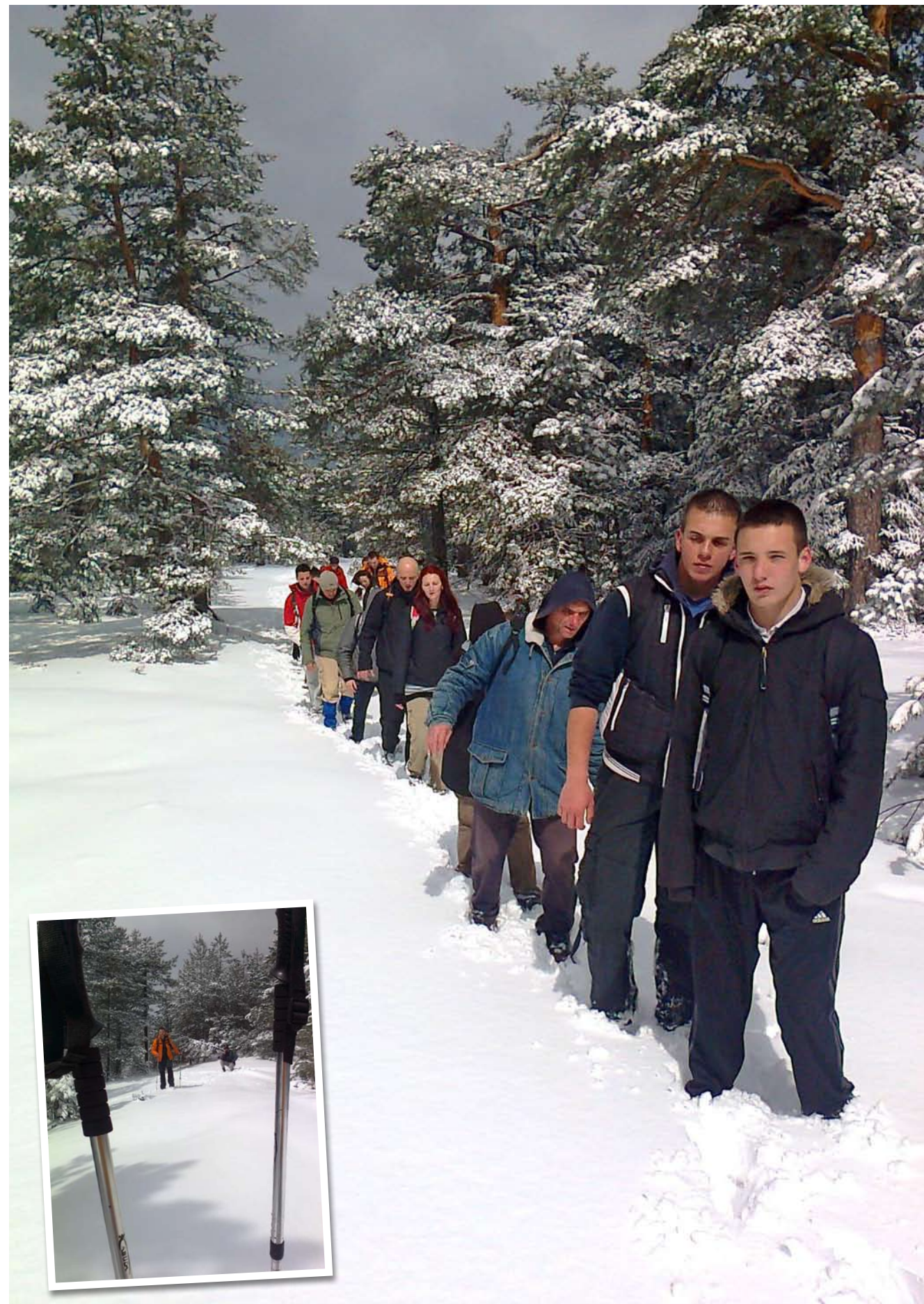


atmosferu. Mali etno muzej, vrvi od exponata. Kuvana rakija i vino obogaćuju prostor mirisom. Mile nam kazuje sopstvenu poeziju. Doživljaj potpun. Dirljiva emocija kruži vajatom. Sin Nikola pomaže ocu. Zdušno i ljubazno nas poslužuje. Stiže poziv iz kuhinje. Hrana na stolu. Domaćica Milja je žena zmaj. Kao da ima nekoliko pari ruku. Ima samo dvije, ali zlatne. Naspremala đakonije, da se topiš od miline. Prihvati smo se jela. Svi ćute. Prilazi mi Milja i pita:

„Jeste to nešto ljuti? Nešto ne valja hrana?“ Kroz sladak zalogaj joj objasnim: „Nemaju vremena za priču! Kakvi ljuti! Možda na svoje stomake, što nemoću da prime još.“ Svi krenuše da hvalje domaćicine bravure ispod saća, pa sinu i njoj osmjeh na licu. Sad već tromi od hodanja, vazduha i hrane, pustismo razgovor neka teče. I tekao bi kao ove rijeke, žuborio dugo, da nije Maljen svojim sjenama napomenuo da treba na put. Potrpasmo se u minibus, pozdravljajući se sa Obradovićima kao da smo porodica. Pozivaju nas da dođemo u junu, na lokalnu manifestaciju branja i sakupljanja ljekovitih trava. To bude popraćeno pjesmom bez instrumenata, onako „iz vika“. Tako nešto nećemo propustiti. Vidimo se na ljeto.

Ubrzo smo pored Valjeva. Lajkovac nas pozdravlja „prugom“. „Mile“ je ostao u Podbukovima. Svako ponaosob pušta ovom danu, da mu podiđe duboko u sjećanje. Prvi april je ovaj put bio bez loših šala. Hladan i nasmiješen, poklonio nam je svoju nedelju u odličnom izdanju. Ibarskom magistralom putujemo u noć. Prvi napuštam društvo u Beogradu: „Majstori, ima izaći!“ Ostali još malo do Pančeva, pa onda, razniješe sa sobom ljepotu, tek proživljenog dana...

Branislav Makljenović





Pohod *na Slemen planinu*

Članovi PD „Žeželj” iz Kragujevca organizovali su planinarski pohod na *Slemen (Srbija)*...



Slemen je pretežno krečnjačka planina koja zatvara istočnu stranu Sokobanjske kotline. Ova malo poznata planina ugnježdjena je između Rtnja na severozapadu, Tupižnice na istoku, Device i Ozrena na jugu. Prostire se u pravcu sever – jug u dužini od 20 km, a po širini 10 km u pravcu istok – zapad. Geografske koordinate su: 43° 41' 34" N ; 22° 02' 58" E. Njen najviši vrh – Slemen, dostiže visinu od 1.099 metara, a osim njega, na planini se ističu i vrhovi: Krstatac (1.070 m), Mečji vrh (1.010 m) i Tumba (912 m). Od Sokobanje je udaljena oko 15 km.

Na ideju da za članove PD „Žeželj” iz Kragujevca organizujem planinarski pohod na Slemen, došao sam krajem prošle godine, tokom razgovora sa načelnikom za akcije o tome koju bi manje poznatu planinu mogli da posetimo naredne 2012. godine. I tako je pao izbor. Određen je datum – subota, 24. mart i ostaje nada da će nam vremenske prilike biti naklonjene... A onda je došao je i taj dan! Osvanulo je lepo, sunčano jutro, a u busu 40 planinara željnih avanture na nepoznatoj planini.

Staza je bila već određena i to na osnovu oskudnih informacija koje sam uspeo dobiti tokom planiranja akcije. Rečeno mi je da je najbolje da polazna tačka bude u selu Čitluk iz koga se može za dva sata doći do vrha Krstatca i to je sve! Ipak od velike pomoći je bio stari dobri Google Earth, na kome sam trasirao stazu Čitluk - Krstatac - Slemen - Sesalačka pećina - Sesalac i tu stazu prebacio u GPS uređaj. Po polasku iz sela Čitluk, do podnožja Krstatca išli smo kolskim putem po blago zatalasanom terenu, a onda nagli uspon

strmim šumskim putem do livade na padini, gde je bio početak nešto blažeg, ali dosta krševitog terena pokrivenog kamenjem raznih oblika i dimenzija sve do vrha.

Sam vrh Krstatca je kupastog oblika sa lepim pogledom na okolne planine, Knjaževac i Sokobanjsku kotlinu.

Posle pauze za užinu i fotografisanje, njih deset je odlučilo da se vrati nazad ka busu, a mi preostali nastavljamo dalje nepoznatim terenom bez markacija, samo uz pomoć GPS uređaja. I dobro nam ide, jer se ucrtana staza uglavnom poklapa sa postojećim, prilično zaraslim putevima. Sneg se još uvek zadržao na severnoj padini, pa je stvarao probleme u hodu onima koji su na stazu pošli u lošijoj obući. Ipak posle sat hoda, prelazimo sedlo na kome pored zasađene jelove šume, nailazimo na nekoliko starih i čvornovatih stabala bukve koje jedva da može troje ljudi da obuhvati. Odatle počinje uspon južnom padinom vrha Slemen gde više nema snega, teren je šumovit i pred samim vrhom prekriven gromadama konglomeratnih stena koje, na prvi pogled, liče na velike komade betona!

Još malo pešačenja i široki zaravnjeni vrh je pred nama! Od Krstatca do Slemena trebalo nam je dva sata. Vrh prepoznajem i po spomeniku posvećenom borbama iz Drugog svetskog rata, čiju sam fotografiju već negde video. Jednoglasno odlučujemo da je ovo mesto idealno za polučasovni odmor. Nakon toga, u 15 časova nastavljamo dalje. Pred nama je put u pravcu zapada, niz dugačku, blagu i proplancima prošaranu



INFO

Više informacija o planinarskom pohodu na **Slemen planinu** možete dobiti na telefon: 064/218-34-12

padinu na kojoj nailazimo na dugo očekivani izvor pitke bistre vode. Ubrzo se spuštamo na visoravan prekrivenu livadama na kojima, kako nam se svima činilo, već odavno nema ni čobana ni ovaca. Još svega nekoliko, zubom vremena načetih bačija, govori nam o tome kako i od čega se u ovom kraju nekada živelo. ▶



Prelep pogled na Rtanj odvlači nam pažnju sa ove sumorne teme i mi se sve brže krećemo padinom ka dolini Sesalačke reke, kako bi za dana uspeli da dođemo do Sesalačke pećine. I najzad, nešto pre 17 časova stižemo do pećine o kojoj gotovo da ništa nismo znali sem da postoji! Na licu mesta saznajemo da kroz pećinu protiče reka ponornica i da je pećina osvetljena u dužini od 200 m. Nažalost, zbog kvara na prekidaču, nismo mogli da vidimo mnogo od pećinskog nakita, pa smo se zadovoljili pogledom na predvorije, kao i na velike lučne svodove sa gornje i donje strane pećine.

Obzirom da do sela Sesalac gde nas čeka prevoz, imamo još tri kilometra hoda, polazimo nakon 15 minutnog zadržavanja. Put do sela je dobar makadam, mada je njime već pomalo naporno ići posle 17 km pešačenja. U selo ulazimo postepeno, u početku tek poneka kuća, a onda kako silazimo u dolinu sve ih više i više. Pretežno su to staračka domaćinstva, oronule kuće, a tek u samom centru sela troje dece trčkara prašnjavim putem. Tu svraćamo u jednu omanju prodavnicu da se ljudi osveže zaslužnim pivom. Pred mrak, ulazimo u bus puni lepih utisaka i krećemo nazad prema Kragujevcu, ostavljajući za sobom još jednu lepu i zanimljivu planinu koju zaista vredi posetiti.

*Radojica Perović,
Kragujevac*



Avantura bez greške

Vlasenički planinari Svjetski dan voda tradicionalno obilježavaju pohodom na neki vodopad u okolini. Ove godine bio je to vodopad u selu Vrelu, na teritoriji opštine Šekovići (BiH)...

Nekako smo, nakon velikih snjegova i zimskih planinarskih tura, jedva dočekali miris proljeća, nadošle vode i tek oživjele livade i voćnjake. Kod vlaseničkih planinara je postala tradicija da Svjetski dan voda obilježe obilas-

kom nekog od okolnih vodopada. Nikada nismo pogriješili kada smo za tu priliku izabrali vodopad u selu Vrelu, na teritoriji opštine Šekovići.

