

**NENAD KARLIĆ**  
**UDARITI I SLOMITI**

**TAMO I NAZAD**  
**MAKEDONIJA:**  
**MITSKO**  
**PUTOVANJE**

**TESTIRALI ZA VAS**  
**O NAJBOLJIM**  
**CIPELAMA**

**CAVING**  
**U USTIMA**  
**PLANINE**

**+3 LAKE VEŽBE**  
**ZA SAVRŠENU TREKERSKU KONDICIJU**



# Rasadnik „Vikumak“

- Proizvodnja šumskog sadnog materijala
- Usluge sadnje šuma i poljozaštitnih pojaseva
- Projektovanje i izvođenje radova u šumarstvu i hortikulturi



**Vuka Karadžića 9, 23323 Idoš**  
**Telefon: 0230/65-265**  
**Mobilni: 064/243-77-11**  
**065/69-32-854**  
**Faks: 0230/65-668**  
**E-mail: lmilan@eunet.rs**

## Među nama rečeno

### Dragi prijatelji,

pred vama je prvi broj besplatnog PDF izdanja „Moja planeta“. Magazin je namenjen aktivnim ljudima i onima koji će to tek postati, a izlaziće jednom mesečno. Cilj nam je da u izdanju obuhvatimo što širi krug tema iz oblasti sporta, putovanja i outdoor aktivnosti, kako bi čitalačku publiku podstakli da vodi zdraviji i zanimljiviji život. **Ko smo mi?** Mi smo mala grupa ljubitelja prirode, planinara i biciklista, koja se profesionalno bavi



izdavaštvom. **Zašto besplatno?** Zato što je to moguće. Najskuplja stavka u proizvodnji svakog magazina jeste štampa. Ukoliko to izbegnemo, već smo „u plusu“, pa naše izdanje možemo da vam ponudimo po daleko konkurentnijim uslovima. **Zašto PDF?** U skladu sa trendovima u izdavaštvu, odlučili smo da vam trafiku donesemo na vaš kućni prag - u inbox, što je, složićete se, i praktičnije i jeftinije. Najzad, cilj nam je da nas čita što više ljudi, pa se nećemo ljutiti ukoliko naš magazin pošaljete prijateljima. Ne zaboravite ni da posetite



našu Internet stranicu (**[www.moja planeta.net](http://www.moja planeta.net)**) koja se sadržinski razlikuje od PDF izdanja.

Svako dobro!

urednik JOVAN JARIĆ

**MOJA PLANETA 1 • Oktobar 2010.**

**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](mailto:jovanjaric@mojaplaneta.net))

**Art direktor:**

Ivana Ubiparip

**Prelom:**

Studio za dizajn „Smart Art“

**Fotografije:**

Dreamstime, Studio za dizajn „Smart Art“

**Advertajzing:**

062/22-37-47

**Izdanje je besplatno i distribuira se u PDF formatu, putem elektronske pošte ili direktnim downloadom sa Internet adrese:**

**[www. mojaplaneta.net](http://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

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

Obavezno nas posetite i na našoj Internet stranici

**[www.mojaplaneta.net](http://www.mojaplaneta.net)**

jer se sadržinski razlikuje od PDF izdanja koje je pred vama. Tamo možete da pročitate:

- „Hajdučkim stazama“ planinarenje na Romaniji
- Biciklistička avantura „Tri mora“ Spasoja Spasojevića
- Putopis „Putovanje u Veneciju“
- Alpinistički kamp u Rumuniji Katarine Manovski



Ukoliko ste ovaj magazin dobili sa e-mail adrese

**[magazin@mojaplaneta.net](mailto:magazin@mojaplaneta.net)**

već ste na mailing listi i slobodno možete da prosledite magazin prijateljima. Podsetite ih da odu na naš sajt i prijave se na mailing listu kako bi redovno nastavili da dobijaju naredne brojeve našeg e-magazina.



Nenad Karlić

# Udariti i slomiti

Ako želite da se tučete, nemojte trenirati taekwondo. Ovo je nešto drugo. Trenirajući ovu vještinu postaćete bolji čovek, naučićete da se staloženo hvatate u koštac sa svim životnim problemima i - lomite daske golim rukama...

**T**aekwondo borci mogu da urade sve ono što rade junaci akcionih filmova, plus - nose cool štitnike i super kacige dok sparinguju. Upravo onakve kakve smo oduvek želeli da stavimo na glavu i dubokim glasom kažemo: „Shut the f... up, Yoda!“. Da budemo iskreni pre nego što smo krenuli na razgovor sa Nenadom Karlićem - taekwondo borcem i aktuelnim državnim prvakom, koji će nam potanko pričati o ovoj vешtini, morali smo da konsultujemo wikipediju i utvrdimo šta je zapravo taekwondo.

Wiki kaže: „Taekwondo je korejska borilačka vешtina i nacionalni sport Južne Koreje. Na Korejskom tae znači - ‘udariti ili slomiti stopalom’; kwon - ‘udariti ili slomiti pesnicom’; a do - put, metod ili umetnost“. Rečju, taekwondo u slobodnom prevodu znači: „Umetnost stopala i pesnice“ ili, u još slobodnijem: „Umetnost šutiranja i pesničenja“, što je složićete



Umetnost šutiranja i pesničenja



Sok! Gusti, od daske

se gomila vrlo opasnih reči... Posle „lakog treninga“ sa Nenadom (Nenad: Napadni me nožem? Ja: Jesi lud? Nenad: Ma, slobodno... Ja: OK!) utvrđujemo da je ovaj sport daleko od lomljenja dasaka golim rukama.

**Šta je suština taekwondoa, ali onako - kao da imamo pet godina?**

- Tekvondo je u stvari korejski vojni sport. Vojni je iz razloga što ga je vojska koristila za obučavanje svojih vojnika, da bi posle to zadovoljstvo mogla da podeli i sa narodom. Kao i svaka vешtina, njegova suština je da oplemeni čoveka.

**Čini se kao cool vешtina, a ako se praktikuje?**

- Ne znam baš koliko je cool vешtina, jer svaka borilačka vешtina lepa, zanimljiva i korisna na svoj način. Tekvondo je specifičan, jer se svi udarci rade 99,9 odsto slučajeva rade nogom i u vazduhu. To su “kružne nožne tehnike u vazduhu”. Taekwondo se deli na pet delova: osnove (Kibon - tradicionalni stavovi), forme (Poomsae - borba protiv zamišljenog protivnika), samoodbrana (Hosinsul - tehnike samoodbrane), lomljenje (Kyokpa - demonstracija snage i preciznosti) i borba (Kyorugi - ručne i nožne udaračke tehnike).

**A borci? Šta sve umeju i koliko su zapravo opasni?**

- Borci nisu opasni, sve dok se ne nađu u borilištu. Onda pokazuju svoje znanje, vешtinu i brzinu...

Borilačke vешtine se ne treniraju da bi neko bio veći mangup na ulici i da bi se tukao i povređivao druge. Ove vешtine služe da se opustiš i naučiš da se kontrolišeš, te da ni u najnapetijim situacijama ne pukneš pod pritiskom. Ko god trenira borilačke vешtine, samo da bi time povređivao druge, taj uopšte ne poštuje sport, niti osobu koja ga uči. U klubu smo imali situaciju, kada je trener rekao “Ko je došao da kalja moje ime, moj klub i ovaj sport, time što će svoje znanje koristiti za izazivanje tuče i povređivanje drugih, a ne za samoodbranu i da nešto nauči novo, može slobodno da izađe iz sale” i nekoliko ljudi je izašlo, verovali ili ne.

**Kada kažemo da taekwondo borac lomi daske golim rukama, šta on zapravo radi?**





Samo za „Moju planetu“:  
udarac iz okreta;  
dole: scena sa takmičenja

- Pa, lomimo daske golim rukama! Koliko god ovo smešno zvučalo, daske se ne lome silinom i snagom, nego brzinom i oštrinom. Kada se daska lomi, udarac treba da bude oštar, brz i da u poslednjem momentu cimnes ruku. Daska će pući kao od šale! Takođe, moraš da zamisliš da ta daska nije ispred tebe, nego par centimetara dalje. Greške, koje se dešavaju početnicima su, kada krenu iz sve snage da slome dasku i kada treba da udarac bude na vrhuncu brzine i oštine, oni zastanu i daska ne pukne zbog toga...  
**Zašto taekwondo? Da li te je ta veština oplemenila i kako je uticala na tvoj život?**

- Taekwondo mi se svideo kao sport i u momentu sam se zaljubio u njega. Naučio me je kako da se kontrolišem, da ne reagujem naglo, nego smireno i staloženo. Kao osoba sam uporan i uvek dajem



maksimum od sebe, ali me je ova borilačka veština učinila još boljim i stabilnijim. Da nisam bio toliko uporan, sumnjam da bih uspeo da postignem neki rezultat.

