

PUSTOLOVINA
U NORVEŠKIM
FJORDOVIMA

BICIKLIZAM
TOČKOM NA
SUVU PLANINU

TESTIRALI ZA VAS
VREĆA ZA
SPAVANJE

PK „ADRENALIN”
PENJEM,
DAKLE
POSTOJIM

PEŠAČKI PUTEVI EVROPE
ISO PLANIĆ O TRASIRANJU KORIDORA KROZ SRBIJU



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 čitaoci,

Sjajna vest i takođe tema decembarskog broja „Moje planete“ jeste da je Evropska pešačka asocijacija odobrila da se od ove godine dva pešačka koridora - E4 i E7 trasiraju kroz Srbiju. Više o tome i o značaju pešačenja, kao fizičke aktivnosti reći će vam „čovek sa terena“ Iso Planić.

Zima je na pragu, pa polako selimo naše aktivnosti u zatvoreni prostor

gde se bavimo penjanjem na veštačku stenu i vežbama koje Vam mogu pomoći da zadržite kondiciju i za vreme hladnih dana. To ne znači da ćemo zapostaviti ostale teme, jer za sve ljubitelje outdoor aktivnosti ne postoji hladnoća ili nešto što se zove „van sezone“.

Ne zaboravite da posetite naš Internet sajt - www.mojaplaneta.net. Pored oglasne table sa aktuelnim planinarskim akcijama i stalnim rubrikama, možete da vidite izbor skijališta i zimovanja koje organizuju planinarski klubovi. Najvažnija aktuelnost na sajtu je link na početnoj stranici sa spiskom od preko 20 planinarskih domova, skijališta i sličnih mesta,



gde možete proslaviti Novu godinu ili učestvovati u nekom novogodišnjem pešačenju.

Svako dobro i družimo se ponovo sledeće godine.

urednik JOVAN JARIĆ



MOJA PLANETA 3 • Decembar 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)

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

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.

Obavezno nas posetite i na našoj Internet stranici:

www.mojaplaneta.net

jer se sadržinski razlikuje od PDF izdanja koje je pred vama.



Ukoliko ste ovaj magazin dobili sa e-mail adrese:

magazin@mojaplaneta.net

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

Amazonom, ali peške

Pešacio je 6.760 km kroz džunglu, jeli su ga komarci, zmiје i škorpioni, napadali anakonde, krokodili i električne jegulje... Nakon dve godine se vratio da nam ispriča kako mu je bilo na putovanju kroz Amazoniju...

Britanac Ed Stafford prvi je čovek koji je prešao basen Amazona - pešice. Put od izvora do ušća najveće južnoameričke reke bio je pravi izazov za njega i njegovog pratioca Gadiela „Cho” Sancheza Riveru, jer su odlučili da za ovaj poduhvat ne koriste prevozna sredstva, kako ne bi zagađivali prirodu. Putovanje dugo 6.760 kilometara trajalo je dve i po godine i koštalo blizu 100.000 dolara.

Tridesetpetogodišnji Staford je na putovanje krenuo 2. aprila 2008. godine, od izvora Amazona u Peruu. Nakon 860 dana (9. avgusta 2010. godine) stigao je na cilj - na plažu Maruda, na severu Brazila, gde se moćni Amazon uliva u Atlantik.

Zahvaljujući GPS navigaciji i satelitskim vezama, ovaj kapetan britanske vojske svakodnevno je ostavljao postove na svom blogu. Danas se fotografije i dnevnik putovanja mogu videti na Internet stranici www.walkingtheamazon.com. Ovde se takođe nalazi i detaljno opisan cilj misije, a to je skretanje pažnje na uništavanje kišnih šuma, pre svega amazonske prašume, kao i biljnih i životinjskih vrsta.

Kako u svom online dnevniku navodi Ed Stafford, ovo je bila sve samo ne bezazlena avantura. Susret sa moćnom rekam i džunglom stavio je na probu volju i odlučnost avanturista. Statistike govore da su prepešaćili na hiljade kilometara, da su imali oko 50.000 ujeda komaraca, osa, pijavica, pa čak i zmiја i škorpija... Bilo je napada krokodila, anakonde i otrovnih jegulja... Ništa ih nije pokolebalo.

- Neverovatno je biti ovde. To dokazuje da možete učiniti sve, čak i kad vam drugi kažu da je nemoguće. Naučio sam da verujem u sebe i ignorišem negativne ljude. Moj cilj je ispunjen, ali se bojim da će proći još dosta vremena dok svi ne shvate koliko škode prirodi i svojoj planeti - rekao je Staford.