Vrelo je jedno od većih i prilično naseljenih sela na ovom prostoru, a ime je dobilo po izvoru rijeke, koja se nekoliko kilometara kasnije uliva u Drinjaču. U Vrelo je moguće doći autom, makadamskim putem, a planinarske staze dolaze iz tri pravca. Prvi, najduži, vodi od Vlasenice, pored crkve na Rudištima, a zatim između brojnih džinovskih vrtača do Vrela. Staza je duga oko 16 kilometara. Druga staza vodi od Šekovića, preko brda Bačkovac i prevoja Stolica, i duga je oko pet kilometara. Najbliže je, ipak, iz Tišće, pored Bojanića, dijelom seoskim putem i lijepim prečicama, stazom dugom četiri kilometra. Prethodnih godina, planinari „Acer“ iz Vlasenice markirali su staze i na neki način „otkrili“ izuzetne prirodne vrijednosti za posjetioce iz drugih gradova i država.

Na prostoru Vrela čekaju nas i stare građevine, tradicionalni način života mještana, ali i pravi prirodni biseri. U tu kategoriju spada i naše

Planinarsko-ekološko društvo „Acer“ Vlasenica

Društvo je osnovano 2004. godine i nastavilo je tradiciju planinarenja u našem kraju. Do rata u Vlasenici je bilo veoma aktivno društvo „Javor“. Sadašnje ime je po javorovom drvetu, po kojem je poznata i sama planina Javor. Planina se proteže u dužini oko 40 kilometara i obiluje prirodnim zanimljivostima. Najviša tačka je Veliki Žep sa 1.537 m.

„Acer“ ima oko 200 članova, pretežno učenika srednje i osnovne škole. Postigli smo zapažene rezultate i u visokogorstvu. Najaktivniji član je **Vesna Došić**, koja je osvojila Kilimandžaro, Kavkaz, Mon Blan...

Društvo je markiralo oko 150 kilometara planinarskih staza u našoj i susjednim opštinama. U toku godine pripremamo dvije velike manifestacije: zimski „**Pohod u Pjenovac**“ i ljetnu „**Vlaseničku transverzalu**“.



glavno odredište: vodopad u Vrelu.

Obzirom na uzrast planinara koji su krenuli na pješaćenje, izabrali smo stazu koja vodi od Tišće do vodopada.

Već kod mosta koji nas je rastavio sa Drinjačom, bilo je primjetno da je njena pritoka Vrelo nabujala, što je nagovještavalo i puno vode na vodopadu. Nakon otapanja snijega dugo nije bilo padavina, tako da smo se kretali prašnjavim drumom, idući paralelno sa rijekom. Blagi usponi i prevoji bili su dovoljni da oni sa manje kondicije zastanu. Nakon kraće pauze silazimo sa ceste i krećemo kroz livade, tek stidljivo prošarane cvijećem.

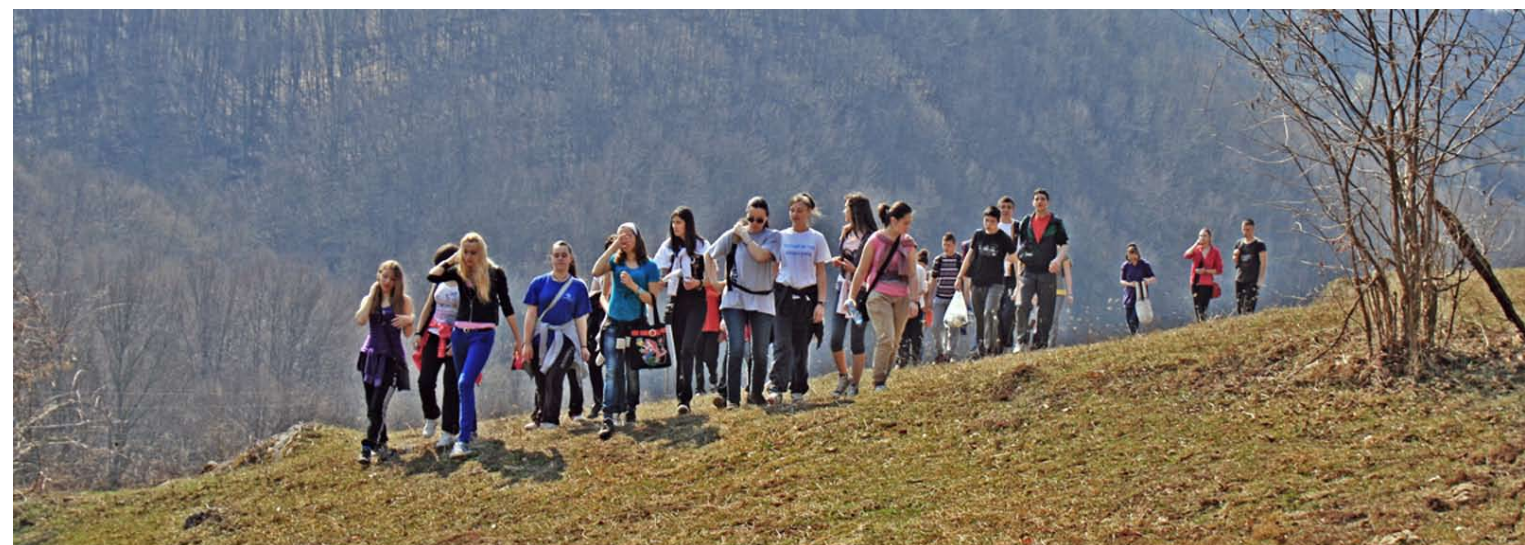
Nakon sat i po pješaćenja, ugledali smo selo, a u neposrednoj blizini i veliki vodopad, koji se

sa nekoliko kaskada u podnožju sjedinjavao u živahnu rječicu.

Većina mladih planinara, a prosjek godina je bio 15 - 16 godina, prvi put je vidjela ovaj vodopad, iako nije puno udaljen od mjesta u kojem stanuju.

Došli smo u podnožje „velike vode“, a onda je za radoznale počelo istraživanje samog vodopada. Neki su u tome i pretjerali i doživjeli prvo kupanje ove sezone. Dan je bio topao, a voda ledena.

Vodopad u Vrelu je u stvari sistem nekoliko vodopada, koji se kasnije spajaju. Ukupna visina je, po našoj procjeni, oko 30 metara, a približno toliko i širina koju vodopad zahvata. Ispod vodenih zavjesa se nalazi nekoliko pećina u sedri, neke i sa elementima pećinskog nakita. Najveće je ►





zadovoljstvo proći „sa druge strane vode” i istražiti prostor pećina.

Voda je na najvišoj kaskadi izdubila prirodni bazen, dovoljno dubok da se, tokom vrelih ljetnih dana, mještani u njemu kupaju (voda je i tada studena).

Nakon fotografisanja, odlučili smo da idemo do samog izvora. Nekoliko stotina metara dalje, u pravom prirodnom amfiteatru, otkrili smo brojna vrela koja su se stapala u jedan tok. Najviši izvor je bio i najljepši. Ispod ogromne stijene, kristalno čista voda je natapala tepih od mahovine i drugog rastinja. Ovdje se moglo dugo uživati, ali bilo je vrijeme za povratak.

Krenuli smo drugim putem, pravo kroz selo. Uporedo nove i stoljetne kuće, mnoštvo djece i

nezvanična seoska prodavnica. Poslije osvježenja nastavljamo pored tek uzoranih njiva. Prijetili su tamni oblaci i nešto hladniji povjetarac. Za nama je bio predivno proveden proljetni dan.

Dragan Ilić



Skrivenim stazama Homolja

Planinarski maraton na *Homoljskim planinama (Srbija)* još uvek je mlada manifestacija, ali ima sve više posetilaca...

Homoljski maraton je planinarska akcija osmišljena 2010. godine, kada je i održana prvi put. Maraton povezuje četiri vrha Homoljskih planina, nije takmičarski iako je dužina 35 km sa visinskom razlikom 3.600 m - 1.800 m uspona i isto toliko spusta. To je provera kondicije na startu sezone, pošto se održava poslednje nedelje marta. Za sada maraton ima vodiča ali u toku godine je u planu markacija posebnim oznakama i postavljanje kontrolora PK „Vukana” na kontrolnim tačkama za narednu godinu pošto učesnička knjižica i pečati vrhova i samog maratona već postoje.

Polazna tačka je manastir Vitovnica (srednjovekovni manastir koji je po predanju podigao kralj Milutin krajem 13. veka), a ide se makadamskim putem kroz klisuru Skop i zatim uspinje na Golonsko polje i nastavlja šumskim putem ka Jelovoj bari i Fiku (940 m), a vrh Štubej je KT 1.

Staza se dalje spušta do Osaničkih salaša - koliba gde nastavlja šumskim putem, podnožjem Malog Vranja do ispod stena Velikog Vranja. Tu počinje uspon na stenoviti masiv Velikog Vranja najlepšeg vrha Homoljskog maratona. Ide se grebenom i stiže na 884 m visine (KT2).

Dalje se staza spušta do izvora (spomen česme) Krepoljinske reke, izvora koji nikad ne presuše. Od izvora staza se penje padinom Velikog Vranja, a zatim spušta do šumskog puta Krepoljin-Vitovnička šuma i njime se spušta do Mijucića pećine, gornje i donje koja je kaptirana ali zbog preliivanja preko velike stene i prelepa (obe su bez ukrasa). Dalje se nastavlja prelepom dolinom do Hajdučke pećine koja je prostrana i duboka rečna pećina. U nastavku staza vodi Vitovničkom šumom i penje do trećeg vrha Vrata (815 m, KT3),



što je i najteži uspon na maratonu. S vrha se pruža veličanstven pogled na Štubej (Fik) - Veliki Vranj...

Dalje se staza spušta do sedla Ključ i penjemo kotu 761 i dalje još tri vrha koji čine Kobilju glavu (778 m, KT4). Sa Kobilje glave staza se strmo spušta kosom kote 536 i to pod uglom od 45% i nastavlja spuštanje do šumskog puta kojim se dolazi do reke Vitovnice. Tu se prelazi reka i makadamom se nastavlja do manastira Vitovnica (KT5) gde se maraton i završava.



Na maratonu su učestvovali planinari iz sedam planinaskih klubova, ukupno 33 planinara. A kad god se nađe toliko planinara na jednom mestu, uvek vlada dobra atmosfera i čuje se smeh. Tako je bilo i ovaj put! Planinare je posebno nasmejala anegdota koja je zadesila dva mlada planinara (po stažu). Njih dvojica su se zapričali i promašili skretanje. Nastavili su da idu paralelno sa grupom

koju su iza šiblja čuli, ali ne i videli. Razgovor mobilnim i za par minuta problem je rešen uz osmeh.

Očekujemo sledeće godine daleko veći broj planinara na obeleženoj stazi sa konrolorima na istoj, a nadamo se i sponzorima, da se na kraju nađe i neki kotlić za umorne planinare.

Zoran Đorđević

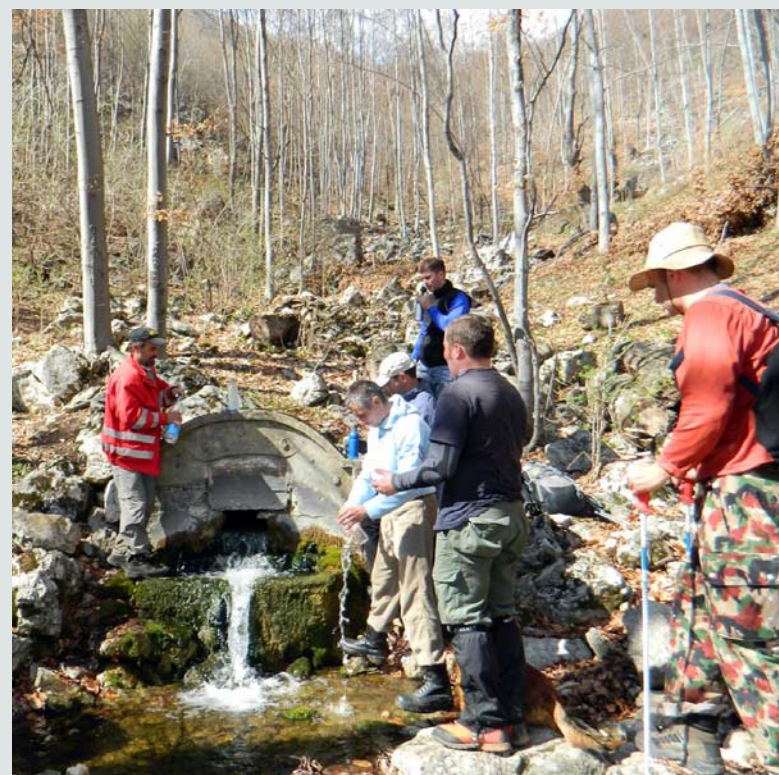


PHOTO: RAJKO JANKOVIĆ

PLANINARENJE

Prolećna *avantura*

Proleće smo pozdravili s obronaka *Vlaške planine* (Srbija). Ni mokra stopala ni sipar nisu nas sprečili da uživamo u nestvarnim prizorima...