**Nemoj da si skroman, već smo te nahvalili u podnaslovu! Na koji rezultat konkretno misliš?**

- Na zlatnu medalju na Državnom prvenstvu.

**A pojas?**

- Zlato sam osvojio sa plavim, ali sam dobio crveni.

**Evo, recimo ja, odlučim da naučim kako da golim rukama cepam drva. Šta treba da uradim?**

- Zavisi od osobe do osobe, kako ćeš uspeti, ne samo u sportu, nego i u životu. Za borilačke veštine generalno potrebno je mnogo truda, rada i treninga. Mnogi počnu, pa odustanu ili, pak, nikada ne ostvare značajnije rezultate.

**Koliko je potrebno da od jednog zainteresovanog amatera, kao što sam ja, nastane vrhunski sportista sa "zlatom", kao što si ti?**

- Igrom slučaja, imam dobar primer u klubu. Devojka koja je počela da trenira tri meseca pred samo državno takmičenje uspeła da ode na prvenstvo i uzme svoje prvo zlato. Dakle, nepuna tri meseca kako trenira! Devojčica je jednostavno stvorena za taj sport, sluša na treningu, prati kada trener ili neko od nas starijih članova pokazuje kako se rade neke tehnike... Ona prosto sluša i upija informacije, što za neke druge članove i ne mogu da kažem. Zbog takvog stava je uspeła da za par meseci ode na takmičenje i uzme zlato, dok nekim našim drugovima iz kluba to nije prošlo ni posle sedam godina treniranja.



Mi nismo hteli,  
ali on je  
insistirao!

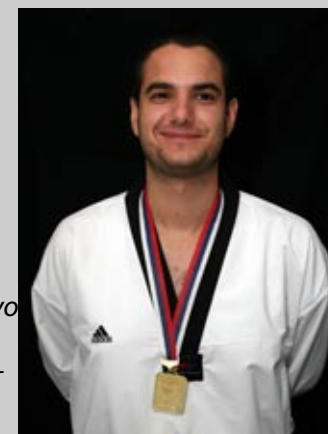
**Šta dalje? Kakvi su ti planovi?**

- Mene vodi srce i želja da se što više kotiram u ovom sportu. Ova veština je možda izbrusila moju karakternu osobinu da budem srčan i borben do kraja. Tekvondo treniram skoro osam godina i trenutno sam crveni pojas. Nadam se da ću dogodine položiti za crni.

Ivan Ubiparip

## REČ-DVE O NENADU KARLIĆU

Rođen sam 12. oktobra 1987. u Novom Sadu. Završio sam Elektrotehničku školu „Mihajlo Pupin“ u Novom Sadu, smer elektrotehničar za asihrone mašine i pogone. Hobi mi je ratno vazduhoplovstvo i maketarstvo, za koje nemam baš puno vremena otkako radim. Trenutno radim kao



fotoreporter „Večernjih novosti“, a u slobodno vreme se bavim modnom fotografijom i želim da uspem u toj oblasti fotografije. U planu su mi da osvojim još koje zlato i van države, kao i da budem uspešan modni fotograf.

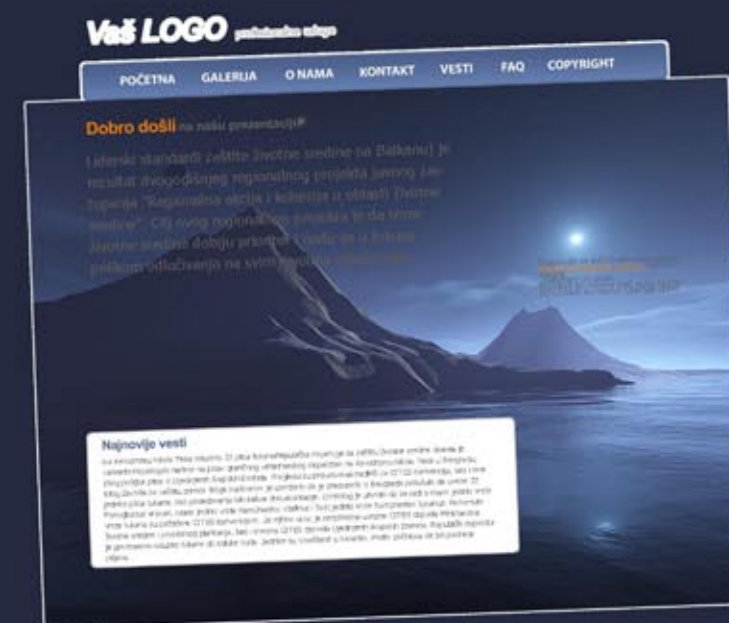
# smartart

Kontakti: +381 62 22 37 47, smart.art@live.com  
www.smartart-studio.com

## web prezentacije već od 50 evra

## povoljno održavanje

## domen i hosting



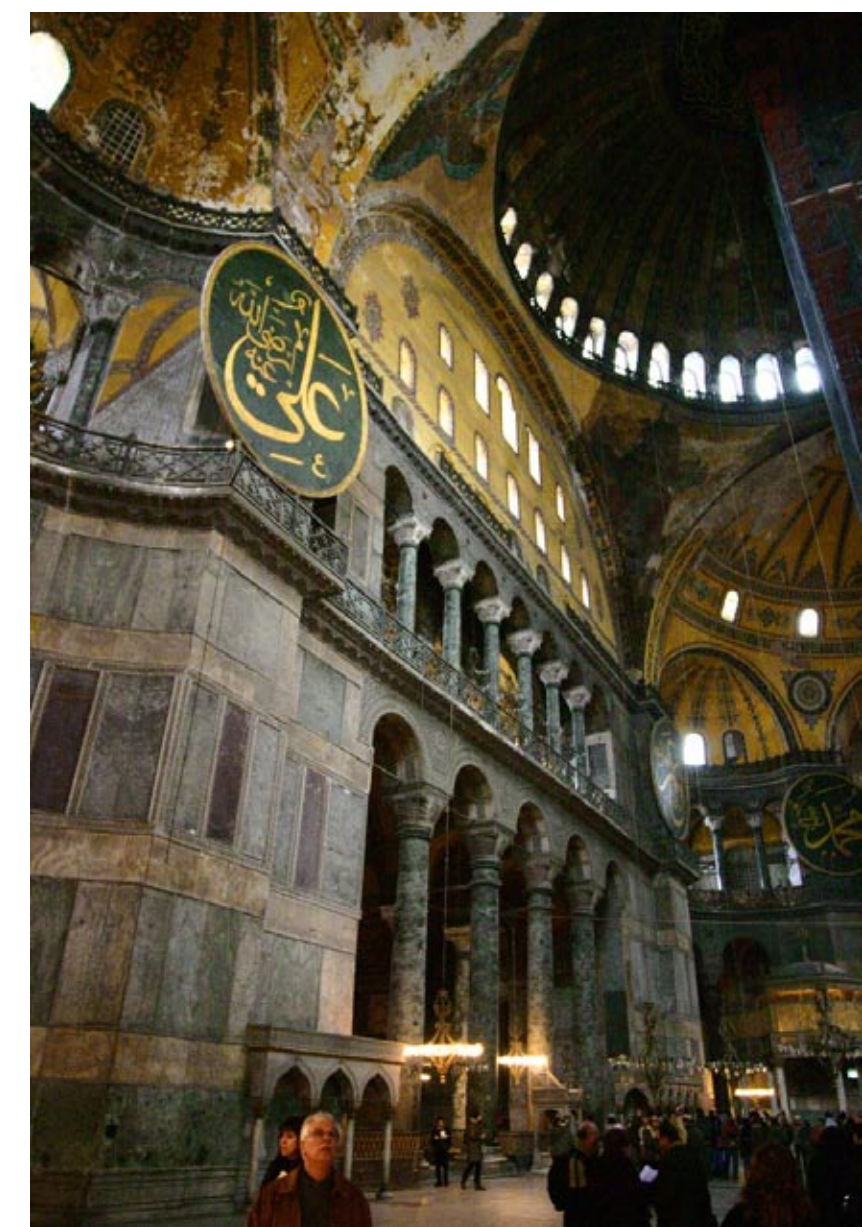


# Velika turska avantura

„Lepota prizora leži u njegovoj seti”, prisećam se nečijih reči... I dok koračam ulicama Istanbula imam utisak da je u tom momentu mislio baš na ovaj grad - grad bez centra i kraja...