Na pojedinim deonicama, Stafordu su društvo pravili prijatelji, šumari i lokalno stanovništvo. Bio je i meta strela amazonskih Indijanaca. Jedno plemo



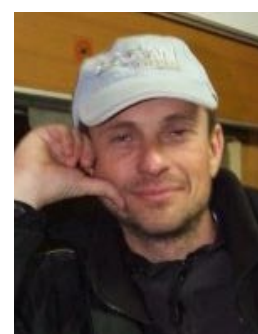
Levo: Paljenje vatre u džungli - prvo što uradiš kada odlučiš da predahneš. Nakon toga sledi sušenje čarapa, jer niko ne voli „kuvane noge”; **Sasvim gore:** Ed u bari punoj karkodila sa pitanjem „Da li mi je ovo zaista trebalo?”; **Gore levo:** Ed Stafford ažurira svoj blog uz pomoć laptopa i putem satelitske veze; **Gore desno:** Ed i Cho gazaju Amazon

.....
zarobilo ga je i dozvolilo mu da nastavi put tek kada je uzeo njihove vodiče. Njegov prijatelj Gadiel ga je pratio dobar deo puta, ali je bilo i deonica kada je Ed u prašumi bio sasvim sam.

- To su trenuci kada shvatiš koliko si mali i beznačajan, a koliko je priroda ogromna i moćna. Shvatiš, da smo mi ovde milošću prirode koju smo toliko puta povredili i izneverili - kaže Stafford. ■

Pešački putevi *Evrope*

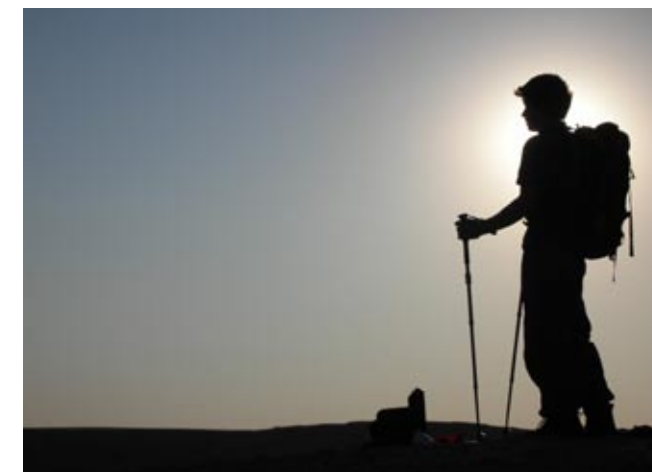
Srbija je kao članica ERA dužna da trasira evropske pešačke puteve sa oznakom E4 i E7. O ovom projektu pričamo sa Isom Planićem...



Srbija se sa dve trase E4 i E7 priključila evropskim pešačkim putevima kojima hoda blizu šest miliona planinara, hajkera, turista i uopšte - ljubitelja prirode. Po rečima predsednika Planinarskog društva „Spartak” iz Subotice Ise Planića, koji učestvuje u trasiranju kroz Srbiju, izabrani putevi povezuju

najznačajnije kulturno-istorijske tačke i prirodne znamenitosti, te doslovce obuhvataju sve ono najlepše što se može videti u Srbiji.

Iza svega stoji Evropska pešačka asocijacija (ERA), koja postoji od 1969. godine, a čini je 28 država članica sa oko šest miliona članova. Više podataka o ovoj organizaciji možete da pronađete na Internet



Evropske nacije već su uveliko „pešačke”. Mi smo najzad prestali da tapkamo u mestu

.....

stranici www.era-ewv-ferp.com. Zahvaljujući ovoj organizaciji danas kroz Evropu prolazi 11 pešačkih puteva koji nose oznaku od E1 do E11. U projektu je E12 taj, koji će prolaziti kroz Mediteransko priobalje Evrope.

- Sport je, prema definiciji OECD, svaka aktivnost koja podiže nivo fizičke spremnosti, tako da je i nordijsko pešačenje ili „rambling” takođe sport, pa su pešački putevi zapravo sportski tereni, koje treba tretirati na odgovarajući način. U svakom slučaju, u vremenu u kojem živimo, kada sedeći položaj tela preovlađuje, pešačenje je rekreativna aktivnost, koja doprinosi zdravlju nacije i podmiruje osnovnu čovekovu potrebu za kretanjem - ističe Planić.

Srbija je od nedavno članica ERA i na osnovu dogovora sa rukovodstvom asocijacije i njenim odlukama kroz našu zemlju treba da trasiramo evropske pešačke puteve sa oznakom E4 i E7. Za sada su određeni koridori E7 (zapadna varijanta od Đale preko Subotice, Sombora, Fruške gore, Valjevskih planina, Uvca, Kopaonika prema Bosilegradu i Bugarskoj) i E4 (istočna varijanta od Đale preko Sente, Kikinde, Zrenjanina, Deliblatske pešcare, Đerdapa, Stare planine prema Bugarskoj).