PHOTO: MIRJANA ČIRIĆ STANKOVIĆ / ROBERTILJIĆ



U Jugoistočnom delu Srbije, nedaleko od Pirota nalazi se mitska Vlaška planina. Pohodili su je razni osvajači, osvajali je razni tragači, a mi čistog srca i uma, predali joj se onako naivno... Kako to samo umeju pravi planinari i zaljubljenici u prirodu.

Sunčan dan izmamio je pored naših osmeha i nas same da je posetimo i vidimo jednu gorsku lepoticu sa njenim šarenolikim krajem.

Nas sedmoro, među kojima su bili Marko, Robert, Ivan, Aleksandar i moja malenkost nalazili smo se u kanjonu Jerme, gde bistra, planinska suza razdvaja greben na dve planinske lepotice - Vlašku i Greben planinu. Put nas je vodio dalje prema Zvonačkoj banji, ali smo se zaustavili kod metalnog mostića preko Jerme, koji vodi prema selu Trnski Odorovci. Penjali smo se u početku kolskim putem usečenim traktorima dželata Vlaških šuma. Selo koje je razruđeno, još uvek „živo“ odakle se čuje po neki lavež pasa, braneći kućni prag. Zima je bila duga, snega i dalje ima na vrhovima grebena Stare i Suve planine, a da nisam videla po neki kukurek u društvu pčela, imala bih osećaj da zimski san i dalje traje.

Dragi ljudi oko mene, dugogodišnji saputnici po vrletima iz PD „Vidliča“ svojski smo se trudili da se taj dan razlikuje od ostalih naših akcijskih dana.



Teren je bio pomalo nepristupačan, sa usponom do nekih 1.000 m visinske razlike i onim snegom, kada vam ni kamašne, niti najbolje gojzerice ne mogu pomoći, jer stopala su mokra. Ali, kome to smeta?! Da li treba spomenuti sipar, kada vam se noga vraća unazad, a vi biste tako brzopleto hteli da napravite još pet koraka unapred, kako biste što pre osvojili vrh?!

Planina je to! Potrebna je pažnja i pozitivan duh koji vam ne da mira da odustanete. Sa nekom čokoladicom i uz smeh društva, brzo smo s hvatili da smo gore i osvojili deo Vlaške. Prekoputa se pruža pogled na vrhove Bugarske i Rile. Vidimo Greben planinu i vrh Bežište (1.338 mnv) kao na dlanu, posmatramo Ruj (1.706 mnv) pod snegom i u daljini Suvu planinu. Okrećem se i gledam svoju dugogodišnju staroplaninsku lepoticu i njen greben - Staru planinu i znam da ću joj se uskoro pridružiti.

Vrh Vlaške planine Panica (1.443 mnv), ostavili smo za neki idući put, jer mi nismo osvajači vrhova, niti od onih koji stavljaju rečke na njima... Mi smo samo poštovaoci planina i njihove prirode. Znajite zato ovo: „Planina je dostojno prebivalište poštenih i pametnih ljudi“. Ovo su reči Iva Andrića i tu nema šta da se doda.

Mirjana Ćirić Stanković



U znaku *broja 150*

„Mammut Peak Project Srbija”
uspešno je realizovan na *Tremu...*

Za Mammut Peak Project čuo sam od prijatelja, koji mi je rekao da „Mammut” organizuje neku nagradnu igru na internetu. Nagradna igra je zapravo bila obeležavanje i proslava 150 godina postojanja jedne od renomiranih marki proizvođača planinarske opreme švajcarske kompanije, koja

zasigurno stoji na vrhu lestvice. Proslava se sastojala u organizovanju projekta u kome će 150 timova iz 150 zemalja da osvaja neki od 150 vrhova širom planete. Uzeli su broj 150 simbolično, jer slave toliko godina postojanja. Kao nagradu, „Mammut” je davao svoju specijalno dizajniranu kolekciju opreme, hard shell jaknu, pantalone i ranac.

Pored svega ovoga, slali su svog vodiča, koji je bio zadužen da vodi timove. Ja sam odlučio da se prijavim i potrudim da kao tim da uđemo i budemo deo tog broja 150.

Projekat se sastojao iz tri faze. U prvoj fazi je bilo potrebno napraviti virtuelnu planinu na „Mammutovoj” Internet stranici, koju bi promovisali na taj način što bi dobijali podršku prijatelja. Što više ljudi podrže vašu planinu ona postaje viša i samim tim vi zauzimate više mesto na tabeli među ostalim zemljama.

U drugu fazu je prošlo 300 timova sa najvećim brojem glasova. U ovoj fazi je bilo potrebno kreirati svoj projekat, odnosno uspon na neki od vrhova koji bi bio zanimljiv za „Mammutov” stručni žiri i pribaviti članove koji će biti u vašem timu. Odlučili smo se za Suvu planinu jer, pored prelepog grebena i pogleda, takođe smo bili više na njoj, tako da smo znali rutu. ▶

INFO

Tim iz Srbije činili su team leader **Srđan Cenić**, **Jovana Mitrović**, **Miloš Puletić** (PK „Naissus”), **Milan Stojaković** (Ronilački klub „Naissub”).



Za sledeću treću i poslednju fazu, žiri je odlučivao kojih će 150 timova realizovati svoj uspon. Iskreno smo se nadali da ćemo proći u finalni krug i verovali potajno, da će nas izabrati jer smo bili jedini iz naše zemlje.

Kada smo saznali da smo izabrani da učestvujemo u najvećem projektu ove vrste, bili smo u nevernici da su nas zaista izabrali, ali kada je počelo dopisivanje sa „Mammutovim“ predstavnicima oko organizovanja ture i preuzimanja opreme, sva naša nedoumica je bila otklonjena. Oprema nam je ubrzo poslata i moram da napomenem da smo imali velikih problema oko njenog preuzimanja jer, naravno, skroz je bilo očekivati da ćemo imati problema na carini. Posle bezbroj pisama i dokumentacije koje smo morali da prosledimo napokon više od dve nedelje čekanja i učenjivanja, uspele smo da dođemo do opreme uz veliku pomoć „Mammuta“, koji je ovde stvarno ispaao korektan.



Uspion je bio više puta odlagan zbog obaveza našeg vodiča Igora Trgine, koji nam je dodeljen tako da smo se složili sa njim na kraju za 7. april. Vremenski uslovi su tada takođe bili povoljni.

Došao je i taj dan, kada smo se posle višemesečnog dogovaranja i planiranja sreli na železničkoj stanici sa našim vodičem Igorom, sledi kratko upoznavanje i dogovor za sutrašnji uspon na

Trem. Toga dana je padala kiša, pa smo malo brinuli da li će vreme biti povoljno za sutrašnji uspon. Sledi susret sa svim članovima tima i polazak ka Jelašničkoj klisuri, gde smo doručkovali i ovu priliku koristimo kako bismo pokazali Igoru naše najveće sportsko penjalište. Posle kraće pauze i doručka krenusmo prema Bojaninim vodama, odakle je započinjao naš uspon. Očekivali smo da ćemo zateći sneg na putu ka Temu, ali je toga dana vreme bilo na našoj strani. Naša obaveza prema „Mammutu“ bila je da se odužimo video i foto materijalom kao



dokumentom sa naše ture, tako da smo se tokom uspona slikali i okom kamere hvatali prelepe pejzaže Suve planine i trudili se da napravimo što interesantnije fotografije kojima bismo ovekovečili ovaj događaj.

Posle završenog uspona, kako to dolikuje na našim prostorima, odlazimo sa Igorom do kafane da mu prezentujemo našu tradicionalnu kuhinju i sumiramo utiske sa uspona. Par suvenira i simboličnih poklona poklanjamo Igoru kao znak sećanja na boravak i prijateljstvo koje smo ostvarili, za nepuna dva dana. Odlazimo do glavne železničke stanice odakle je avantura i započela. Sledi rastanak i mala nevernica da je sve već gotovo. Pozdravljamo se sa našim novim drugom i duboko u srcima nadamo ponovnom susretu i osvajanju nekog novog vrha sa njim na čelu kolone.

Srđan Cenić

Želimo da zahvalimo „Mammutu“ koji nam je omogućio da budemo deo istorijski velikog projekta i što nam je podario jedno novo i nezaboravno prijateljstvo za nas najboljeg vodiča **Igora Trgine**. „Mammutu“ želimo srećnu godišnjicu, a zahvaljujemo se i **Alenu Jaganjcu**, vođi bosanskog tima, koji nas je i uputuo da napišemo naš doživljaj za magazin „Moja planeta“.



april 2012. MojaPlaneta

Birdwatching?

Zašto da ne!

Sve popularniji hobi kod ljubitelja prirode svakako je birdwatching ili *posmatranje ptica...*

Posmatranje ptica ili birdwatching veoma je popularan hobi, outdoor aktivnost, pa i takmičarska kategorija koja podrazumeva prepoznavanje ptica na osnovu njihovog promatranja ili, pak, njihovog karakterističnog peva. Zapadna Evropa i Amerika glavno su uporište „ptičara“, ali je i na našim prostorima sve više onih koji odlučuju da se upuste u uzbudljivu avanturu potrage za gospodarima neba.

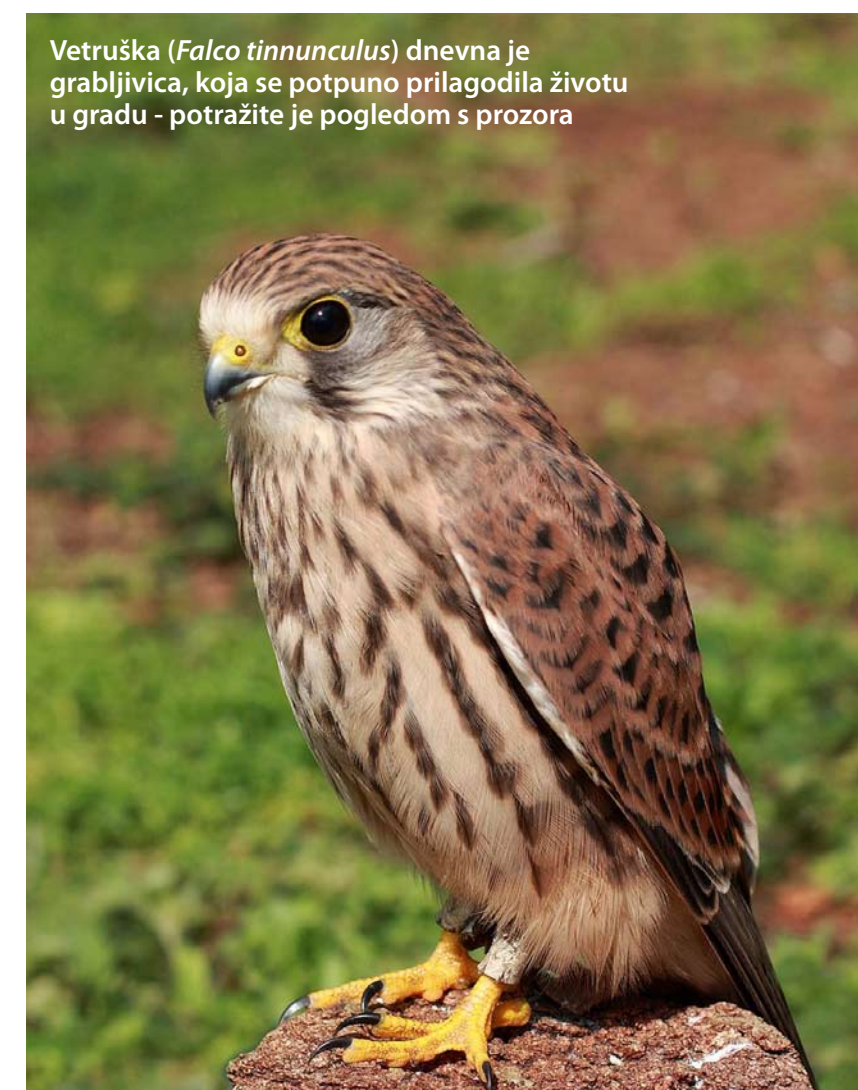
Ovo je hobi koji ima više prednosti i ama baš ni jednu jedinu manu. Glavni aduti ove aktivnosti jesu da će svaki poklonik provoditi vreme u prirodi, ostvarivati kontakte i razmenjivati iskustva sa sebi sličnima, te da će naučiti nešto novo o svetu oko sebe. Nije skup i ne zahteva posebne sposobnosti i veštine, a kako kažu „ptičari“ - ispunjava osećajem smirenosti i saživljenosti sa prirodom. Pored toga, ne utiče na životnu sredinu, a rezultati hobista i takmičara mogu da budu od velike koristi ornitolozima.