Kaže se da, bez obzira na to koliko ste zemalja i gradova posetili, ako niste videli Istanbul - niste videli ništa. Mnogo je toga već napisano i rečeno o Carigradu/Konstantinopolisu/Istanbulu - posebnom gradu kontrasta na kojem su pomešane kulture i običaji različitih naroda, vera i kontinenta. Odiše neopisivom energijom, kosmopolitskim duhom, materijalnim i duhovnim vrednostima i prekrasnim građevinama. Sa jedne strane dah zastaje pred neprocenjivim bogatstvom, a sa druge - siromaštvom koje podjednako ostavlja jak utisak. Spajajući Evropu sa Azijom, Istanbul opčinjava posetioce neodoljivim šarmom i fotogeničnošću, i mami da mu se uvek iznova vraćamo. Simboličnu poveznicu između njegovog modernog i tradicionalnog života čini most Galata - nezaobilazna stanica turističkih tura i obavezan detalj sa razglednica.

„Koliko je ovde sve oronulo”, čujem kako turist-bakice izgovaraju u čudu. „Ma nije, ljudi, nije!”, pomislim, „Nije staro, nije oronulo, drevno, nije čak ni demodirano, jednostavno - dugo je stajalo”. Burna istorija ostavila je trag u svakom uglu ulice, a dragulje prošlosti simbolizuju znamenitosti koje svojim značenjem nikoga ne ostavljaju ravnodušnim. Ovde je nakada bio carski grad Bizant (mnogo kasnije „bolesnik na Bosforu”), čija je lepota sigurno ostavljala nemim posetioce koji su imali priliku da vide Konstantinov grad u vreme dok je hrišćanstvo tek stasavalo u religiju. Ovde se 29. maja 1453. godine, desio najtužniji događaj u istoriji (i srcima) svih



Levo: Velika carska džamija (Ortaköy Camii) u Beşiktašu, kraj Mosta Bosfor; Gore: Aya Sofija - tuga u srcu svakog hrišćanina... Nekada velelepna crkva, danas je muzej

.....

„istočnih” hrišćana. Šest stotina godina to nije izbri-salo.

## MI I TURCI

Ruku na srce, Turci su „pomalo” sličnog mentaliteta kao i mi. Ma koliko to nekima delovalo strano - a ne bi trebalo - zapravo smo dva prilično bliska naroda. Taksista će vas „oderati”, ljubazni cenkaroš vas zavodi i istovremeno vam uvaljuje kožnu jaknu... Čekajte, pričamo o Istanbulu ili Beogradu?

Naravno, prisutne su predrasude sa obe strane, uglavnom prouzrokovane posmatranjem stvari iz istorijskog konteksta iz jednog, sasvim tupog i





**Galata kula: Simbol denovljanske četvrti, 61 m visoka osmatračnica za vatru. Podignuta je 528. godine za vreme Justinijana I kao Veliki Bastion**  
.....

pogrešnog ugla. Tu je 500 godina ropstva, „Buna na dahije” i Prvi balkanski rat, a neki su možda imali i neprijatnosti sa turskim carinicima koji su mi priredili dobrodošlicu u društvu vučjaka, tretirajući ih kao narko dilere. Sa druge strane, Turci veruju da je Otomansko carstvo preteča današnje Evropske unije, gde su pod budnim okom Porte složno živeli balkanski narodi. S vremena na vreme, iz nekog neodređenog razloga dizali su bune... Kada sam jednom ljubaznom Turčinu rekla da je ta njegova teorija „živi piš”, jer su za nas Turci bili ugnjetaci, vidno se zabrinuo i prekinuo svaku komunikaciju sa mnom.

Elem, priča se „po čaršiji” da u Turskoj živi više od devet miliona ljudi sa naših prostora. Naravno, u pitanju su ljudi koji govore jezikom kojim je napisan ovaj tekst. Zbog toga bi Turci rekli da je u određenom periodu Otomanskog carstva Srbija doprinosila, pa čak imala i vodeću ulogu u vođenju carstvom, te da bi Turska danas bila u mnogo zavidnijoj poziciji da nije tako dugo ostala na našim prostorima.

Iz prinudnog braka između Srbije i Turske, u kojem očigledno nije bilo previše ljubavi, rodilo se i verovanje da su Turci nama najveći neprijatelji. Ipak, još davne 1912. godine kralj Aleksandar Karađorđević izjavio je da su računi na srpsko-turskoj relaciji izmireni i da sada možemo biti samo prijatelji. Zapitaće se mnogi: „A šta je sa petovekovnim ropstvom?”. Literarni termin „petovekovno ropstvo” krije jednu začkoljicu i pitanje koje postavljaju obe strane: Ko je tu koga, ustvari, jahao?

#### KAKO SMO POROBILI TURKE

U Istanbulu postoji Beogradska kapija, a kraj nje Crkva beogradske Bogorodice, sazidana daleke

1450. godine (obnovljena je 1830. godine). Istorijske činjenice ukazuju da je u periodu obnove Turska imala najviše neuspeha na našim prostorima (ih, kakav peh!), te se kaže da je ondašnji sultan istanbulske pravoslavnoj manjini, kako bi se osećali spokojno i zaštićeno u carstvu, nastojao da stavi do znanja da je turska imperija uprkos gubicima ipak tolerantna prema različitim verama i narodima. Međutim, hteli to da priznaju ili ne, tek, hrišćanstvo i dan danas nepoželjna vera u Turskoj. Slavno svetilište hrišćanske, kasnije i muslimanske vere Aya Sofija, pretvorena je (uz zasluge Atatürka) u muzej koji širom otvara vrata posetiocima svih vera. Do 1935. godine bila je džamija. Doduše, sačuvana je samo nekolicina živopisnih fresaka i mozaika, jer su Turci svim mogućim načinima pokušavali da unište tragove hrišćanstva. Sa druge strane, broj džamija je impozantan, sa preko 3.000 udaren je pečat konfesionalnoj strukturi stanovništva - islamu.

Da li ste znali da su na prostorima turske imperije nekada bila u upotrebi četiri jezika: turski (koristio se u svakodnevnom govoru), arapski (religije na kom je napisan Kuran), persijski (književni jezik) i srpski jezik (jezik diplomatije i vojske). I sam sultan je, kažu, govorio srpski jer se smatralo da njime barataju

.....

**Cisterna je izgrađena za vreme cara Justinijana. Dugačka je 146, a široka 65 m. Svod cisterne drži 336 stubova. Ako volite „Gospodara prstenova” i znate šta je Morija - istopićete se od sreće**



jedino obrazovani ljudi. Imajte u vidu prošlo vreme prethodnih rečenica!

#### KAKO SU TURCI POROBILI NAS

„Bezbeli”, srpski jezik ima više od 10.000 turcizama, a i turski, doduše u mnogo manjem broju, sadrži srbizme. Ašikovanje (ljubavni razgovori), beričet (sreća, napredak), đuvegija (mladoženja), zeman (vreme), kaurin (nevernik), konak (prenočište), merak (zadovoljstvo), ršum (lom), sevap (dobro delo), sev-dah (ljubavni zanos), sećija (vrsta klupe prekrivena ćilimom), sikter (marš! ili samo m’rš!), taze (svež, nov), čardak (drvena zgrada, letnjikovac), džezva (posuda za kafu), dželat (krvnik), džumbus (šala, komedija)... Međutim, čak i danas srpska reč „vampir” tera strah u kosti malim Turcima.

#### BOSFORIZACIJA

Krstarenje Bosforom i nezaboravan pogled na dva kontinenta, ostavlja naizgled neshvatljiv utisak melanholičnosti grada. Otkriva prizore života najbogatijih Turaka, čije vile krase obale moreuza, pogled na carske palate Topkapija, tvrđave, mostove i romantična mestašca...Tu je i tvrđava koja je čak dve godine nakon pada Carigrada nekim čudom još odolevala hordama Osmanlija. Jednostavno, utisak se izjednačava sa izvornim značenjem ove reči na turskom - „(od)uzimanjem daha”.

Neko bi možda rekao: „Budimo realni, pa Istanbul je grad brkatih ljudi, koji na temeljima starih vizantijskih građevina grade kuće...” I ne bi mnogo pogrešio, zaista jeste tako. Neretko se mogu videti nivoi od po pet-šest temelja jednih na drugima. Jasno se vide vizantijske ciglice, prekrojena vizantijska arhitektura (po nekoliko puta), pa savremen betonski aranžman povrha svega. Haotičnu džunglu na asfaltu oslikava i saobraćaj. Pravilo crvenog svetla na semaforu ne poštuje se previše, a neretko se u tri prometne trake paralelno viđaju i po pet automobila. Izgleda da je na putevima u Istanbulu glavno saobraćajno pravilo da brži, veći i okrutniji ima pravo prolaza. Tu je i Taksim, glavni trg u modernom delu grada, na kojem svako malo neko preta bombom, a policija opседа kontejnere i turiste upućuje u bezbednije delove grada.