- U toku je određivanje trase puta, a deo puta kroz Banat se može videti na preview-u pomoću „Google earth” aplikacije. Trase ipak nisu još sasvim definitivne. Pilot trase koje će prve biti prezentovane javnosti su: 1. deonica preko Fruške gore, 2. deonica od Divčibara do Rajca i 3. deonica kroz kanjon Uvca. Mislim da ćemo do marta završiti ceo posao. Predlozi raznih trasa su uglavnom gotovi, ali to sve još treba proveriti i prikupiti potrebne saglas-

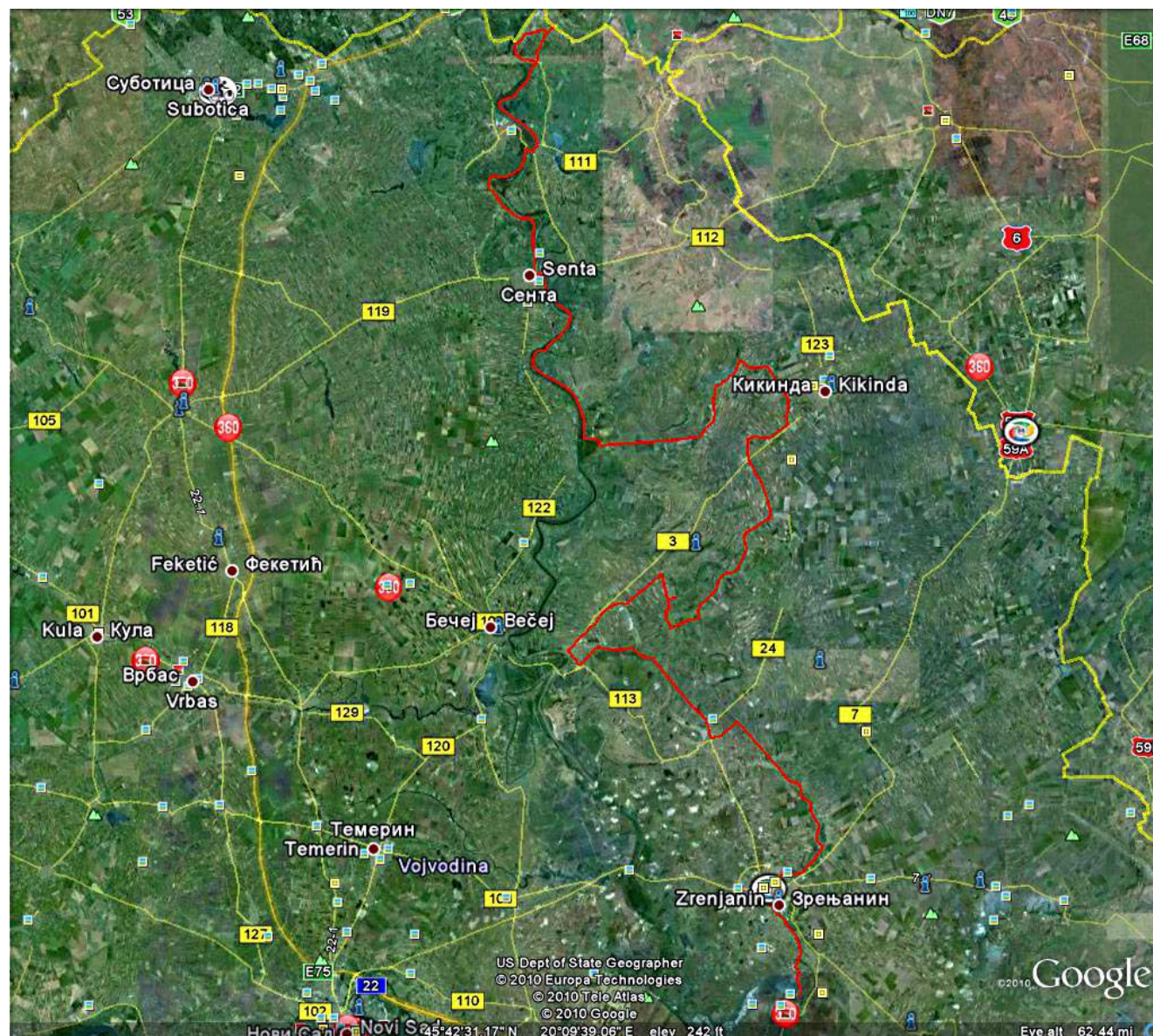
nosti - kaže Isa Planić i podseća da po pravilu staza mora biti takva da ne zahteva upotrebu ruku (nema alpinizma i penjačkih disciplina), da ne ide po asfaltu (koliko god je to moguće), da postoji mogućnost prenoćišta, da je prohodna 365 dana godišnje noću i danju, da ne ugrožava zaštićena područja, da prolazi kraj prirodnih i antropogenih atrakcija...