KAKO SE GLEDAMO?

Za početak neće vam biti potrebno ništa posebno! Mnogi „birdwatcheri“ započeli su bavljenje ovom hobi posmatranjem ptica sa balkona. U urbanim sredinama, njihovi prvi „trofeji“ bili su stari znanci – čvorci, gačci, svrake i vetruške. Kasnije su se uputili u parkove i otkrili razne pevačice i stidljive sove, da bi ih, na kraju, istraživački duh odveo u prirodu, gde su, naoružani dvogledima i priručnicima, daleko od vreve grada otkrili sasvim novi svet. Nakon nekoliko godina iskustva mnogi zaljubljenici, prevazišli su „gledanje“ i prešli na novi nivo: prepoznavanje ptica po pevu.

Dvogled je važan deo opreme jer omogućava da ptice posmatrate sa veće daljine i da zapažate više detalja, a da ih pri tom ne uplašite. Najvažniji

Vetruška (*Falco tinnunculus*) dnevna je grabljivica, koja se potpuno prilagodila životu u gradu - potražite je pogledom s prozora



kriterijumi pri izboru dvogleda jesu mogućnost uveličavanja, lakoća upotrebe, otpornost na vremenske neprilike i cena.

Na svakom dvogledu postoji nekoliko cifara i slova koje označavaju njegove performanse. Obično su to jednocifren broj sa znakom „x“, dvocifren broj i slova „B“, te „RA“ ili „GA“.

Prvi broj označava uvećanje i najčešće su to „7x“, „8x“ ili „10x“, što znači da ćete posmatrati premet

OUTDOOR

videti toliko puta uvećan. Što je uvećanje veće, posmatrani predmet je krupniji, ali i komplikacija. Zbog drhtanja ruku, vetra i sličnih sitnih pomeranja biće gotovo nemoguće ustaliti pogled. Optimalno uvećanje za ptičare je „8x“.

Dvocifreni broj – 21, 30 ili 40, predstavlja prečnik objektiva izražen u milimetrima. Što su objektiv veći, dvogled prima više svetla, pa je slika svetlija i jasnija. Optimalni prečnik je oko 30, jer veći prečnici otežavaju dvogled.

Slovo B označava da se iznad okulara nalaze gumeni prstenovi koji se mogu presaviti nadole, što omogućava korišćenje dvogleda sa naočarima. GA ili RA znači da je telo dvogleda obloženo gumom. To vaš dvogled čini prijatnijim na dodir i neznatno ga štiti od udraca.

Sasvim pristojni dvogledi mogu se pronaći po ceni već od 30 evra, pa bi pre kupovine trebali da „pre-tresete“ specijalizovane radnje i online prodavnice. Nemojte da se mrštite ni na polovnu robu, jer tako za male pare možete doći do sasvim prostoje optike. Bitno je da dvogled dobro pregledate i utvrdite da nema mehaničkih oštećenja (da li se otvara i da li rade sve funkcije), a zatim pogledajte kroz okulare. Bitno je da gledate udaljene predmete sa oba oka. Ukoliko vidite senke, zatamnjenja na ivicama ili deformisanu sliku - najljubaznije se zahvalite i vratite ga njegovom vlasniku. Takvo ponašanje optike znači ili da nije najkvalitetniji, ili da je tresnuo na zemlju.

Mnogi za posmatranje ptica koriste i durbine sa stativima. Prednosti durbina su veće uvećanje i mogućnost opažanja više detalja. Takođe, zbog korišćenja stativa, nema „igranja“ slike. Mana je prilično visoka cena i smanjena mobilnost zbog stativa koji prilikom promene lokacije treba sklapati. Ukoliko se odlučite za durbin, uvek se može koristiti monopod - stativ sa jednom nožicom.

KAKO SE PREPOZNAJEMO?

Osnovna znanja o pticama, priručnik, dvogled i beležnica biće vam dovoljni da se uputite na svoj prvi „birdwatch“. Prva posmatranja ptica neće baš biti toliko uspešna jer ćete imati problema sa uočavanjem distinktivnih osobina i prepoznavanjem vrsta. Vremenom ćete, konsultovanjem priručnika i sticanjem novih znanja o biodiverzitetu (biološka raznolikost konkretnog staništa), pored osnovnih razlik-



Ljubav na prvi dvogled

INFO

Korisne podatke o birdwatching možete pronaći na Internetu na sledećim stranicama:
www.birdwatching.com
www.birding.com

Kontakte u regionu potražite na adresama:

BiH: www.ptice.ba

CG: www.birdwatchingmn.org

Hrvatska: www.croatiabirding.com

www.ornitologija.hr

Makedonija: www.mes.org.mk

Srbija: www.birdwatchserbia.rs

www.pticesrbije.rs

www.ptica.org

Magazini o birdwatchingu na koje možete da se pretplatite i dobijate na kućnu adresu ili, pak, čitate online:

www.birdwatching.co.uk

www.birdwatchingdaily.com

www.birdwatchersdigest.com

ovnih osobina (boja i veličina), opočeti da uviđate i sitnice, koje će biti osnova za utvrđivanje „identiteta“.

Danas postoji veliki broj kvalitetnih ilustriranih priručnika ili „ključeva“, koji vam mogu pomoći da savladate osnove „birdwatchinga“. Pored gomile stranih knjiga, tu je i veoma kvalitetna domaća literatura. Konkretno naslove sa preporukama korisnika možete potražiti na Internetu.

Tokom „akcije“ neophodno je da vodite dnevnik u koji treba da upisujete lokaciju i detaljne opise svake ptice, uključujući i skicu sa karakterističnim osobinama. Ukoliko ne možete da je prepoznate na terenu, ove beleške će vam koristiti u identifikaciji kada se vratite kući i potražite je u stručnoj literaturi ili na Internetu.

Čak i ukoliko odlučite da birdwatching nije krojen za vas, bitno je da znate da su proleće i leto vreme kada mnogi ptići napuštaju gnezda. Možda izgledaju odraslo, ali oni to nisu. Nemojte ih dirati i uzimati osim ukoliko nisu povređeni. U tom slučaju ih sklonite sa opasne ulice uz što manje kontakta, a za dalje savete pozovite centar za divlje životinje.

Prihvatište za divlje životinje u Srbiji nalazi se u Zoo Palić.

Kontakt ove ustanove je:
024/753-075



Mala ušara ili utina (Asio otus) izuzetno je lepa ptica iz reda sova, poznata po naherenom perju na glavi koje podseća na uši. Noćni je lovac, a tokom dana „spava“ u krošnjama drveća. Tokom najhladnijih meseci skupljaju se u „zimsku jata“. Izuzetno su plašljive i ne treba ih dirati. Rado se gnezdi na četinarima, a mladunci napuštaju gnezda u maju ili junu. Kikinda (Srbija) proglašena je gradom sova, jer u krošnjama borova na glavnom gradskom trgu zimuje nekoliko stotina sova.

Više podataka o maloj ušari, ali i o drugim sovama potražite na Internet stranicima:

www.sove.org.rs

Na istoj stranici nalazi se i više dokumenata za download, a među njima su i „Prepoznavanje sova u naseljima“ i „O (utini) maloj ušari“.



Vodomar (Alcedo atthis) veoma je atraktivna ptica, kako zbog karakteristične boje perja, tako i zbog životnih navika. Ova ptičica je vešti lovac, na čijem se meniju nalaze male ribe, punoglavci, račići i vodeni insekti. Dok lovi, ona se mahanjem krilima održava na istom mestu nad vodom i izoštrava nišanske sprave, a nakon toga zaranja hvatajući plen. Da li ste je nekada videli u prirodi?

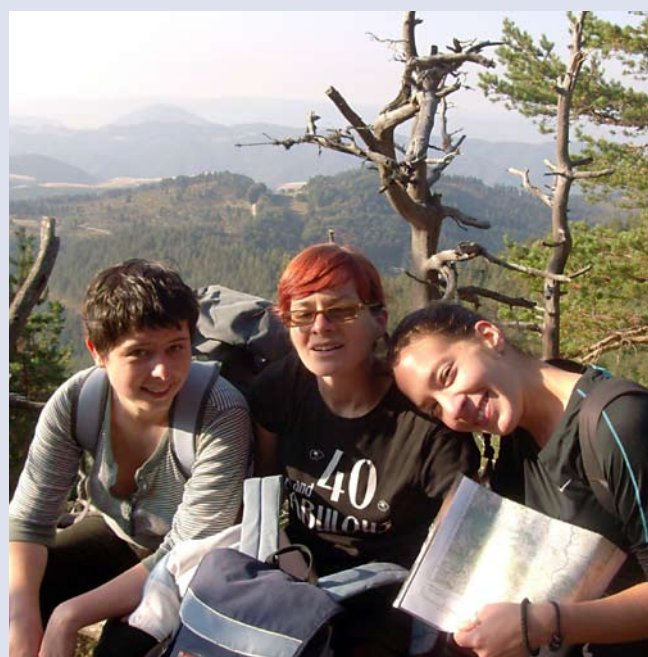
Trka preživljavanja 2012.



Wild Serbia organizuje manifestaciju čiji su cilj promocija aktivnih i zdravih stilova života, kao i destinacija u Srbiji u kojima je zastupljena divlja priroda...

Wild Serbia već četvrtu godinu za redom sprovodi organizaciju avanturističke manifestacije „Trka preživljavanja“. Nakon šumovitih Valjevskih planina, izazova ljubavijskog kraja i planinskih goleti Zlatibora, organizacija trke se seli u nove predele Srbije. Ciljevi manifestacije su promocija aktivnih i zdravih stilova života, kao i promocija destinacija i opština u Republici Srbiji u kojima je zastupljena očuvana i divlja priroda. Od ove godine, pozivamo sve zainteresovane turističke organizacije i lokalne samouprave da konkurišu sa prirodnim resursima na svojoj teritoriji za nastupajuću „Trku preživljavanja 2012.“

Stazu od sedamdesetak kilometara potrebno je preći za dva dana u timovima od 2 do 4 člana. To i ne zvuči tako teško, međutim od opreme timovima je dozvoljeno da koriste samo: nož, mapu terena, kresivo za paljenje vatre i odeću koju imaju na sebi. Prolazeći kroz šume, kanjone, livade i jaruge, takmičari se susreću sa raznim preprekama i opasnostima. U ovakvim uslovima potrebno je da sami naprave sklonište, zapale vatru, pronađu ili ulove hranu! Sve ove aktivnosti i domišljatosti takmičara se posebno boduju pri ukupnoj oceni pobjednika trke. Na posljednje organizovanoj Trci preživljavanja učestvovalo je 40 timova i 120 takmičara.



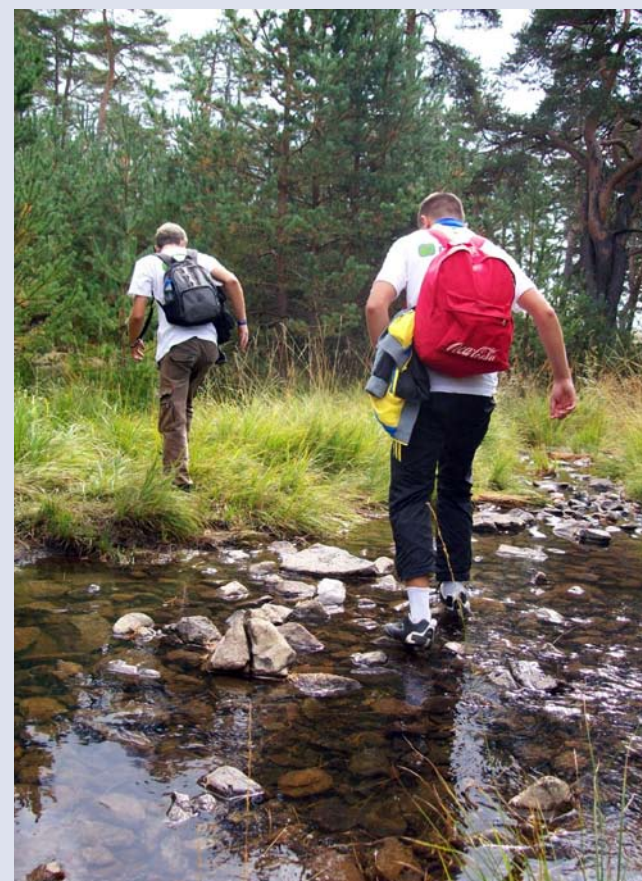
Za potrebe realizacije raspisuje se:
KONKURS

Za izbor Turističke organizacije ili Lokalne samouprave na čijoj teritoriji će se odigrati Trka preživljavanja 2012.