I tako napustismo Istanbul ispunjeni posebnim čarom koji su, bar nama turistima, dale drugačije građevine oko nas, novi mirisi i ukusi, nova lica, muzika i hiljade stranaca koji se tiskaju u želji da upoznaju drugu stranu grada, koja iza osmeha uvek krije izvesnu setu sazidanu uglavnom od srdačnosti, veselja i arhaičnosti... Tako tipičnu za Tursku.

Orhan Pamuk bi rekao: „Najsavršenije je sećanje na istanbulski život i njegove prizore”, i mnogi bi se složili sa njegovom konstatacijom, kao i ja ali... „O ukusima ne vredi raspravljati”, reče đavo i skoči gologuz u koprive.

Milijana Tomić

# Isto, al’ ni nalik!



*Tu su kebabi, šiš kebabi, musaka, patlidžani, te baklave, kadajifi i drugi nezaobilazni slatkiši od kojih trnu zubi i krče creva...*

Ovde se prepliću različiti načini razmišljanja i življenja. Na dva kvadratna metra možete da vidite zabrađenu ženu koja pokorno hoda iza svog muža, a s druge - modernu, napirlitanu snajku, kao sa naslovnica „Cosmo”-a. Doduše, muškarci su možda malo previše intimni, jer se listom drže za ruke i očijukaju, što je suviše prisno za moj ukus.

Elam, Istanbul obiluje kafanama. Glavni gosti su uglavnom muškarci koji ispijaju kafu i čaj, te puše nargile i vode „zanimljive” razgovore promatrajući prolaznike. To je zapravo deo turske tradicije, a „turska kafa” nije samo piće, već je i ritual. Priprema se u malim bakarnim džezvicama i poslužuje u porculanskim šoljicama. Iako se kafa ne uzgaja u Turskoj, „turska kafa” je pokorila čitav svet. Izuzev tvrđoglave Grčke...

Kebabi, šiš kebabi, musaka, specijaliteti od patlidžana, piletina i janjetina samo su deo gurmanske ponude. A tu su i baklave, kadajifi i drugi nezaobilazni slatkiši od kojih trnu zubi i krče creva.

Osećajte se kao kod kuće: koristite što više jezika, brojte kusur i ljubazno se osmehujte. Pokušajte da se cenkate, ali ne očekujte previše: Turci su i dalje tradicionalno ljubazni, ali je njihova „cenkaroška” filozofija posustala pred praktičnim američkim i zapadnoevropskim turistima koji disciplinovano plaćaju istaknutu cenu. Dakle, cenkanjem ćete dobiti samo realnu cenu, a svaki „čar” zaboravite.

Najskuplja kafa pije se na krstarenju Bosforom. Košta od 5 do 7 evra i nije ničemu! Kafu je najbolje piti u kafeima u okolini Taksima - poslovne četvrti u samom centru grada. Ako želite da probate tradicionalnu hranu, možete se razočarati, jer je burek u svakoj pekari severno od Istambula bolji nego najbolja pita u srcu turske prestonice. Ne pitajte zašto! Ipak, pohovani patlidžan je nešto najbolje što možete da degustirate. Generalno hrana je slična našoj kuhinji, samo su slatkiši zeleni (zbog pistača), a brza hrana puna pirinča i karija. Čudan neki trend!

*Ukratko: Koristite metro i železnicu, jer je to najbrži i najjeftiniji način za instant upoznavanje Istanbula.*

Milijana Tomić, geograf





# Mitskim stazama

Naša ekspedicija je više puta boravila u ovom delu Balkana, a ovaj put se opredelila da centralni deo akcije bude planina Baba i najviši vrh Pelister...

**M**akedonija je zemlja idealna za planinarenje. Na svojoj maloj površini ima tri nacionalna parka, dva velika jezera, puno vrhova od preko 2.000 metara i jedinstvene prirodne lepote. Boravak u Makedoniji je jeftin, čak i za naš džep i - najvažnije, ljudi su srdačni i otvoreni prema svima.

## PELISTER

Naša ekspedicija je više puta boravila u ovom delu Balkana, a ovaj put se opredelila da centralni deo akcije bude planina Baba i najviši vrh Pelister. Ona se nalazi u jugozapadnom delu zemlje i proteže se sve do grčke granice. Dosta planinarskih društava ovaj vrh penje u jednom danu, gde treba oko pet i po sati hoda u jednom smeru. Naša mala ekipa voli da hoda malo opuštenije, pa smo odlučili da prvo odemo na Golemo jezero. Do njega treba tri sata, a krenuli smo kasno popodne zbog velike vrućine. Staza do vi-

soravni gde se nalazi Golemo jezero nije bila previše zahtevna, a nagrada je bila prelepo glečersko jezero na 2.200 metara nadmorske visine i planinarski dom gde smo i prespavali.

Sledećeg jutra, iza grebena nad domom ukazao i sam Pelister, paraćući oblake i nagoveštavajući promenu vremena. Finiš uspona takođe nije težak, jer do vrha treba hodati još dva i po sata. Mi smo nastavili bez previše žurbe, praveći pauze za fotografisanje i jednu dužu za kupanje na Malom jezeru, drugom gorskom oku u ovom delu planine. U silasku smo prošli kroz gustu šumu stoletnih četanara molike. Ovo je autohtona vrsta smrče u Makedoniji. Ovu planinu treba posetiti zbog mnogo-



brojnih staza i mogućnosti za trekking, čiste i očuvane prirode sa velikim vodnim bogatstvom.

## PRESPA

Prespansko jezero je, mnogi će se složiti, nestvarno mesto, idealno za vožnju čamcem, pećanje, trekking po obali i foto safari. Krase ga čist vazduh i voda sa velikim jatima kormorana i pelikana, što ga čine jedinstvenim u Evropi. Nepravедno je zapostavljeno zbog ništa manje lepog Ohridskog jezera. Ipak, ovde ima daleko manje turista, što je zapravo prednost za sve ljubitelje prirode.

Mi smo se smestili u selu Stenje u blizini tromeđe Makedonije, Albanije i Grčke i odlučili da nam tu bude baza za daljnje aktivnosti. Posle laganog pešačenja od nekoliko sati stigli smo do Konjskog, makedonskog sela koje se nalazi u samom špicu između Prespe i Albanije. Tu su nas čekali predstavnici Nacionalnog parka „Galičica“, koji su nam obezbedili čamce za putovanje u prošlost. Plovimo ka Golemgradu, mitskom ostrvu u Prespanskom jezeru. Ovo ostrvo meštani još zovu i Zmijsko ostrvo, jer ima dosta zmija, a od otrovnica - poskoka. Na njemu smo se družili sa mladim biologima iz Skopja, Niša i Beograda, koji su tu kampovali i markirali zmije. Ko je želeo mogao je da se druži i sa zmijama. Od zanimljivosti, tu se još mogu videti napuštena crkva u centru ostrva i ostaci jedne još starije crkve i vizantijske cisterne za vodu. Posle vožnje čamcem smo se vratili u Konjsko na zaslužen kupanje.

## GALIČICA

Ova planina deli Prespansko i Ohridsko jezero, koje je nešto niže nadmorske visine u odnosu ovo prvo. Voda iz Prespe se kroz krečnjačku strukturu Galičice preliva u Ohridsko jezero, a najpoznatiji izvor je izvor Crnog Drima kod mesta Sveti Naum. Galičica, za razliku od Babe nije bogata šumom i gotovo da nema izvora vode, ali je lepa na svoj način. Nama je su kamene i krševite staze bile izuzetno atraktivne za penjanje. Najviši vrh ove planine se zove Magaro, a na Galičicu se može penjati i po velikim letnjim vrućinama, zato što stalno duva osetno jak vetar koji osvežava. Zbog toga se u blizini nalazi poznato uzletišta za paraglajdere i zmajeve.

Kraj putovanja smo ostavili za obilazak Ohrida i odlazak na još par zanimljivih mesta od kojih su nam najveći utisak ostavile Markove kule, srenjevekovno utvrđenje iznad Prilepa. Napunili smo baterije i već pokrenuli priču o dolasku u Makedoniju naredne godine.

Jovan Jarić

.....