U Srbiji posao trasiranja evropskih pešačkih puteva vodi Planinarski savez Srbije. Pojedine deonice trasiraju osobe imenovane od PSS, uz pomoć vodičke službe PSS i lokalnih planinarskih društava i klubova.

- Moj deo posla je, između ostalog da trasiram put E4 od Đale do Carske bare. U planinarskom domu na Avali je održan sastanak na kojem se vršila verifikacija odrađenog posla - ističe Planić.

Trasa E4 inače počinje u Španiji, ide kroz Francusku,

„Google Earth” pogled na banatski krak trase Pešačkih puteva kroz Srbiju



Švajcarsku, Nemačku, Austriju, Mađarsku, Srbiju, Bugarsku do Grčke. Trasa E7 počinje u Portugalu, zatim ide kroz Španiju, Andoru, Francusku, Italiju, Sloveniju, Mađarsku, Srbiju i Bugarsku. Obe trase kroz Srbiju počinju u Segedinu, a završavaju se u Bugarskoj.

Pešaci maršrutom E4 koja počinje u Kanjiži, imaće priliku da vide Carsku baru i Deliblatsku peščaru, Beograd, Smederevo, Ramu, celu Đerdapsku klisuru i Gamzigrada, kanjon reke Jerme i planine Ruj. Na drugoj trasi E7 tu su Palić i Zobnatica, Banja Junaković, Bač sa prelepom tvrđavom, Karađorđevo, staro jezgro Sremskih Karlovaca, Fruška Goru, Specijalni rezervat prirode „Zasavicu”, Valjevske planine, Rajac, Oplenac, Mokra gora, manastire Sopoćane, Studenicu i Mileševa, Goliju, Kopaonik, Đavolju varoš, Jastrebac, Vlasinu i planinu Dukat.

Podsetimo da je prošle godine promovisana i međunarodna biciklistička trasa kroz Srbiju. Od 15. juna do 15. septembra prošle godine, kroz našu zemlju prošlo je 3.600 biciklista. ■

Ornitološka atrakcija usred Banata

Ima vode - nije reka, ima soli - nije more. To je Slano kopovo - prirodno dobro pod zaštitom države. Bili smo tamo i evo šta smo videli...

Ukoliko ste ljubitelj prirode i ptica, a da nikada do sada niste bili u Slanom kopovu, isto je kao da ste bili u Parizu a niste ugledali Ajfelovu kulu. Specijalni rezervat prirode „Slano kopovo” nalazi se u severnom Banatu, na aluvijalnoj ravni omeđenoj putevima Novi Bečej-Bašaid-Zrenjanin i Novi Bečej-Kikinda. Njegova čar i osobenost, pored raznolikosti ptičjeg sveta i ornitološke atrakcije (do sada zabeleženo više od dvesta vrsta ptica, među kojima je i atipičnih za područje Panonske nizije), svakako je i to što je ovo područje jedno od poslednjih reprezentativnih primera panonskih slatina i pustara.

I na prvi pogled zaista tako i izgleda. Prava pustara! Sa puta, dokle smo išli prevozom, ništa posebno i neuobičajeno ne upada u kadar, osim ležernog pastira koji sa svojim stadom krava besprekorno uživa i sunča se na poslednjim zracima iznenađujuće toplog jesenjeg sunca. Ispred nas nazire se samo tanka plava nit koja aludira na neku veću vodenu površinu. Polako, pešačeći i razgledajući poprilično pustu okolinu, uputili smo se ka beskrajnoj plavoj liniji... Voda do koje smo, gazeći pustaru i nailazeći na „belu zemlju” (so), ubrzo došli zapravo je plitko jezero. Kako smo se približavali vodi, sve bučnije su graktale ptice,

KOJE SE PTICE MOGU VIDETI?

U određenim godišnjim dobima mogu se videti između ostalih: sivi ždral, rezne čaplje, patke, guske, šljukarica, ptica sabljarka, morska žalara, crvenooki prunjak, vivak, ... Ovo područje je usputna stanica za ptice iz vodenih staništa iz mnogih krajeva Evrope i zapadnog Sibira.



Gore: Autor teksta Maja Pavlica posmatra ptice dvogledom; Dole: Čaplja kreće u lov

koje su do tada bile skrivene u obližnjem šipražju. Bojažljivo i brzo su uzletale pošto ih je verovatno prisutvo ljudi uznemirilo i narušilo njihovo prirodno okruženje. Ovo je bila prava prilika da se doživi ornitološka atrakcija...