Planirana uloga izabrane organizacije je partner u realizaciji nove Trke preživljavanja.

Specifično, aktivnosti izabrane organizacije su da:

- Učestvuje u projektnim zadacima vezanim za najavu i organizaciju Trke preživljavanja
- U saradnji sa projektnim timom Wild Serbia organizuje obilaske terena za stazu Trke preživljavanja
- Predlaže mesto za start i cilj Trke tako da bude u funkciji organizacije
- Učestvuje u medijskoj promociji manifestacije, kao i prirodnih atrakcija terena na kojem se manifestacija organizuje
- Pomaže prilikom odabira ostalih partnera u realizaciji (Lokalna Hitna pomoć, MUP, NGO...) Organizacija ili lokalna samouprava koja se



prijavljuje na konkurs treba da dostavi prijavu, koja sadrži predlog i kraći opis terena na kojem smatra adekvatnom realizaciju Trke.

Prijave i pitanja slati na adventure@wildserbia.com najkasnije do 1. jula 2012. godine.

Nakon pristiglih prijava, organizacioni tim Trke preživljavanja će ugovoriti sastanke sa predstavnicima prijavljenih organizacija na kojem će definisati preciznije organizacioni proces Trke, kao i konkretne aktivnosti. Informativno, zainteresovane organizacije mogu da se upoznaju sa kriterijumima koje će Wild Serbia koristiti prilikom odlučivanja o pristiglim prijavama.

INFO

Više informacija o proteklm Trkama preživljavanja možete pronaći na web sajtu Avanturističkih trka Wild Serbia www.wildserbia.com/adventureraces kao i pozivom na brojeve telefona: 063/273 852, 060/014 0117



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

Prodaja u pretplati



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

Sakule su centar sveta

Bila je ovo prilika da protegnemo točkove, ali i da posetimo ovaj deo Banata i jedinstvenu manifestaciju - „Ovčarski dan” u *Sakulama (Srbija)*...

Već nekoliko godina grupa beogradskih biciklista rekreativaca iz raznih udruženja ili klubova odlazi manje ili više organizovano na izlet do sela Sakule. Udruženje stočara „Stočar” tradicionalno organizuje manifestaciju pod nazivom „Ovčarski dan”. Ono što je posebno zainteresovalo bicikliste da krenu na ovu manifestaciju je trka magaraca. Ali ne samo to već muzički program i nastup folklornih grupa, kao i izložba narodnih radinosti, obrada vune i tkanih čilima. Pored toga stočari su izložili i razne vrste ovaca, krava, goniča stoke pulina i ostalih kera. Na tom svojevrsnom vašaru ima još dobošara, gajdaša i kandžijaša. A u isto vreme se odvija i takmičenje u spremanju čobanskog ovčijeg paprikaša.

Svaki put kada se polazi ka Banatu, mesto okupljanja je gotovo uvek ispod pančevačkog mosta. Preko puta pecaroške pijace pored autobuske stanice u pravcu Karaburme. Dogovor je bio da se nađemo u 9,30, jer do Sakula ima oko 45 km i kako je tek početak sezone nisam znao kojim tempom su svi u grupi spremni da voze. Obično se okupi 10 do 20 mojih drugara biciklista koji skoro svakog vikenda negde voze, pa čak i kad nismo nešto posebno isplanirali. Ima starijih, ali i mlađih sa manje ili više iskustva. Ženski deo ekipe ni malo ne zaostaje za momcima. Uvek vodimo računa da se prilagodimo najsporijem i da se ne forsira tempo. Pravilo je da se uvek sačeka bar desetak minuta, jer možda neko malo kasni. Ovog puta bilo nas je desetak. Samo pola sata pre nas krenula je druga grupa biciklista koja se takođe dogovorila da ide u Sakule.

Prelaz preko pančevačkog mosta može biti opasan, pa vozimo u koloni i koristimo jednu kolovoznu traku kako bi nas vozači motornih vozila uočili i bezbedno obišli. Posle pančevačkog mosta



prolazimo manje interesantan deo puta do kraja prigradskog naselja Borča. Odatle se nastavlja uži deo puta koji vodi ka Zrenjaninu. Prolazimo skretanje za SC „Kovilovo” koji je ušulka i sakriven u šumi pored puta. Okolina postaje sve lepša kako se udaljavamo od gustog saobraćaja i naselejenog dela sa obe strane puta. Predivan dan za vožnju skoro bez vetra što je redak slučaj kad se krećeš po Banatu. Uskoro stižemo do benzinske stanice. Tu skrećemo desno sa glavnog puta i nastavljamo ka Opovu. Pravimo prvu kratku pauzu u lokalnom kafiću i zatičemo grupu koja je krenula malo ranije iz Beograda. Momci sa foruma „Cikloberze” pridružili su nam se i ubrzo smo nastavili dalje ka Barandi. Na kraju sela Baranda ima jedan lep ribnjak koji koristi stari krivudav tok reke Tamiš gde se okupljaju ribolovci - takmičari i uživaju u nadmu- ▶

INFO

Kao vodič biciklističkih izleta u PD „Pobeda” organizovao sam ovaj izlet u subotu 31. marta. To je jedan od desetaka izleta iz orijentacionog godišnjeg plana biciklističkih akcija.

www.pdpobeda.rs/biciklizam/plan2012.html



drivanju sa raznim ribama kojih ovde verovatno ima u izobilju. Od Barande ka selu Sakule put stalno ide čas desno čas levo i ponekad mi se čini kad vidim zvonik crkve u daljini da nikad nećemo stići u Sakule. Sa desne strane puta malo dalje u njivi se vidi maketa broda koja je sagrađena i korišćena za snimanje filma „Bog te video Montevideo“. I najzad, posle još jedne krivine stižemo u Sakule. Na ulasku u centar sela saobraćajna policija odvraća vozače automobila i usmerava ih na drugu stranu, jer više nema mesta za parking. Sve je već popunjeno. Ali za nas bicikliste to ne važi. Nastavljamo dalje i prolazimo pored parkiranih automobila sa raznim tablicama. Posetioci su stigli iz Beograda, Novog Sada, Pančeva... Osećamo karakterističan miris koji dopire do nas jer prolazimo baš pored čitavog stada ovaca koje su sortirane po vrstama i ograđene drvenom ogradom.

Pre samog ulaza u dvorište crkve sa leve strane je improvizovana kafana sa roštiljem i šatrom ispod koje već ima dosta gladnih i žednih gostiju. Ulazimo u dvorište u kome se sa leve strane nalazi bina i igralište na kome će se kasnije organizovati trka magaraca. Sa desne strane se kuva čobanski paprikaš u nekoliko manjih kazančića. Još sve nije završeno, jer takmičari tek sad dodaju glavne začine i probaju da li je ukus pravi ili treba još malo da se krčka na tihoj vatri. Najbolje mesto za parking naših biciklova je iza ovih takmičara. Vežemo naše konjiće oko stabla jednog drveta i nastavljamo dalje kroz špalir pravih vašarskih tezgi do škole. Bilo je tu svega od licidarskih srca do svilenih i šarenih bombona. Privesci, šeširi, igračke, i svakakve đinđuve koje možda nikome ne trebaju. Samo sam morao da kupim privezak u obliku bicikla koje uvek kasnije nekom poklonim. Stigosmo do škole u kojoj

su vredne žene iz sela postavile izložbu u fiskulturnoj sali. Kao u kakvim sobama poređani su: stari nameštaj, jorgani, ručno tkani čilimi, sirova i oprana vuna i razni drugi alati i predmeti koji se možda više ne koriste.

Vratili smo se nazad da pogledamo nastup folklornog društva sa možda najmlađim članovima koji su izmamili najveći aplauz publike. Tačno u 13 sati počela je trka magaraca koje su jahali opet najmlađi takmičari. Magarac je veoma simpatična domaća životinja, ali nije navikla da trči u jednom pravcu kao konj kome je u krvi trkački karakter. Ovaj dugouhi dlakavi šaljivdžija ponekad odluči da stane k'o ukopan ili da čak krene nazad u suprotnom smeru od očekivanog. Bilo je dosta odustalih, ali na kraju je ipak jedan vešti jahač u najlakšoj kategoriji uspeo da stigne do cilja. Pošto smo se odmorili i osvežili uz po neko piće krenuli smo

nazad istim putem ka Beogradu. Ima nešto čudno sa vetrom u Banatu. Uvek jak vetar duva kod Barande ili možda kod Bavaništa na putu od Pančeva ka Kovinu. To je valjda nešto što se ne može izbeći. Imali smo malo jači vetar u grudi sve do Opova i zrenjaninskog puta, a onda je malo popustio kako smo bili bliže Besnom Foku i Padinskoj Skeli. Sve je prošlo bez defekta ili bušenja guma što se ponekad dogodi, jer ima dosta lomljenog stakla na putu blizu Pančeva. Opet zajedno preko pančevačkog mosta, a posle svako na svoju stranu i još malo pa smo kod kuće.

Do sledeće vožnje i nove interesantne avanture.
Vođa biciklističkih izleta u PD „Pobeda“
Sekretar predsedništva Društva ljubitelja biciklizma „Jugo cikling kampanja“
Milan Borić
www.bicikl.info





Upešni i u jakoj konkurenciji

U organizaciji Biciklističkog kluba „Novi Sad” održana međunarodna trka 2. kategorije pod nazivom **Salcano MTB Cup 2012.** - Trofej Novog Sada (Srbija)...

Na Popovici, popularnom novosadskom izletištu, u organizaciji Biciklističkog kluba „Novi Sad” održana međunarodna trka 2. kategorije pod nazivom Salcano MTB Cup 2012. - Trofej Novog Sada.

SALCANO MTB CUP SERIES 2012 održava se na dva kontinenta i u četiri države: Srbiji, Turskoj, Crnoj Gori i Bosni i Hercegovini. Trka u Novom

Sadu je treća po redu iz ove serije. Takmičenje se nalazi u međunarodnom (UCI) kalendaru i jedna je od finalnih kvalifikacionih trka za Olimpijske igre u Londonu 2012.

Ovo je najjača međunarodna trka ikada održana u Srbiji pošto su pored takmičara iz Srbije učestvovali biciklisti iz još devet država (Turska, Mađarska, Slovačka, Slovenija, Rumunija, Bugarska, Crna Gora, Bosna i Hercegovina, Makedonija). U UCI C2 trci u muškoj konkurenciji startovalo je 40 takmičara, od kojih su čak 28 stranci. U ženskoj konkurenciji startovalo je ukupno sedam biciklistkinja, četiri iz inostranstva.

Članica našeg kluba, Jovana Crnogorac, u dresu „Salcano Factory Teama”, ostvarila je izuzetan uspeh zauzevši odlično drugo mesto, što joj je donelo novih 20 UCI bodova.

Ova trka je ujedno i otvorila sezonu MTB Lige

Srbije, a naši takmičari su ostvarili zavidan uspeh.

Biciklistički klub „Novi Sad” osnovan je 12. 11. 2008. godine. Članovi BK „Novi Sad” su istaknuti biciklistički radnici, dugogodišnji bivši i sadašnji takmičari. Od svog osnivanja klub svakim danom raste i širi pozitivnu energiju.

Klub je organizovan kao skup zaljubljenika u biciklizam, koji svojim zalaganjem žele da podignu biciklističku svest u Novom Sadu i u okruženju. Članovi kluba se takmiče u zemlji i okruženju, u više različitih kategorija i starosnih uzrasta.

Program kluba je:

- omasovljenje biciklizma
- priprema vrhunskih takmičara
- rad sa mlađim kategorijama
- rekreacija

Organizujemo takmičenja, koja služe kao primer ostalim klubovima u zemlji.

Stvaramo podmladak u biciklizmu, i budućnost vidimo u „Školskoj Ligi Novog Sada”.

Sportski duh, pozitivna atmosfera, zajedništvo i iskrenost su devize kojima se ponosimo.

Mlada ekipa puna energije, koju kanališemo u prave vrednosti. Aktivnosti usmerene ka društvenoj odgovornosti na polju bezbednosti dece u saobraćaju biće prioritet za članove kluba.