**Gore: Golemo jezero; dole levo: planinari PD „Kinda“, Kikinda početak uspona ka Golemom jezeru; stubac desno: odmor na Malom jezeru; Galičica; ostrvo Golemgrad; ribarsko selo na Prespi**





# Tri jednostavne stvari

Trekkersku „hodačku formu” možete steći jedino hodaњem, a fitness instruktor Maja Tomić predlaže da to bude bar par kilometara svakoga dana. Međutim, tek tri jednostavne sitnice, koje će vam svakodnevno oduzeti tek deset minuta omogućiće da vam, kada pođete uzbrdo, ne krene nizbrdo...

**S**tojim i zabezeknuto buljim u kardiogram koji divlja. Krivudava linija otkucaja srca udara o ivice trake i ja laički utvrđujem: „Ovo neće da valja”. Do pre par minuta, dok nisam potrčao pokretom trakom pod nagibom od 25 stepeni bio sam zdrav čovek. Sada, dok brišem graške znoja po čelu i dišem kao Dart Veder, već osećam sve simptome predinfarktnog stanja. Doktor me sumnjičavo gleda, a zatim znalački dobacuje: „Bojim se da ćete morati malo da se aktivirate...” Gledam ga sa nevericom i pokušavam da se odbranim pričom da sam ja planinar i to vrlo aktivan. Debeljuškasti kardiolog odmahuje glavom: „Da, da...”

Jasno vam je da je u ovoj priči neko pogrešio. Doktor i njegova sprava za mučenje, ili ja – kako sam do tada verovao – trekker u formi.

## U KAKVOJ SI FORMI?

Budimo realni: previše sedimo i vozimo automobile, a ono malo vremena što nam ostane za sportske aktivnosti „utopimo” pred televizorom. Retki su planinari (ako izuzmemo visokogorce) koji se aktivno i na dnevnoj bazi pripremaju za akcije, a mnogi čak veruju da je zima mrtva sezona za trekking. Sve totalno pogrešno!

Trekkeri su uglavnom u dobroj „hodačkoj formi”, ali čim krene uspon, jave se i prvi problemi: ubrzano i teško duboko disanje, preznajavanje i bol u mišićima. Ukoliko ste u dobroj formi sve ovo će vas snaći, ali znatno kasnije. Ako ste zaribali – već nakon 15 minuta možete samo da sednete i plaćete.

## KAKO PODESITI MAŠINU?

„Hodačku formu” možete steći jedino hodaњem, a fitness instruktor Maja Tomić predlaže da to bude bar par kilometara svakoga dana (oko jedan sat dnevno).

## VEŽBA NEIZMENIČNIH ISKORAKA

Postavite stopala u raskorak u širini ramena. Iskoracite jednom nogom, prebacujući svoju težinu napred. Drugu nogu savijte i koleno spustite do zemlje. Cilj je da vaša butna kost noge u iskoraku i cevanica savijene noge budu paralelne sa podom. Nakon 5 sekundi vratite se nazad u raskorak. Nakon 3 do 5 sekundi iskoracite drugom nogom. Naizmenične iskorake uradite ukupno 20 puta. Predlažemo da radite do dve serije od 20 ponavljanja. Posle 2 nedelje, možete da povećate broj ponavljanja ili broj serija. Predlažemo da to budu 3 serije po 20 ponavljanja, a nakon 2 nedelje možete da bez povećanja ponavljanja uzmete ruksak od 10 kilograma.

## VEŽBA POLUČUČNJA

Postavite stopala u raskorak u širini ramena. Spustite kukove u čučanj, dok vam butine ne budu paralelne sa podom i u tom položaju ostanite 5 sekundi. Tokom spuštanja u polučučanj cela površinu stopala treba da bude na podu (ne treba da odižete petu). Polučučnjeve ponavljajte 20 puta. Predlažemo da radite do dve serije od 20 ponavljanja. Posle 2 nedelje, možete da povećate broj ponavljanja ili broj serija. Predlažemo da to budu 3 serije po 20 ponavljanja, a nakon 2 nedelje možete da bez povećanja ponavljanja uzmete ruksak od 10 kilograma.

## VEŽBA „SAGNI SE I DOHVATI”

Postavite stopala u raskorak, desetak centimetara više od širine ramena. Savijte se u kukovima i gornji deo tela protehnite sa rukama napred, kao da želite nešto da dosegnete. Tokom saginjanja kolena treba da vam budu blago savijena, ali da ih lagano ispravljate dok istovremeno istežete gornji deo tela, koji sa ispruženim rukama treba da bude paralelan sa podom. Vežbu ponavljajte 20 puta. Predlažemo da radite do dve serije od 20 ponavljanja. Posle 2 nedelje, možete da povećate broj ponavljanja ili broj serija. Predlažemo da to budu 3 serije po 20 ponavljanja.

- Malo brža šetnja će vas aktivirati i probuditi upravo one mišiće koji vam trebaju tokom pešačenja. Međutim, do kondicije koju zahteva uspon može se stići jedino svakodnevnim hodaњem uzbrdo. Ukoliko nemate planinu „pri nozi”, mogu da vam pomognu i vožnja bicikla i plivanje, ali i vrlo jednostavne vežbe, koje vam neće oduzeti više od deset minuta dnevno – kaže Tomićeva.

Da bi ojačali listove, butine i gluteus i pripremili ih za napore, predlažemo vam tri vrlo jednostavne



## TREKKING

vežbe. Ukoliko ih radite tri puta nedeljno, šest do osam nedelja pre trekking akcije, budite sigurni da će sve biti lakše.

### NORDIJSKO HODANJE

Poslednjih godina sve je popularnije i nordijsko hodanje (Nordic Walking). To je verovatno najefikasnije „nabijanje“ trekkerske kondicije, jer angažuje mišiće koje niste ni znali da postoje.

Težina tela raspoređuje se na obe noge i dva štapa, pa se manje opterećuje kičma, kolena i zglobovi. Zahvaljujući štapovima, zglobovi su čak 30% rasterećeniji, a frekvencija rada srca povećava se od 5 do 17 otkucaja u minuti. Kod normalnog hodanja prosek je oko 130 otkucaja u minuti, a kod NW je čak 147.

Ovaj sport „patentiran“ je 1997. godine u Finskoj, kao varijanta nordijskog trčanja sa skijama na snegu. Potrebne su vam samo ugodne patike/cipele i NW štapovi. U zavisnosti od modela (jednodelni ili teleskopski) i kvaliteta možete ih kupiti po ceni od 10 do 50 evra.

### PRE NEGO ŠTO KRENEŠ

Većina trekkera sa takvim nestrpljenjem kreće na turu da potpuno zaboravi ono osnovno – da se pripremi za napor. Da vam ne bude teško, uoči polaska, kada ste već stavili ranac na leđa, popite čašu vode (mnogima odgovara i nezaslađena limunada) i protegnite malo noge. Napravite par čučnjeva i malo zagrejte mišiće. Ovo je posebno važno da uradite ako uspon kreće odmah.

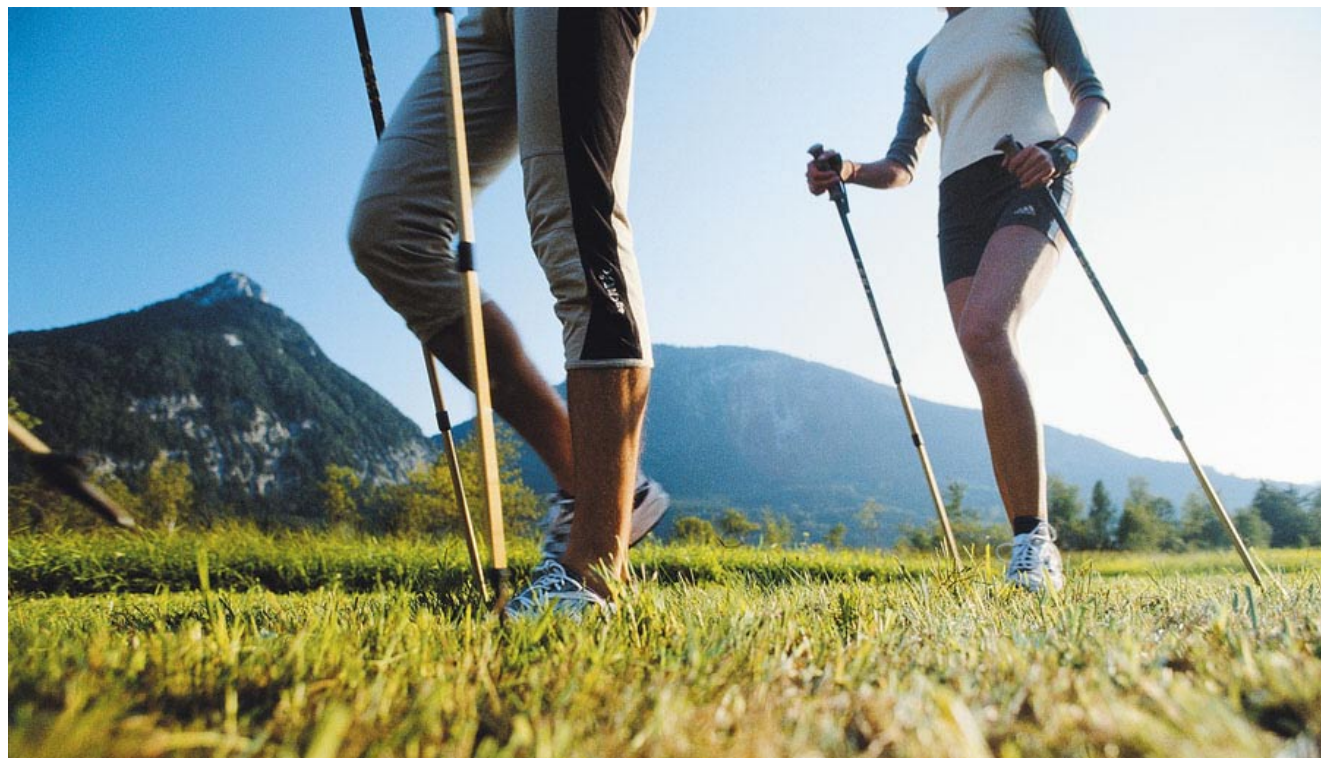
Nakon desetak minuta hoda, za slučaj da ne uhva-