Naš domaćin Milan Knežev iz Lovačkog društva „Novi Bečej” trudio se da nam većinu ptica, koje su uzletale, imenuje i objasni njene karakteristike, ►



odakle je došla, koliko se ovde zadržava i kuda dalje nastavlja svoj migracioni put. Tako smo bili u prilici da dvogledom vidimo ždralove, patke, šljukarice... Za one kojima nije bio dovoljan samo dvogled, mogli su da se popnu na osmatračnicu odakle se sasvim sigurno pružao mnogo bolji pogled na ptice u šarenom krajoliku vode i trske. Lepet krila ždralova i kapljice vode pri poletanju sa površine jezera činili su prizor svakako čarobim i nesevakidašnjim.

Oko dva kilometra pešačenja sa konstantnim pogledom u nebo prošlo je za tili čas.

Specijalni rezervat prirode „Slano kopovo” je uredbom Vlade Republike Srbije 2001. godine proglašen za prirodno dobro od izuzetnog značaja prve kategorije. Za staraoca ovog prirodnog, dobra koje se prostire na 976 hektara, određeno je Lovачko udruženje iz Novog Bečaja. U julu 2004. godine Slano kopovo je proglašeno za svetski značajno vodeno stanište po Ramsarskoj konvenciji (konvencija o močvarama koja je nastala kao plod borbe za zaštitu močvara 2. februara 1971. godine u iranskom gradu Ramsaru). Takođe, Slano kopovo je 1989. i 2000. godine označeno kao međunarodno značajno stanište ptica po IBA projektu (Important Bird Area - Područja od značaja za ptice) s površinom od 2.660 hektara.

MAJA PAVLICA

KAKO NAJLAKŠE DOĆI?

Iz pravca Novog Sada put: Temerin-Novi Bečej-Kikinda. Iz Pravca Beograda put: Zrenjanin-Novi Bečej-Kikinda. Slano kopovo se nalazi odmah posle Novog Bečaja.



Sasvim gore: Voda i zemlja - panorama Slanog kopova; U sredini: Siva čaplja priprema se da sleti; Dole: Patkica na gnezdu

VAMA TOURS Novi Sad

Dočekajte Novu 2011. godinu:

Minhen (5 dana - 3 noći) 199 €

Budimpesta (4 dana - 2 noći) 99 €

Prag (6 dana - 4 noćenja) 199 €

Beč (4 dana - 2 noći) 145 €

Barselona (9 dana - 4 noćenja) 290 €

Rim (6 dana - 3 noćenja) 260 €

ili u banjama Srbije!