Svako može biti biciklista, to je princip od koga nećemo odustati jer svi mi to nosimo u sebi i ako se toga odrekneмо odreći ćemo se nas samih.

Biciklistički klub Novi Sad
www.novisadbike.com

PREGLED REZULTATA NAŠIH TAKMIČARA U MTB LIGI SRBIJE

Žene:

Jovana Crnogorac - 1. mesto

Juniorke:

Milica Rakić - 1. mesto

Kristina Jakotin - 3. mesto

Juniori

Slobodan Stanković - 1. mesto

Siniša Mali - 6. mesto

Kadeti

Milutin Zeljković - 1. mesto

Jovan Dević - 8. mesto

Mlađi Kadeti

Marko Kasapović - 1. mesto

Aleksandar Mijatović - 2. mesto

David Kovanović - 4. mesto



U severnoj strani *Trema*

Jaka naveza - Milan Stojaković i Miloš Janković. Veliki i izazov - Trem (Srbija) i to njegova severna strana. Alpinistički uspon bio je veoma uspešan...

Jedan vikend, jedna naveza, dva smera... Kosmovac, selo čudnog imena i prelepog izgleda. Put do sela: rupa rupu stiže. Dva dana, jedna noć. Spavanje u šatoru, na platou iznad četinarske šume...

Plan je bio da se u subotu ujutru dođe, smesti, i krene u izvidnicu severne stene, da se nađe dobar kuloar i izađe na sam greben Suve planine.

I, tako je i bilo. Dobro, skoro. Odmah po postavljanju šatora, navikavanju naših čula na prirodu unaokolo, adaptaciju terena i doručka, uputili smo se prema šumi kako bi snimili teren i sve moguće uslove za sutrašnje penjanje.

Sa minimalnom opremom na sebi uputili smo se ka šumi kuda je vodio put ka smeru. U šumi, mali početak naših problema. Propadanje u sneg nekih desetak santimetara nam je naoštrilo crte lica.

Od šatora do ulaska u kuloar trebalo je nekih sat i po vremena. Odmah smo videli da opasnost od lavina trenutno ne postoji, pošto je sneg u početku kuloara već bio dovoljno smrznut, a i lavine su već protutnjale ovim delom što se i vidi na nekim slikama.

Kuloar kojim smo mi krenuli, gore pri samom kraju račva se na levi i desni krak. To se lepo vidi i iz samog podnožja, odnosno mesta gde nam je bio postavljen šator. Deo našeg silovitog plana je bio da prvog dana samo opipamo teren, pripremimo stazu i sve to lepo izvedemo sutradan.

Ali, naravno, želja i strast su učinili svoje. Po odličnom snegu stigli smo do račvanja kuloara.

Jednoglasno smo se dogovorili, pošto smo inače krenuli samo u izvidnicu, da danas popnemo levi krak kuloara i izađemo na greben. U povratku sići istim, snimiti desni i napraviti plan za rano jutro narednog dana.



I po paroli „dogovor kuću gradi“, uputili smo se - levo. U levom kraku sneg je bio idealan za penjanje, nagiba do maksimuma od 45 stepeni. Bez većih problema izašli smo na vrh i već prvog dana bili zadovoljni. Kako i ne bi! Uradili smo nešto što nismo planirali za taj dan.

U povratku bez većih poteškoća, stigli smo do šatora gde smo užurbano počeli sa spremanjem hrane. Bili smo skroz izgladneli. Supa, gotova jela, ►

čaj i plodovi aronije ovog puta vratili su snagu našim mišićima.

I ne zadugo nakon okrepljujućeg obroka, utonuli smo u san. Mislim da je bilo oko šest sati popodne kada se to desilo.

Noć - idealna. Profi oprema nas je sačuvala minusa i nekih zveri koje su obitavale i vrzmale se oko šatora.

U četiri sata izjutra započeo je za nas novi dan. Priprema doručka, opreme i bez mnogo gubljenja vremena sa lampama na glavama uputili smo se ka šumi i dalje ka kuloaru i desnom kraku koji nas je čekao. Sneg je bio dosta bolji nego prethodnog dana. Naravno, samim tim što smo ovog dana krenuli na vreme u uspon.

Još uvek nenavezani ispratismo kuloar do onog famoznog skretanja. Padina je postajala sve strmija i strmija. Na prelasku u desno smo stigli do nekih 50 stepeni u nagibu. Tu smo Miško i ja odlučili da na jednom idealnom drvetu, gde kreće detalj smjera od nekih sto metara, napravimo štand.

Detalj smjera od sto metara?! Sneg, led, stena i naravno zamrznuta trava. Vreme: 7,30. Meteorološki uslovi: nailazi magla, stene oko nas se gube, počinje da pada снег. Uže: 30 metara. Većanje, doduše vrlo kratko... Da, ulazimo u detalj.

Ja vodim prvi cug, Miško me osigurava. Odmah na ulazu vertikalizacija od nekih 80 stepeni. Još na ulazu se videlo da će biti dosta poteškoća u žljebu do izlaza na greben, ali zamrznutost snega i sama njegova količina najavljuju dobro držanje cepina, odnosno bajle. Tako je i bilo, sa dosta javljanja povišenog adrenalina tokom uspona u žljebu, našli smo se na početku zadnjeg, trećeg cuga na jednom idealnom drvetu i samoj grani gde smo mogli obojica da sednemo. Miško kreće u završni, treći cug i sad ga ja osiguravam. Vraća mi za svu onu količinu snega i leda koju sam ja njemu uputio prilikom ulaska u detalj. U pojedinim delovima stene, снег nije bio dovoljno čvrst, pa je moralo malo više da se zagrebe cepinom kako bi se došlo do mesta gde se može zadržati.

U podne na samom izlazu iz smjera. Na grebenu smo. Čvrsto stojimo. Ja počinjem da urlam. Presrećni. Tačno sedam sati u smeru! Polako ali sigurno.

Na grebenu posle dvadesetak minuta vreme se skroz pomutilo. Nije prošlo mnogo, okrepili smo se slatkišima i vodom, i smerom od juče, krenuli u odpenjavanje. Nije nam trebalo mnogo, posto smo se već bili upoznali sa prilikama u smeru.

Dolazak u podnožje, pakovanje i poslednji pogled prema severnoj strani. Prezadovoljni odlazimo do auta, naniže od sela, i putem ka Nišu. Kući sam oko 18 časova. Ulazim u san i nestajem!

Trem, severna strana, dva smer!

*Tekst i foto: Milan Stojaković,
Nature team (Srbija)*



GSS-ova vežba na Kopaoniku



Međunarodna vežba spasavanja krajem marta održana je na Kopaoniku...

Kopaonik – Međunarodna vežba spasavanja na Kopaoniku, održana od 30. 3. do 1. 4. 2012. godine, bila je treća i poslednja vežba u prvoj fazi projekta saradnje tri službe spasavanja: GSS Srbije, GSS Slovenije - GRZS Stanica Tržič i spasioci iz BiH- GSS Stanica Mostar, koji nažalost nisu bili u mogućnosti da dođu u novom terminu.

Sve dodatne informacije mogu se pronaći na našoj Internet stranici:
www.gss.rs
kao i na stranici Planinarskog saveza Srbije:
www.pss.rs

Tema ove vežbe je bila unapređenje i usklađivanje spasilačkih tehnika i procedura. Ukupno je bilo 15 spasilaca koji su izveli ovu združenu vežbu u terminu od 30. 3. do 1. 4. na Kopaoniku. Planirano je da se vežba izvede iz tri dela: spašavanje iz stene, spašavanje zatrpanih skijaša u lavini i evakuacija skijaša sa žičare.

Uslovi su u subotu, 31. 3. bili idealni za rad – sunčan dan koji je topio novonapadali sneg sa stene, tako da je bio olakšan pronalazak optimalnih mesta za izradu sidrišta. Poranilo se, a prva vežba imala je za scenario izvlačenje povređene osobe sa teškog, stenovitog terena Orlovih stena.

U izvlačenju korištene su tehnike, sistem San Bernard do police, i popularna „žičara“ za horizontalno-vertikalni transport do planinarske staze koje možete videti na fotografijama. Odatle specijalizovanim nosilima



UT-2000 do puta i kombija.

Odmah se nastavilo sa izvođenjem druge vežbe, traženje skijaša zatrpanih u lavini. Najpre se radilo samo sondiranje terena, grubo, pa zatim fino sondiranje - fotografije koje takođe možete pogledati u našoj galeriji.

Od kolega iz Slovenije dobili smo nekoliko sugestija, koje će svakako olakšati naš rad i skratiti vreme traženja. Zatim se prešlo na rad sa lavinskim tragačima biperima, kao i na tehnike iskopavanja zatrpanih osoba.

Po završetku druge vežbe prelazi se i na treću, poslednju planiranu vežbu – demonstracija tehnika evakuacije sa žičara. To nam je „domaći teren“, i to se odmah dalo primetiti po reakciji gostiju.

Cela vežba završava se u 18 časova. Vidno umorni, odlazimo na večeru, i posle na ugodno druženje.

U nedelju novi sneg i odlično prvoaprilsko „of pist“ skijanje pršića. Zvanični završetak celog dešavanja je bio u nedelju u 15.00 časova i povratak kućama.

Bilo je veliko zadovoljstvo sarađivati sa spasiocima takvog formata, i vrlo korisno u smislu unapređivanja obučenosti naše službe.

Sledeće zajedničko dešavanje dogovoreno je već za kraj meseca maja.



Savršene *pantale* za *outdoor*

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

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

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

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

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

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

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

.....
I, kažeš, suvo za 15 minuta?



Ponešto za svaku priliku



PAMUK

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



„DRY” MATERIJALI

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

Zoran Kalinić



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

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

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

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

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

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

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

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

Danijel Brajčić,
prodavnica „Gora”



Hranite li se prirodno?



Biti ljubitelj prirode obično podrazumeva provoditi slobodno vreme u prirodi, brinuti o njoj i čuvati je od zagađenja. Da li bi trebalo da se podrazumeva da ljubitelji prirode imaju potrebu i da se hrane na prirodan način i time čuvaju sopstveno telo od zagađenja i propadanja?

Uživanje u prirodi često se svodi na roštiljanje i čebence na travi. Planinare bije glas da su pretežno slaninari. Vegeterijanci, vegani i makrobiotičari iako sve masovniji, još uvek su retke zverke u planini. A da li ste se sreli sa nekim ko jede samo sirovu hranu?

Kad se povede razgovor o sirovoj hrani potrebno je najpre razjasniti da sirova ishrana nije isto što i vegeterijanska, a nije ni veganska. Neizbežno pitanje je: „A hleb, nije valjda da se ne jede ni hleb?”

Najkraće rečeno, hraniti se sirovo znači ništa kuvano-ništa pečeno.

To dalje širi lepezu pitanja pre svega na nevericu da se može živeti i preživeti bez kuvane hrane, bez hleba, bez mesa i suhomesnatog, bez mleka i mlečnih proizvoda, bez čokolade i slatkiša... Šta se uopšte jede, zar samo voće i salata?!

Idealno bi bilo da preovlađuje samoniklo i organski gajeno voće, povrće, zeleno i začinsko bilje, orašasti plodovi, semenke, klice, sveže ceđeni sokovi, blendirani sokovi sa zelenim biljem tako zvani zeleni sokovi.

ZAŠTO SE LJUDI OKREĆU SIROVOJ HRANI?

Nekvalitetan san, loše raspoloženje i hroničan umor su najčešće prvi upozoravajući znaci da telo ne dobija ono što mu je neophodno za optimalno funkcionisanje. Nije samo fast food krivac za to. Mnogi ljudi žive u uverenju da se dobro hrane jer „jedu kašikom”, što bi savremenim žargonom rekli slow food tradicionalna dobro ukrčkana jela, vodeći pri tom računa da ne budu masna i slana, meso se stavlja tek da jelo zamiriše... A bolest se pojavi niotkuda, iako na prvi pogled deluje da se osoba baš zdravo hranila.

Kuvanjem i pečenjem hrane već na temperaturi od 45C uništavaju se enzimi, specifične supstance koje pokreću život u svim živim bićima. Budući da

su enzimi nosioci života, hrana bez njih je mrtva hrana. Ona može samo zasititi telo, ali ne omogućava obnavljanje njegovih ćelija. Uz to, stvara sluzavost i zakišeljava organizam, što pogoduje nastanku različitih poremećaja. Kuvanjem i preradom uništena hrana neminovno uništava zdravlje.