Štapovi za NW čuvaju vaše zglobove, pa ih mnogi planinari koriste isključivo u silasku.

.....

tite odmah ritam disanja (ako se zadišete), napravite kratak predah. Ukoliko proverite pertle na cipelama (savijete se rukama do zemlje) opustićete dijafragmu i rasteretiti pluća. Disanje će vam se odmah normalizovati, a napregnuti mišići na nogama opustiti.



# smartart

novinski prelom, obrada teksta, design, fotografija, magazini, knjige, prodajni katalozi

web design, kreiranje newslettera, fotografisanje za web prezentacije

Kontakti: +381 62 22 37 47, [smart.art@live.com](mailto:smart.art@live.com), [www.smartart-studio.com](http://www.smartart-studio.com)



# SF tech ili koža?

Koje su idealne čarape i cipele za outdoor aktivnosti? Testirali smo par kombinacija i verujemo da smo pronašli idealnu. Javite nam ako mnogo grešimo...

**P**re ravno dve godine shvatili smo da među planinarima postoji stalna nedoumica: stare dobre kožne gojzerice ili SF tech obuća „koja sama hoda“. Nikada ranije nismo ozbiljno razmišljali o tome jer smo vazda nosili „udobne“ cipele sa dva para čarapa. Evo kako je sve počelo...

Verući se ka Golemom jezeru na domak Pelistera u Republici Makedoniji, stazama koje su u padinama obraslim borovnicama usekli biciklisti, srećemo vitalnog starčića sa dva drvena štapa gotovo nje-gove visine. Na nogama mu prugaste crveno-bele čarape i stare kožne gojzerice. Pozdravljamo ga i produžujemo dalje. U neko doba nabasamo na potočić i odlučujemo da noge malo provučemo kroz vodu. Nakon desetak minuta pristigao je i starčić koji nas upozorava na sve opasnosti pranja



**Najbolje što možete da pružite svojim nogama: vodootporne cipele sa vibram đonom i čarape od prirodnih materijala**

vrelih nogu u ledenoj vodi. Ali mi ne možemo da odolimo... Ubrzo saznajemo da ima 84 godine i da planinari poslednjih 60 godina, kada je od profesora u Beogradu dobio prve gojzerice. Starina, inače penzionisani lekar iz Bitolja, pokazuje nam čarape i objašnjava da su vunene.

- Vuna je odličan izolator i u cipelama ti pravi idealnu mikroklimu. Kada dođeš kući opereš i noge i čarape, pa nema da te jedu gljivice – objasnio nam je znalački.

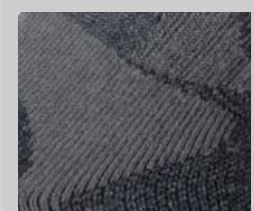
Odmah zatim prelazi na gojzerice. Da, to su te iste one od pre 60 godina. Već pomišljamo da smo još jedni u nizu koje je starina navukla istom pričom, ali on nam pokazuje đon od tvrde gume sa teškim metalnim obodom. Zaista, takvih cipela danas nema i nisu izrađivane bar poslednjih pola veka.

- Najvažnije je da ih dobro opereš, osušiš na promaji i namažeš imalinom. Bakandža ima da ti traje život ceo - kaže sa ponosom dekica i nastavlja dalje.

Ova priča je zaista mogla da se završi kao basna o kornjači i zecu, da u poslenjih par kilometara nismo prestigli dekicu. On je do Golemog jezera stigao kada smo mi već brčkali noge. Dekica je nastavio istim odmerenim tempom prema Pelisteru, a mi smo ostali da luftiramo našu „NASA obuću“ i hladimo noge u jezeru.

Stare kožne cipele možda ipak treba penzionisati

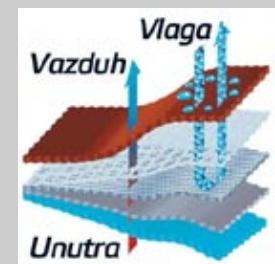
## ŠTA JE TO „TERRY-LOOP“?



Pojam „terry-loop“ vezuje se pre svega za način tkanja. Takvom izradom dobijamo ravne i glatke tkanine, čiji nas čvorovi neće žuljati. Vunene čarape sa ovakvim tkanjem su meke i dobro upijaju vlagu. Vuna ima može da apsorbira vlagu do 30% svoje težine a da ne izgubi toplotnu izolaciju i mekoću. Dva para ovakvih čarapa spasiće vas i od vlage i od gljivica.

## ŠTA JE TO GORETEX?

GoreTex je zaštićeni trejdmark za vodootporni/dišući materijal, koji je Wilbert L. Gore patentirao daleke 1976. godine. To je materijal na bazi politetrafluoroetilena, ili teflona, čiju strukturu čine mikrovlakna. Kada je počela masovna proizvodnja, proizvođači su mu menjali ime i danas ga srećemo kao „Ceplex“, „Powertex“ i slično.



Da budemo iskreni, niko ne želi da jedne cipele nosi ceo život. Moderni planinari (ako izuzmemo visokogorce) jedne čizme u proseku „troše“ pet godina. U zavisnosti od aktivnosti, uglavnom ih izdaje vodopropusnost i one počnu da puštaju vodu po svim šavovima. Razlog tome je što je takva obuća iznutra više vlažna nego suva, a neprestanim natanjanjem i sušenjem šavovi se razlabave i oštete.

Goretex (ili gore tex) je donekle izmenio naše navike jer su razne firme od ovog lakog i idealno poroznog materijala počeli da izrađuju sve i svašta, tako da se danas od glave do pete možemo odenuti sintetikom. Međutim, koliko god se trudili da gustiramo našu novu „NASA obuću“, shvatamo da kombinacija sintetičkih cipela i čarapa nikako je funkcioniše. Čarape propuštaju i usmeravaju vlagu na cipele, koje opet upijaju većinu znoja. Stopala su vazda mokra i cipele ubrzo poprimaju „čudan“ miris, što znači da bakterije u njima udarnički rade. Šta tu ne štima?

Čizma od modernih materijala u kombinaciji sa „terry-loop“ vunanim čarapama obezbediće idealnu mikroklimu u cipelama, što će produžiti životni vek vaše cipele i sprečiti pojavu „kuvane noge“. Kožna obuća je odavno prevaziđena, što zbog praktičnosti, što zbog humanog odnosa prema životinjama. Danas zaista nema potrebe za zahtevnom kožom. Sintetika je dugovečnija, lako se održava i dostupna je po sve pristupačnijim cenama.

Zoran Kalinić

## Nije loše, ko voli...



... a ja volim. Kada sam nazuo trekkerske patičice, skakutao sam livadom kao šiparica. Ipak, pre no što skočim treba da kažem hop...