tel: +381 64/ 614 96 50, +381 64/ 236 95 24
vamatours@hotmail.com www.vama.rs

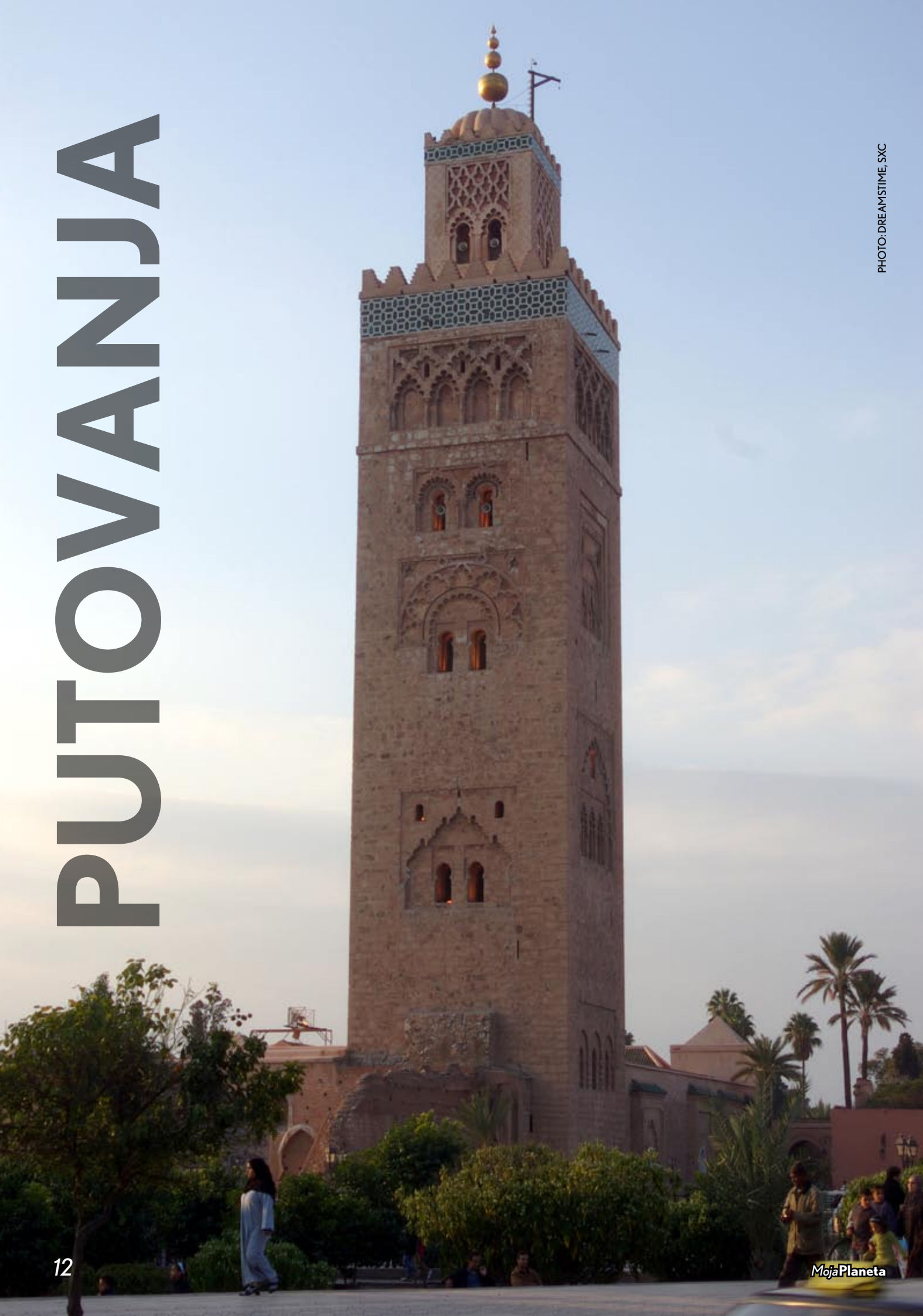


PHOTO: DREAMTIME, SXC

MARAKEŠ

Grad sa mnogo lica

Na sam pomen Marakeša, nozdrvama se širi miris egzotike, pred očima ukazuju slajdovi nesvakidašnjih prizora, u ušima odzvanjaju zvuci sa minareta...

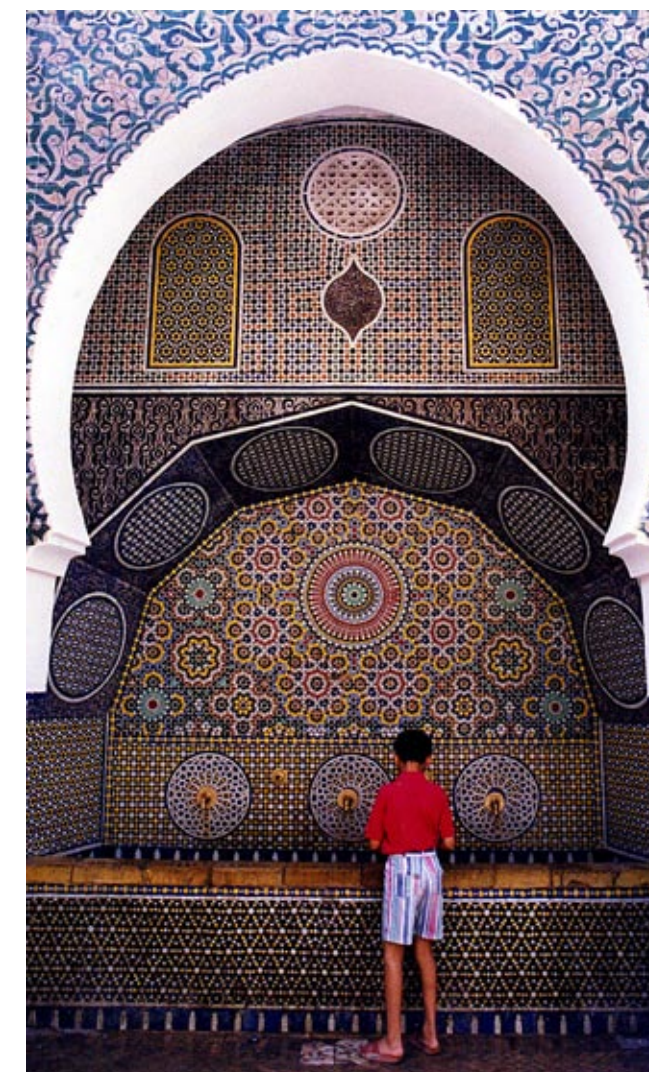
Ako vam kažem da ime Maroka potiče od imena njegove nekadašnje prestonice – Marakeša (na berberskom jeziku „božija zemlja“) jasan vam je značaj ovog grada. Danas je Marakeš prepoznatljiv po nadimcima „crveni grad“ i „biser juga“, i jedan je od četiri kraljevska grada Maroka. Prvi istorijski zapisi beleže Berbere, kao najstarije stanovnike ove zemlje, ali je Maroko kroz vekove svoga postojanja uspeo da razvije bogatu mešavinu kultura Arapa, Evropljana i Afrikanaca. Narečjima berberskog jezika govori se i dan danas, i to najviše u planinskim područjima, dok se glavni jezik – arapski, značajno razlikuje od standardnog. Naravno, u širokoj upotrebi je i francuski jezik. Tek da znate da je većina Marokanaca islamske vere – muslimani suniti (99%), kojima pripadaju Arapi i Berberi, a samo jedan odsto čine hrišćani.