Što je u hrani sadržano više enzima, u telu se formira više novih ćelija, dotiče više životne energije, raste izdržljivost i imunitet, stvaraju se uslovi za pravilno funkcionisanje žlezda, dobru regulaciju telesne težine, bržu eliminaciju otpadnih materija iz organizma... Na taj način se usporava proces starenja, a čovek i u poznim godinama ostaje vitalan. ▶



ŽIVA HRANA ISCELJUJE

Čovek od četrdesetak godina je u proseku pojeo preko 40.000 obroka. Ukoliko se nemarno odnosio prema tome šta jede, verujući da ga mladost štiti i da ne rizikuje zdravlje, već na pragu srednjih godina zatrpao je svoj organizam značajnim količinama otpada, koje organizam sve teže uspeva da eliminiše, pa računi lagano počinju da pristižu na naplatu.

Dobra vest je da literatura o sirovoj hrani dokumentuje kako zapravo nema hroničnih bolesti, već da su one uglavnom posledica trajno neadekvatne

ishrane i stila života, kao i pogrešnih uverenja da se pritisak, holesterol, bolovi u kičmi sl. podrazumevaju posle četrdesete i da kada se neki takav poremećaj jednom javi, onda je to za ceo život, te lekovi tako postaju doživotna hrana.

Telo je u stanju da dugo trpi zloupotrebu i nosi se sa narušavanjem ravnoteže godinama pre nego se bolest pojavi. Pa čak i onda, još uvek ima izraženu moć samoisceljenja, ukoliko mu se omoguće uslovi za isceliteljski rad, a to je da se prestane sa unošenjem hrane koja je dovela do bolesti i da se obezbedi živa hrana koja će pokrenuti obnovu i reparirati nastalu štetu.

DA LI JE TEŠKO POSTATI „SIROV“?

Za prelazak na sirovu hranu potrebno je pre svega imati dovoljno pravih informacija i jasan mentalni stav prema svom telu i zdravlju.

Ako probate samo tri dana da jedete isključivo sirovo, telo počinje da se harmonizuje i oseti se promena. Ali suprotno onome što biste pomislili, taj dobar osećaj ne potiče odmah od blagotvornog efekta sirove hrane, već od blagotvornog efekta napuštanja kuvane mrtve hrane. Odricanje od kuvanih obroka, većini ljudi može neko vreme predstavljati problem, kao što i napuštanje svih drugih oblika zavisnosti uvek rezultira kriziranjem. Oni koji su rešeni da prevaziđu te početne teškoće zarad velikih i trajnih koristi za svoje zdravlje, lakše će se nositi sa krizom ako znaju činjenicu koja se navodi u literaturi da je skidanje sa kuvane hrane ravno skidanju sa heroína.

I. Kolarević
i.kolarevic@gmail.com

**MOŽE LI SE UŽIVATI U SIROVOJ HRANI:
NORMAN WALKER PROTIV JOHNNIE WALKERA**

Jedan od rodonačelnika sirove prehrane dr Norman Walker je hraneći se živom hranom doživeo 116 godina, mentalno i fizički aktivan, do poslednjeg dana pišući knjige, planinareći, vozeći bicikl i radeći u bašti. U šali je govorio da mu je najveća želja da umre zdrav.

Šta pruža sirova hrana? I preventivu i isceljenje, život pun energije u snazi i zdravlju, okrepljujući san, životni optimizam, osećaj poverenja prema sopstvenom telu koje nas dobro služi, život bez bolova, spoznaju da posle pedesete ne mora da nastane raspad sistema...

Možda ste se na početku ovoga teksta zapitali kakav je to život kad ne može da se uživa u hrani?

Odvažite se da probate! Uvidećete da se u sirovoj hrani itekako uživa, da je ukus puniji i ne iziskuje veštačke začine pojačivače ukusa, da je zbog veće hranljive vrednosti potrebno manje količinski jesti, da glad ne nastupa iznenada i oštro stvarajući nervozu, da napad žudnje za nečim slatkim više ne postoji, da vam se posle jela ne spava, da probava odlično funkcioniše i još mnogo toga što će biti istinska dobrobit za vaš organizam i potvrda da ste na pravom putu. Za razliku od tradicionalne ishrane, sirova hrana će vam omogućiti dvostruki užitek: da čitav život uživate i u hrani i u zdravlju. Možete li poželeti nešto više od toga?

Letnji alpinistički tečaj

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

Planinarsko Alpinistički Klub „Kragujevac“ organizuje letnji početnički alpinistički tečaj u Ovčar banji počev od 26. 5. 2012. do 2. 6. 2012. godine.

Vođa tečaja i instruktor je Vojislav Škrbić Šeki iz Kragujevca - instruktor alpinizma i Gorski spasilac.

U zavisnosti od broja polaznika organizator se obavezuje da obezbedi dovoljan broj pomoćnih instruktora i vođa naveza.

Skup učesnika tečaja je 26. 5. 2012. godine u Ovčar banji u auto kampu. (Sopstveni prevoz do zbornog mesta). Mogućnost smeštaja je u auto kampu (u bungalovima ili sopstvenim šatorima), ili u privatnim pansionima u Ovčar Banji ili u planinarskom domu PD „Kablar“ iz Čačka (cena smeštaja je oko 600 dinara po osobi). Hrana je iz ranca.

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

Potrebna oprema: uže (na dvoje), četiri prusika dužine 4 do 5 m, kaciga, čekić, četiri - pet klinova za stenu, penjački pojas, patike za penjanje (penjačice), osmica, tri - četiri karabinera, dva karabinera sa osiguračem (HMS), čelona lampa, prva pomoć, itd. (po mogućnosti par stopera, čokova i frendova).

Program tečaja sastoji se iz teorijskog i praktičnog dela.

Teorijski deo:

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



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

Praktičan deo:

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

INFO

Prijave na e-mail: vskrbic@sbb.rs
Informacije i prijave kod Gordane Škrbić
Telefon: 064/136-86-55
ili Vojislava Škrbića
Telefon: 064/20-94-738

Zamena za bokvicu

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



Urano proleće, ponekad i pre kalendarskog proleća (krajem februara), ne treba se iznenaditi ako vam pažnju skrenu pojedinačni zlatno žuti cvetovi na vrhu svake stabljike koja naraste do 20 cm visine. To je podbel ili konjsko kopito (*Tussilago farfara*). Stabljika, koja izraste iz višegodišnjeg vodoravnog rizoma, obrasla je zelenkastim ili ružičastim ljuskavim listićima i to je siguran znak da se radi o podbelu, jer listovi izrastu kasnije ili se oko cvetne stabljike tek naziru. Razvijeni listovi mogu se očekivati tek po završetku cvetanja. Okruglasto – srcasti i nejednako nazubljeni listovi (prečnika oko 20 cm) nalaze se na relativno dugoj peteljci oko cvetne stabljike koja sa rastom lista nestaje. Mlađi listovi odozgo deluju kožasto, a sa donje strane beličasto, zbog čega je najčešće narodno ime biljke podbel – list odozdo beo. Razne repušine po obliku i izgledu liče na podbel, ali su njihovi listovi veći i nisu



Branje cvetova podbela

.....

odozdo beli, pa ih je, uz neophodan oprez, lako razlikovati. Stariji listovi odozgo dobiju smeđe pege i tada više nisu za branje i upotrebu. Iz sredine rozete sve do kasne jeseni izrastaju mladi listovi pogodni za sakupljanje.

STANIŠTE: Podbel voli vlažna mesta bogata glinom (ilovačom), od nizija do visokih planina. Najčešće se može naći oko šumskih puteva, oko potoka i reka, na raznim odronima – kao prva biljka na tom mestu, na kome tek kasnije izrastaju druge vrste. Gde god se nasipa zemlja, tu prvo treba očekivati podbel. Ima ga i na njivama, u baštama, vinogradima i sl. – kao korov. Podbel je inače dosta rasprostranjena, skoro kosmopolitska biljka.

BERE SE: U rano proleće mogu se sakupljati mlade stabljike sa cvetnim pupoljcima na vrhu u početnom stadijumu cvetanja (vidi oprez). Radi očuvanja populacije obavezno na staništu ostaviti najmanje četvrtinu cvetnih stabljika. Kasnije treba sakupljati samo mlade i zdrave listove (stalno se podmlađuju). Kod sakupljanja biljka se lako čupa

Više informacija o Konceptu Ishrana iz Prirode „SREMUŠ“ možete pronaći na Internet stranici:
www.sremus.org

sa korenom, o čemu obavezno voditi računa. Lisne peteljke se ionako ređe koriste, pa listove treba brati otkidanjem ili sečenjem pri vrhu – bliže listu. Sakupljeni delovi biljke suše se u hladu na promaji, a sakupljeni na sunčanim staništima bogatiji su lekovitim sastojcima.

SADRŽI: 100 grama sveže biljke sadrži 30 mg. Vitamina C i 7 mg karotina. Ima u sebi gorkih heterozida, flavonoida, pirolizidinskih alkaloida (senkirkin, senecionin, tusilagin), saponina, sitosterina, heterozida, etarskog ulja, sluzi, inulina, kiselina (galna, jabučna, askorbinska i vinska) tanina, holina, fitosterola i dosta minerala.

UPOTREBA

U ISHRANI: Upotreba podbela poznata je od davnina, posebno u lekovite svrhe. Manje je poznato da je podbel i jestiva biljka. Mlađi sočni listovi pristaju uz mešane salate, supe, čorbe i variva, a mlade cvetne stabljike mogu biti pripremljene kao šparoga. Paučinasto – vunasta skrama oko mladih listova ne treba da bude smetnja, jer je to sastavni deo mladog lista, koji kasnije nestane. Stariji listovi su tvrdi i dosta gorki, pa se za ishranu preporučuju mladi, zdravi i sočni listovi. Podbel inače spada u gorke biljke, pa kao takva u praksi „SREMUŠ“-a obezbedio je sebi mesto gorkog dodatka u biljnim jestivim mešavinama.

U LEČENJU: Za lekovitost podbela mnogi znaju, posebno kad se govori o bolestima disajnih organa i kašlju. Još od starog veka jednoglasno je mišljenje da podbel odlično deluje protiv svih bolesti grudi. Danas se naročito preporučuje u terapiji astme, bronhitisa, laringitisa i drugih plućnih problema praćenih jakim kašljem. Pošto smanjuje nadražaje na kašalj i olakšava iskašljavanje patološkog sekreta, sastavni je deo raznih čajnih mešavina za ublažavanje kašlja. Sprečava nove, a stare upale leči. Dobar je za rastvaranje sluzi, čišćenje krvi, lečenje skrofuloze.



Kao spoljna obloga za vene, čireve, otekline, upale, uboje i sl.

OPREZ: Poseban oprez kod sakupljanja nije neophodan, ako se biljka dobro upozna. Kod upotrebe, naročito razvijenije cvetne glavice, nije na odmet malo opreza. U novije vreme konstatovano je prisustvo alkaloida senkirina u cvetnim glavicama, koji se smatra kancerogenom supstancom. Zato starije (razvijenije) cvetne glavice treba odbaciti ili još bolje ne sakupljati ih.

Za „Sremuš“
Radenko Lazić

JOŠ PO NEŠTO IZ NARODNE MEDICINE

1. U narodu podbel može biti upotrebljen i kao bokvica. Opran list podbela namazati uljem ili mašču staviti na posekotinu, ubod, zagnojeno ili upaljeno mesto na telu.
2. Za lakše iskašljavanje (izlučivanje sluzi) treba napraviti čajnu mešavinu od jednakih delova: podbela, cveta divizme, plućnjaka i bokvice. Dve čajne kašike ove mešavine na jednu šolju čaja pripremiti kao oparak, zasladiti medom i piti toplo u gutljajima.
3. Dnevno dve supene kašike soka od mladih i svežih listova podbela, zaslađenog medom (može i šećerom) mogu vam biti samo od koristi.
4. Za upalne procese sastaviti mešavinu od: 50 g listova podbela, 50 g listova koprive, 30 g cvetova kamilice i 20 g semena anisa. Ujutro pripremiti dnevnu količinu od 3 do 4 šolje čaja sa 4 čajne kašike ove mešavine – kao oparak, zasladiti medom i u toku dana piti toplo i u gutljajima.
5. Kod glavobolje nije loše staviti list podbela na čelo – donja strana lista. Ovo ponavljati češće, sve dok se ne oseti olakšanje.
6. Mr. Farmacije Ivica Panev darovao nam je pesmu o podbelu, koja pesnički kazuje o svemu što je gore napisano:
List ispod bijeli.
Odozgo zelen i cijeli.
Krupan i oko drške zasečen.
Iznad puta zatečen.
Po zemlji kao da pluta.
Širi se i luta.
Skupi listove ljeti.
U hladovinu metni.
Kašičicu suvih sitnih.
U vrelu vodu hitni.
Napade upornog kašlja,
sipnju i gušenje liječi.
Što ga češće piješ, uspijeh je sve veći.
Zaista, za kašalj je uopšte dobar.
Dosadan i suv – vlaži i zaliječi.
Vlažan i obilan – zasuši i spriječi.
Za pluća čista popij.
Podbela tri lista.