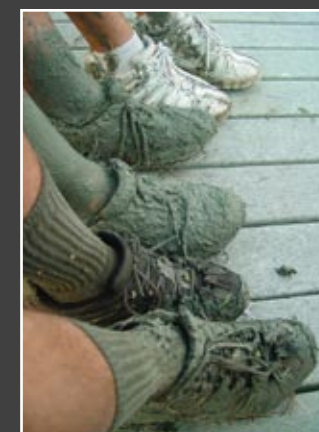
**O**ni koji vole stegnut skočni zglobov, čak i kada hodaju po ravnom, mogu da zaborave patike za trekking. To su one zgodne patičice sa vibram đonom, jakom petom i sigurnim pertlama, koje vam pružaju punu komociju dok hodate. Za test smo izabrali „Merrell Mens Chameleon II Slam Shoe“, čija je cena oko 70 evra, i dva modela „običnih“ patika. Ovaj model lepo leži na stopalu, omogućava maksimalnu pokretljivost skočnog zglobova i, što je najvažnije, omogućava vam da se i na +40 °C osećate kao da gazate bosi. Budimo realni, u poređenju sa „debelim“ planinarskim cipelama, to zvuči savršeno!

Postoje trekkeri koji čak i na trening do gradskog parka idu u dubokim cipelama, jer čuvaju zglobove. Sve to ima svoje prednosti i mane, a najvažnije je da vi sami procenite kada teške planinarske cipele treba zameniti patikama za trekking. Ja sam, na primer, onoga dana kada sam nazuo trekkerske patičice, skakutao livadom kao šiparica. Ipak, pre no što skočim treba da kažem hop.

Savršena pokretljivost zglobova omogućila mi je da hodam sigurnije, ali se ispostavilo da je duboka cipela „mama“ kada naiđete na prepreku zvanu: „blatnjav potok, a voda do zglobova“. Na to nisam računao kada sam počeo da testiram patike. Međutim, ispostavilo se da je patika prilično izdržljiva, te da je otporna na vodu čak i kada počne da „preliva“. Time nisu mogli da se pohvale moji test zamorci koji su nosili obične patike.

Nakon toga, patiku smo testirali na kiši. Proveli smo se otprilike isto kao i sa dubokim planinarskim cipelama: kiša mi se slivala niz kabanicu, pa je, do poslednje kapi, preko „water-proof“ pantalona, završila u cipelama.

Znači mrtva trka! **UKRATKO:** Savršene trekkerske patike. Ko voli, treba da proba, jer ovaj model pruža savršen odnos cene, udobnosti i kvaliteta. Zoran Kalinić, hodač





Mala grupa speleologa ulazi u neistraženu pećinu... Zvuči kao zaplet horor filma. Međutim, dovoljne su nam samo reč-dve sa speleologom Veljkom Grozdanovićem i već počnemo da razmišljamo kako da im se pridružimo...

# U ustima *planine*



Buronov ponor (Miroč)  
procenjena dužina 3.400m

**B**eogradski Penjački klub "AS" osnovan je 1993. godine kao prvi klub u Srbiji koji se bavi sportskim penjanjem. Kako su osnivači bili speleolozi, nakon tri godine osnovan je odsek za tehničko penjanje i speleologiju. Od tada je kroz klub prošlo više od 300 speleologa i penjača... Penjački klub "As" iz Beograda okuplja ljude koji žele pre svega da se bave sportskim penjanjem i speleologijom. Međutim, članovi kluba upražnjavaju i alpinizam, tradicionalno penjanje, penjanje zaleđenih vodopada, canyoning... Da biste postali član kluba, potrebno je da imate više od 16 godina, a stepen psihofizičke spremne će određivati kako i koliko će se polaznik baviti nekom od aktivnosti. Po rečima predsednika kluba Veljka Grozdanovića, trenutno ima oko 50 članova od kojih je više od 30 završilo i speleološki kurs i u manjoj ili većoj meri se bavi speleologijom.

**Šta sve ima pod zemljom i šta se sve krije u mraku?**

- To je kompleksno pitanje, jer je teško opisati sve te nestvarne prizore koje fasciniraju čoveka. Najpre tu je mnogobrojan pećinski nakit koji se javlja u različitim oblicima, dimenzijama i bojama i svakako predstavlja jednu od prvih stvari koja fascinira speleologa. Zatim, u nekim objektima se javljaju vodopadi i jezera, koja osim sto imaju estetski karakter, takođe predstavljaju i izazov za dalje napredovanje jer često podrazumevaju upotrebu gumenih čamaca, a ponekad zahtevaju i da uđete u njih. Pri temperaturi od oko deset stepeni Celzijusa nije baš najprijatnije.

Ispod zemlje možete pronaći i veliki broj pećinskih insekata. Doduše, samo ako se baš potrudite jer su oni uglavnom sitni i neupadljivih boja. Moglo bi se reći da po tom pitanju svaki speleološki objekat predstavlja jedan poseban ekosistem i dešava se da speleobiolozi otkriju potpuno novu vrstu. U nekim objektima može se naići i na fosilne ostatke životinja, pa tu ima posla i za paleontologe. **Kako početi? Šta je sve potrebno od opreme? Kako se to nabavlja i šta sve moram da imam za start?**

- Najbolji način da počnete da se bavite speleologijom je da se učlanite u neki od speleoloških klubova i tu će vam biti obezbeđena većina potrebne oprem: pojas, šlem, sprave za kretanje po užetu i drugo. Svi klubovi organizuju sastanke u svojim prostorijama, pa je najbolje da prisustvujete jednom od sastanaka i upoznate se sa članovima, kao i sa trećima u kojima organizuju kurseve, pa shodno svojim afinitetima i slobodnom vremenu odlučite u kom klubu želite da napravite svoje prve speleološke korake.

**Šta je sve potrebno da, recimo, ja počnem da se bavim speleologijom?**

- U našem klubu, kao i u većini drugih speleoloških klubova u Srbiji, da bi mogli da se bavite speleologijom najpre morate da završite početni kurs. To je neophodno jer, iako je speleologija timska aktivnost, vi često morate sami da savladate neke delove objekta, kao što su vertikale, meandri i slično. Zbog toga morate u potpunosti vladati znanjima koja su vam potrebna za kretanje kroz speleološki objekat.

Na početnom kursu, između ostalog, uči orijentacija u prirodi, kako bi smo bili u mogućnosti da uopšte nađemo neki objekat. Zatim opasnosti koje mogu da nas zadese u planini ili speleološkom objektu, kako bismo unapred znali šta treba a šta ne treba da radimo u prirodi kako ne bismo ugrozili svoju bezbednost, kao i bezbednost drugih.

I na kraju učimo tehnike kretanja kroz speleološke objekte, kako horizontalne tako i vertikalne. Horizontalni objekti su pećine, a vertikalne jame. Pošto savladavanje vertikalnih objekata zahteva upotrebu užeta, na kursu se uči i tehničko penjanje – kretanje po užetu, što čini najveći deo kursa, a većini polaznika i najzanimljiviji.

Na kraju kursa se organizuje završna vežba gde svi polaznici prolaze kroz jedan speleološki objekat i nakon toga teorijski ispit. Nakon što položi ispit polaznik je spreman da se uključi u aktivnosti kojima se mi bavimo. Naravno najpre će ići u lakše objekte,





a kasnije, kako bude napredovao sa primenom stečenih znanja, i u sve teže i teže. Shodno svojim afinitetima i sposobnostima polako će odlučivati na koji način će se baviti speleologijom. Neko će učiti i uvežbavati da oprema objekte, odnosno da ide prvi i postavlja instalaciju od užeta po kojoj će se kasnije kretati svi ostali, drugi će meriti objekte i kasnije ih crtati, neko će, pak, skupljati uzorke insekata i dostavljati ih biologima radi ispitivanja, neko će učestvovati u transportu opreme, neko će se baviti fotografijom...

**Recimo da sam uspešno savladao obuku. Kako bi izgledala moja prva speleološka akcija?**

- Teško je opisati jednu speleološku akciju, jer ima mnogo faktora koji utiču na to kako će neka akcija izgledati. Da li je u pitanju jama ili pećina, da li je veliki ili manji objekat, da li ide više ili manje ljudi, da li su iskusniji ljudi ili početnici, da li je trening akcija, istraživačka, ili pronalaženje i istraživanje novog objekta... Pokušaću da opišem jednu uobičajnu.

Najpre se raspitujemo gde bi smo mogli naći neki novi objekat i kad saznamo za neku novu jamu



Istraživanja na Rtnju

ili pećinu pakujemo opremu i krećemo na put. Po dolasku na teren prvo pronalazimo pogodno mesto za kampovanje i tu se smeštamo. Zatim se delimo u ekipe i krećemo u objekat.