GRAD MAČAKA

Jedna od prvih asocijacija na Marakeš jesu mačke. Marokanci često imaju običaj da kažu da je onaj ko voli mačke blagosloven sa devet života. Ali koliko god života imali - bar u jednom od njih treba doći u ovaj magičan grad.

Marakeš je oker-crvenkast i, u vedrim noćima kristalno čistog neba obasjanog zvezdama, izgleda nestvarno i bajkovito. Najbolje ga je posetiti u prelaznim godišnjim dobima, u proleće - kada su prirodne lepote u svom punom sjaju a vegetacija zelena i bujna, ili u jesen - kada polako jenjavaju nenasnosne letnje vreline. Sahara, obodi snegovitih planina Atlasa, visoki rečni kanjoni, Atlantski okean i Sredozemno more učinili su Maroko atraktivnom turističkom destinacijom koja ne ostavlja ravnodušnim, bilo da se nalazite u grupi svetske putničke elite ili ste „paradajz turista“.

Marakeš ćete prepoznati po bazarima, sukovima, živopisnim krivudavim uličicama koje se utapaju u La Place Djemaa el-Fna - predimenzionalni trg koji emituje hipnotičku energiju i centar svih zbivanja sred medine (starog dela grada opasanog zidinama iz 11. veka, koji je od 1985. godine na listi Svetske baštine i pod zaštitom UNESCO).



Levo: Koutubia, najveća džamija u Marakešu i Maroku, podignuta je krajem 12. veka, a minaret je visok 69 metara; Gore: Česma sa tipičnim arapskim mozaikom „da te zaboli glava“

.....

Vođeni čulom mirisa stići ćete najpre do čitavog kompleksa tezgi na kojima se smenjuje raznovrsna hrana sa začinima, voće, povrće, a potom impresivni proizvodi od bakra, srebra, pamuka, svile, kože, tepisi i nakit koji čine deo umetničke tradicije ove zemlje. Na daleko čuveni po svojoj lepoti, marokanski tepisi u prodavnicama dostižu cenu od nekoliko stotina dolara. Tek da znate da samo mali deo tog novca završi u rukama onih koji su njihovoj izradi posvetili najviše pažnje, truda i vremena - tkaljama.

Ukoliko osetite potrebu za okrepljenjem, tu su ▶



sveži sok od marokanskih pomorandži i kaktusova jabuka – ukusan, osvežavajući plod kaktusa koji vam prodavac čisti na licu mesta. Ljudi su ovde izuzetno ljubazni, smireni i nasmejani – očaraju na prvi pogled svojom neposrednošću iako trgovci umeju da budu pomalo napadni.

NOĆ MENJA SVE

A kada se spusti večer i upale na hiljade prigušenih svetala, kroz dim nargile gradom počnu da se naziru i šire neobične igre senki. Noć dobija nestvarnu, mističnu notu i trg se pretvara u pozorište na otvorenom. Marokanci, sada svečano odeveni, tradicionalno na improvizovanim soframa jedu kuskus. Nisu

.....

Gore: Krotitelj „kobara”; **Pijaca začina;** Mao-mao...; **Dole:** Iz berberskog života



retke ni tezge na kojima se prodaju dinstani puževi, grilovani račići, gusta čorba i kuvane ovčije glave...

Na trgu se okupljaju akrobate, plesači, svirači, krotitelji zmija, gutači plamena... Gatare i magovi proriču sudbinu, skidaju uroke i prodaju talismane koji štite od sila mraka. U ponudi je puna oprema: sušeni gušteri i žabe, zmijske košuljice, zekine šapice, raznovrsne travke i končići, a „zaštita”, naravno, nema cenu – cenka se i za nju. Ulične umetnice po ceni „daj šta daš” vešto oslikavaju tetovaže kanom, ali po završenom poslu ni prethodna ponuda više ne važi... Opet sledi cenkanje.

PRAVO LICE MARAKEŠA

Najinteresantniji prizori Marakeša ipak nisu uočljivi na prvi pogled. Zabačene uličice Medine skrivaju tipičnu životnu svakodnevicu Marakeša. Stanovnici ovde nisu voljni da ćaskaju sa strancima i, dok šakama prekrivaju lice, jasno stavljaju do znanja da nisu raspoloženi ni za fotografisanje.