Zemlja osmeha

Kao što Arapi imaju nekoliko reči za pesak, a Eskimi za sneg, tako i **Tajlandani** imaju nekoliko reči - za **osmeh**. Osmeh leči sve, te u „zemlji osmeha” i srdačnih ljudi ni siromaštvo više ne izgleda toliko strašno...

Tropska ostrva i neke od najatraktivnijih plaža na svetu, pećine, šumske močvare, zalivi sa neverovatno bistrom vodom, ribarska sela, uzgajivači bisera, prirodni rezervati leptira, centri za meditiranje, jogu i masažu, hramovi i mnoštvo svetilišta, legendi i ljudi koji sa dubokom pobožnošću čuvaju tradiciju – sve je to Tajland.

Planinska regija na severu sa maglovitim dolinama pravi je kontrast ravnica centralnog i severoistočnog Tajlanda. Pejzaži su neverovatni - iz smaragdne vode se izdižu ogromne stene i neobično izvajane stenovite formacije prekrivene bujnom vegetacijom, šumovite planine se obrušavaju direktno u morske valove, a u mirnim zalivima talasi dube čitavi lavirint pećina. I pored svega toga, narod Tajlanda je materijalno siromašan. Njihovo neizmerno bogatstvo je duhovne prirode.

Za razliku od drugih zemalja u regionu Tajland nikada nije bio kolonizovan, pa su njegova istorija i kultura ostale gotovo netaknute. Ova budistička zemlja mesto je rituala nepoznatih većini posetilaca, što uz mešavinu uticaja kineske i islamske kulture dodatno doprinosi njegovoj egzotičnosti.

Najveći grad je Bangkok – od kraja osamnaestog veka i prestonica Tajlanda. Sa oko devet miliona stanovnika stalno se menja, dograđuje i proširuje. „Bangkok” je naziv koji su stranci koristili za njega, a zvanično ime mu ima toliko reči da predstavlja grad sa najdužim nazivom na svetu, te je uvršten u Ginisovu knjigu rekorda. Kažu da je ime napisano na starim Pali i Sanskrit jezicima tako da ga đaci uče napamet, a većina ga zna pod imenom „grad anđela”.

Tajlandani su nasmejani i vrlo ljubazni prema strancima. Temperamentom su potpuno suprotni „zapadnjacima”, pa osmeh ne skidaju s lica čak i u izuzetno stresnim situacijama. Naivno ili ne, ali novac im nije najvažniji na svetu - prednost ipak daju uživanju, opuštanju i slobodi... Jednostavno ne vole da ih ograničavaju materijalne stvari.



Levo: Popularno James Bond Island (ostrvo); Gore: Ruine Ayuthaye

Najjeftiniji način prevoza na Tajlandu je tuk tuk - vrsta rikše i simbol zemlje koja je obično ukrašena venčićima cveća za koje se veruje da donosi sreću. Vožnja tuk-tukom je iskustvo za pamćenje jer su vozači toliko vešti i brzi u gradskim gužvama, da je prosto neverovatno kuda sve uspevaju da se provuku.

Uzgred, ako ste ikada ikome rekli „bajbaj” u znak pozdrava, treba da znate da to potiče od „baai-bai”. Tako Tajlandani kažu „do viđenja”.

U HRAMU SMARAGDNOG BUDE

Hramovi se uglavnom sastoje od niza kompleksa zgrada u kojima se vrlo lako možete izgubiti ukoliko nemate vodiča. Takođe, treba obratiti pažnju na kodeks oblačenja u njima. Moguće je iznajmiti ili kupiti odgovarajuću garderobu, ali zarad uštede vre-



TAJLAND

Tipični Taj ribarski čamac



Bangkok - sjaj i beda velegrada



Deca iz plovećeg ribarskog sela

mena najbolje je već doći spreman. Takođe, prilikom ulaska u svaku od budističkih svetinja – pravilo je ući bos.

Međutim, za Kraljevsku palatu u Bangkoku, budući da je to objekat koji pripada kralju, važe nešto stroža pravila oblačenja. U samom kompleksu možete ostati obučeni osim ako ne želite da uđete u hram Smaragdnog Bude.

Buda nije napravljen od smaragda, na šta upućuje njegovo ime, već od žada - jednog od najdragocenijih materijala na tim prostorima, a naziv je dobio zbog boje. Najveći je simbol ne samo kralja već i celog Tajlanda i za njega su vezane mnoge legende. Kaže se da je napravljen u Indiji pet vekova posle Budine smrti. Tu su se divili njegovoj lepoti oko trista godina,

.....
Lepota izražena u prsteovima



pre nego što je, zbog građanskog rata, sklonjen na Šri Lanku. U petom veku nove ere burmanski kralj zatražio je Smaragdnog Budu kao relikviju koja će pomoći širenje budizma u njegovoj kraljevini. Zahtev mu je uslišen, ali je zbog nevremena na moru brod morao da skrene sa predviđenog puta, pa je nekako dospao na područje Kambodže gde ostaje skoro deset vekova. Po osvajanju Angkor Wata u 15. veku Tajlandani ga prenose na svoju teritoriju. Tako se polako ostvaruje proročanstvo da će Smaragdni Buda donositi prosperitet i širiti budizam u kraljevinama u kojima se bude nalazio.

Ne tako daleko od Kraljevske palate nalazi se i hram Ležećeg Bude. Buda je napravljen od betona a potom obložen zlatnim listićima svuda osim po tabanima. Tamo je u 108 (što je sveti broj u budizmu) umetničkih sličica urađenih u sedefu naslikana predstava raja.

Wat Arun, u prevodu Hram Zore, potiče iz perioda kada je Ajutaja bila prestonica - što znači da su stari delovi hrama stariji od samog Bangkoka. Hram je ipak najlepši ne u zoru već baš suprotno – u sumrak.

Hram tigrova je zapravo budistički hram u prirodi, u kojem se monasi brinu o tigrovima. Postoji nekoliko udruženja životinja koje tvrde da se tigrovi u ovom hramu drogiraju lekovima kako bi bili mirni, a takođe navodi se i da se novac od prodaje karata troši neplanski. Ulaznica se kupuje na licu mesta a potom se popunjava formular kojim se hram ograđuje od bilo kakvih neželjenih efekata. Iako je od zaštite tigrova, napravljen unosan šou, neosporno je da je stotinama kilometara unaokolo ovo jedino sigurno utočište za ove ugrožene životinje.

ŽENE ŽIRAFE

Putovanje zapravo ne bi bilo egzotično da se ne zaviri u to rastinje i otkrije šta nas čeka van civilizacije. Na severozapadu Tajlanda, na oko 650 km od Bankoka - nalazi se selo Nai Soi, naizgled izolovano

PUNO IME I PREZIME BANGKOKA

Ako vam je baš zapelo da znate, pun naziv Bangkoka glasi: Krungthepmahanakhon Amornrat-tanakosin Mahintharayutthaya Mahadilokphop Noppharat Ratchathaniburiom Udomratchaniwetmahasathan Amonphiman Awatansathit Sak-kathattiyawitsanukamprasit.

KAKO DO TAMO?

U zavisnosti od avio prevoznika i koliko ranije rezervišete kartu, avio karte na relaciji Beograd - Bangkok mogu se naći već od 700 evra.

od ostatka sveta, gde žive ljudi koje je civilizacija zaobišla, pa opet pronašla zahvaljujući ovim alternativnim turama na koje kreću radoznali putnici. Život u džungli podrazumeva sasvim drugačiji sistem vrednosti i maksimalnu jednostavnost. Ovi ljudi žive u kućama od bambusa, naćikanim na vrhu brda sa fantastičnim pogledom. Turistima je zagarantovano kupanje u džungli pod vodopadima, noćenje u ovom selu sa logorskom vatrom, pod otvorenim zvezdanim nebom – što je jedno sasvim novo iskustvo.

A onda, glavna atrakcija sela – žene sa najdužim vratom. One nose prstenove oko vratova, kako bi ih izdužile u znak plodnosti i lepote. Nazivaju ih još i „žene žirafe“. Neke od njih imaju vrat dug 25 cm, a duži vrat omogućuje privilegovniji položaj. Devojčice maštaju o tome kako će baš one jednog dana imati najduži vrat kojem će se svi diviti. Prstenje je, naravno, teško, ali se žene vremenom naviknu. Već u petoj godini života devojčice stižu privilegiju da ponesu „okove“ oko vrata. Godinama, broj krugova raste sve do udaje. Kod odraslih žena bakarno prstenje teško je oko šest kilograma. Rečju, užas živi!

Maksimalan broj krugova je 25 i žena koja uspe da ih obmoti oko svog tananog vrata, važi za najbolju „cicu“ u selu. Pridodavanjem novih kolutova vrat se znatno izdužuje. Logično je da dolazi do atrofije vratnih mišića, ali žene ovog sela ne veruju u tu „budalaštinu“. UNHCR ovu tradiciju smatra nehumanom ali, kako „okovi“ oko vrata donose veliku zaradu i predstavljaju najveći i najlakši izvor prihoda, jasno je da ova navika neće lako izumreti.

BICIKLIRANJE

Šta još treba posetiti? Na prvom mestu Čang Mej (Chiang Mai) i Čang Rej (Chiang Rai) sa neverovatnim planinskim pejzažima i izuzetno zanimljivim mestima za jurnjavu mount bajkovima po strmim stazama u džungli - zabavno, brzo i na momente opasno. Adrenalinski šokovi ili lagano spuštanje, staze su prilagođene različitim ukusima od ekstremnog do opuštenog.

GDE, ŠTA, KAKO...

Hrana i piće



Ukoliko volite egzotiku, Taj kuhinja je idealna za vas. Međutim, pripazite na granice dobrog ukusa! I na Tajlandu jedu pse, a to ne želite da probate...

Tajlandanima je hrana oduvek bila bitna u životu te se međusobno pozdravljaju pitanjem: „Jesi li već jeo?“. Specifični su po tome što nemaju tačno određeno vreme za obroke, već jedu onda kada su gladni. Čudno, zar ne? Prema hrani se odnose sa poštovanjem i obožavanjem. Kod pripreme hrane drže se pravila „Ko ne jede očima, neće jesti ni zubima“, pa posebnu pažnju pridaju vizuelnom doživljaju hrane. U pripremi jela nastoje da postignu harmoniju između yin i yang namirnica. Tako yang namirnicama pobuđuju osećaj topline, a blagim yin namirnicama se hlade.

Na samom raskršću Indije, Kine i Okeanije, tajlandska kuhinja je od njih uzela najbolje tehnike i namirnice. U jelima se koristi dosta belog luka i čilija. Osim toga, česte namirnice su limunov sok, korijander i limunova trava, što tajlandskoj kuhinji daje karakterističan oštar ukus. Osim toga, nadaleko je poznat njihov riblji sos i pašteta od račića. Sveže ili kuvano povrće neizostavno su na meniju ove regije. Začin koji se najviše upotrebljava u pripremi jela se zove sato, i ima renome kao i beli luk kod nas - znaće celo selo šta si jeo.

Slankasti okus smeđeg ribljeg umaka (Nam Pla) dobivenog iz račića i manjih riba, prepoznaćemo gotovo u svim jelima osim u onim slatkim.

Tajlandani su veliki majstori kuhinje, nadaleko poznati po ljutim specijalitetima pretežno od pirinča ili testa (rezanaca) izmešanih sa raznim povrćem. Za naše pojmove, hrane se zdravo, piju čajevе, koktele od voća, a slatkasti durijan važi za najkvalitetnije voće na svetu. Nemaju rakiju poput nas već u čist etil-alkohol stave razne trave, zmije, a to baš i nije preporučljivo piti.

Druga stvar koju svakako ne treba testirati jesu specijaliteti egzotični čak i za Taj kuhinju tipa: meso psa (da, i Tajlanžani jedu pse, a na ceni su oni sa žutim krznom) ili, pak, presna čorba od pilećih iznutrica koja je odlična protiv mamurluka. UKRATKO: Uživacete u tajlandskoj kuhinji sve dok ne odlučite da probate zaista egzotične specijalitete...

Milijana Tomić, geograf



Pad Thai - rezanci sa ribom

PHOTO.SXC



NOVINARNICA
.net