Prvo ide ekipa za opremanje koja postavlja instalacije za kretanje po užetu, naravno ukoliko su instalacije neophodne. Zatim ide snimačka ekipa koja meri objekat i kasnije ga crta, i na kraju ide raspremačka ekipa koja rasprema svu instalaciju u objektu. Ukoliko je objekat velik ili komplikovan, onda ova procedura zahteva višednevan rad, pa imamo više opremačkih ekipa koje se smenjuju.

**Ko su speleolozi - članovi vašeg penjačkog kluba?**

- Pridružuju nam se uglavnom mlađe osobe, između 20 i 30 godina starosti, ali to ne znači da i neko stariju ili mlađu ne bi mogao da nam se priključi. Bavljenje speleologijom ne zahteva neke specijalne psiho-fizičke sposobnosti, jer ljudi biraju objekte ili aktivnosti kojima će se baviti na akcijama shodno svojim sposobnostima.

**Za kraj: ko je Veljko Grozdanović i zašto voli da se zavlaci u pećine?**

- Imam 30 godina, a speleologijom se bavim sedam. Zahvaljujući speleologiji i penjanju došao sam do svog trenutnog zanimanja, a to je montaža antena za mobilnu telefoniju.

Zašto? Zato što je speleologija izazov i i pobeđivanje samog sebe. Kada ste pod zemljom i dođete do svojih krajnjih granica ne možete stati i odmarati, a i povratak iz jame je često daleko teži od silaska u nju. Kasnije su se javljali drugi motivi, najpre taj što me ja svaka speleološka akcija psihički relaksirala, pre svega samim boravkom u prirodi i udaljavanjem od negativnih uticaja urbane sredine, ali još više ulaskom u speleološki objekat jer od trenutka kada kročite, pa do trenutka dok ne izađete iz objekta. vi ste u nekom stanju povišene koncen-



U Vražjim firovima kod Bijelog Polja

tracije i sva vaša razmišljanja vezana su za dešavanja unutar objekta. Moglo bi se reći da je svaki ulazak u objekat neka vrsta meditacije, jer iako ste najčešće po izlasku iz objekta potpuno iscrpljeni vi ste retko kad imali neku misao vezanu za vaš svakodnevni život što vas na kraju psihički rasterećuje.

.....

Počeci speleologije u Srbiji se vezuju za period od pre 50 godina i osnivanje Speleološkog odseka Beograda, specijalističkog odseka Planinarskog saveza Beograda, čiji je cilj da objedini ljude koji žele da se bave speleologijom. Trenutno postoji nekoliko većih speleoloških klubova, najviše njih u Beogradu, ali ih ima i u Valjevu, Boru i Kraljevu. Srbija nema previše impozantnih speleoloških objekata. Najduža pećina (Lazareva pećina na Kučajskim planinama) trenutno ima oko 10.000 metara istraženih kanala, a najdublja jama (Rakin ponor na Miroču) ima nešto manje od 300 metara dubine, što za svetske pojmove ne predstavlja velike objekte. Pošto postoji veliki broj poluistraženih i neistraženih objekata, kao i veći broj oblasti koje nisu u potpunosti speleološki istražene, možemo reći da Srbija ima uslova za bavljenje speleologijom.

Sa druge strane naši speleolozi često učestvuju na međunarodnim akcijama i ekspedicijama i to najčešće u zemljama iz okruženja kao što su Crna Gora, Bosna i Hercegovina, Slovenija... Čak većina naših klubova i organizuje letnje ekspedicije u Crnoj Gori, a tu ima dosta ozbiljnih objekata. Najaktivniji klubovi u Beogradu jesu: Akademski speleološko-alpinistički klub ([www.asak.org.rs](http://www.asak.org.rs)) Speleološki odsek Planinarskog saveza Beograda ([www.psb.org.rs](http://www.psb.org.rs)) Penjački klub "AS" ([www.as.org.rs](http://www.as.org.rs))

Nos pećina 2005.



U Vražjim firovima kod Bijelog Polja



U Vražjim firovima kod Bijelog Polja







PHOTO: ICE TRIKES AND BIKES

# Da li rekumbentuješ?

Pedaliraš, a ležiš... Biciklizam sada već ima nekakvog smisla. Takozvani ležeći bicikl danas doživljava renesansu...



**R**ecumbent je bicikl koji se vozi dok si udobno zavaljen. Pri tom je težina tela vozača jednako raspoređena na svim tačkama leđa, zadnjice i butina, što nije slučaj sa klasičnim biciklom. Na tradicionalnom dvotočkašu cela težina počiva na nekoliko kvadratnih centimetara sedalne kosti, što - složićemo se - nije baš prijatno. Uzgred, rekumbent je aerodinamičniji, stabilniji i brži od običnog bicikla.

Ova vrsta prevoznog sredstva pojavila se još sredinom 19. veka, a svaki proizvođač velosipeda imao je svoj model. Vremenom, dizajn se menjao, sve dok 1885. godine Englez John Kemp Starley nije patentirao svoj „Rover safety bicycle“, iliti „uspravni“ bicikl i monopolom potisnuo „ležeći“.

Danas recumbenti doživljavaju pravu renesansu i dostupni su u širokom rasponu konfiguracija: oni sa dugo/kratkom međuosovinskom razmakom, sa točkovima različitih veličina, overseat, underseat, sa no-hands upravljačem, sa pogonima na prednjem, odnosno zadnjem točku, a tu je i varijanta s tri točka - „recumbent trike“.

**Istražite:**

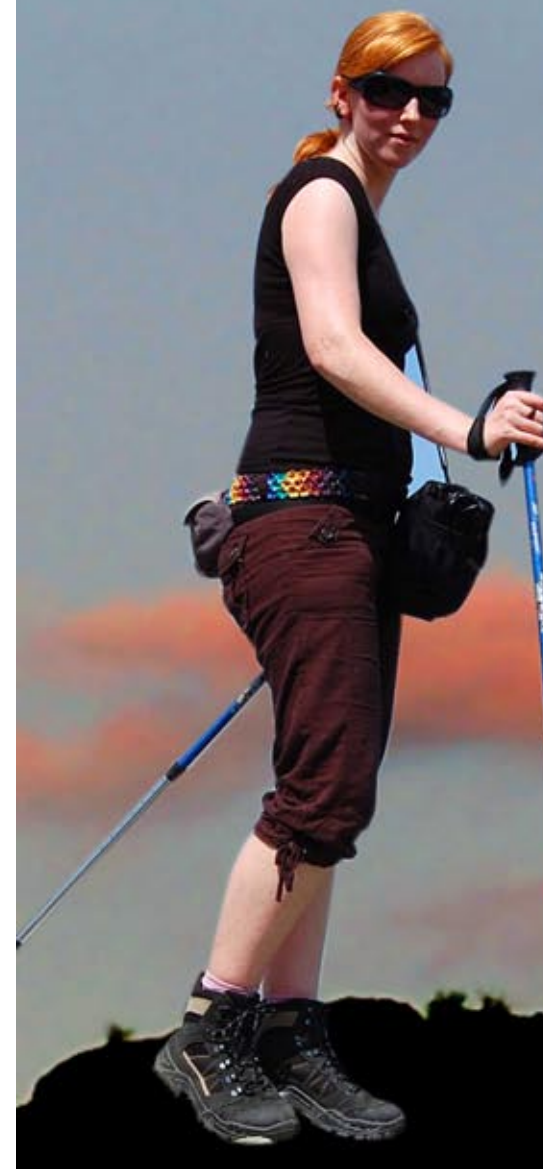
[www.icetrikes.co.uk](http://www.icetrikes.co.uk)

## VAMA TOURS Novi Sad

tel: +381 64/614-96-50, +381 64/23-695-24

mail: [vamatours@hotmail.com](mailto:vamatours@hotmail.com)

web: [www.vama.rs](http://www.vama.rs)



*Turistička agencija „VAMA TOURS“, kao što i sam naziv kaže, stoji na usluzi VAMA. Naša najveća želja je da budemo Vaš saradnik u pronalaženju mesta za odmor i organizovano korišćenje slobodnog vremena.*

*Organizujemo boravak u prirodi, treking, eko turizam, izlete - jednodnevne i dvodnevne u vreme vikenda, godišnje odmore (letovanja i zimovanja), ferije – đачki raspust, rekreaciju, sportske pripreme, posete muzejima, galerijama, koncertima i drugim manifestacijama kulture, kako u Srbiji tako i u inostranstvu. U organizaciji godišnjih odmora, višednevnih ekskurzija i treking tura posetili smo preko 200 destinacija: u metropolama Evrope, na planinama, jezerima, morima i banjama. Agenciju je osnovao Borivoje Veljković, koji se bavi trekingom - planinarenjem od 1971. godine, i skoro četrdeset godina se druži sa pristalicama aktivnog odmora u prirodi.*