Zadovoljstvo je tumarati po drevnim sukovima koji odišu šarmom davnih vremena, cenkati se sa prodavcima uz čaj od mente kojim ste usluženi u

UKRATKO

- Koristite taksi, ali imajte u vidu da taksimetar služi samo kao dekoracija... Sve je podložno cenkanju, a rezultat je sasvim neizvesan. Zato je najbolje da ukoliko planirate obilaske daljih destinacija koristite železnicu. Železničke stanice su besprekorno sređene, u zelenilu i cveću – moderne, a vozovi, za divno čudo – ne kasne.
- Lažni vodiči vam mogu ponuditi obilazak sukova bazara. Oni vas istovremeno vode i savetuju gde je najpovoljnije kupovati... Naravno, za svoje usluge očekuju bakšiš, a takođe, dobijaju proviziju i od radnje u kojoj ste nešto kupili.
- Kako u državi postoji strah od terorističkih napada, savetuje se opreznost i izbegavanje većih okupljanja.



njihovoj radnji, posmatrati zanatlije i njihove šegrte sa koliko nadahnuća završavaju svoje svakodnevne obaveze.

Posebno je interesantno u danima karnevala. Tokom maja i praznika Sidi Mohammed Ma al-Ainin, saharski nomadi iz plemena Tuarega („plavi ljudi”), prikazuju autentične folklorne plesove i prodaju autentične suvenire. Nacionalni festival folkloru je desetodnevni događaj karakterističan po muzici, plesu i drugim vidovima zabava tipičnim za Maroko. Obiluje cvećem, hranom i pićem (ne tim pićem!).

A onda, na samo tri kilometra od Medine očekuje vas nešto potpuno drugačije. Luksuzni restorani i kafići, sređeni hoteli i brendirane prodavnice, banke i poslovne zgrade... Čak i da ste zalutali u ovaj kraj grada po garderobi prolaznika i skupim automobilima, nenasrtljivim trgovcima, fiksnim cenama, čistim čašama u kafićima – shvatićete da ste na potpuno drugačijem mestu. Četvrt Gueliz će vas ekspresno vratiti u evropsku svakodnevnicu.

Očaravajuća arhitektura, džamije, muzeji, palate, drevne grobnice... Nedaleko odatle, nalazi se Koutubia džamija iz 12. veka i pomalo neuređeni vrtovi. Oni kriju ostatke almoravidske palate – iskopine prethodne džamije koja je srušena zbog nepravilnog položaja u odnosu na Meku. Ulaz u vrtove je besplatan i otvoren za sve posetioce, dok je nemuslimanskom življu ulaz u džamiju zabranjen. Stara berberska legenda kaže da je, kada je izgrađena džamija u srcu grada, toliko krvi poteklo njegovim ulicama da su svi zidovi, kuće i ulice poprimili crvenu boju.

GDE SPAVATI?

Umesto hotela, smeštaj u rijadu – stambenoj tradicionalnoj kućici/pansionu sa fontanom u dvorištu, mogao bi da bude pun pogodak. Takođe, postoji mogućnost da se iznajme kuće poznatih i slavni ličnosti u doba godine kada ih oni ne koriste. Svaka kuća je jedinstveno arhitektonsko dostignuće, moderno, ali opet sa duhom davnih vremena. I cene su takve! ■

Hrana i piće



Neverovatna mešavina ukusa, začina i tradicija! Kao da su od svakoga uzeli najbolje, Marokanci imaju jedinstvenu kuhinju...

Marokanska kuhinja jedna je od najraznovrsnijih na svetu jer je vekovima bila pod uticajima Arapa, Berbera, Mavara, Jevreja, kao i drugih naroda Bliskog Istoka, mediteranske Afrike i Iberijskog poluostrva.

Kuskus je glavno marokansko jelo, a zasniva se na kombinaciji mesa sa voćem. Omiljena kombinacija je, na primer, kajsija sa piletinom ili dunja sa jagnjetinom. Kuskus se pravi od pšeničnog brašna u zrnu, a služi se uz meso ili povrće. Verovatno potiče još od drevnih Berbera. Od mesa se u Maroku najviše koriste junetina, značajno skuplja jagnjetina, kao i pileтина. S prohtevima turista na meniju su se pojavili i plodovi mora.

Tradicionalnu hranu čini supa harira koja se tradicionalno služi u svetom mesecu Ramazana. Tipičan ručak počinje nizom hladnih i toplih salata, nakon kojeg slede „tagine” (jela u glinenim posudama), zatim se iznosi hleb i glavno jelo od jagnjetine ili piletine, a zatim kuskus sa mesom i povrćem. Na kraju ručka posluži se slatki čaj od mente.

Maroko je veliki proizvođač mediteranskog voća i povrća, kao i začina, a sve to i koriste u velikim količinama. Tu su pre svega šafran (ili jevinija zamena – šafranika), menta, cimet, kumin, đumbir, biber, paprika, anis, susam i korijander.

Tradicionalni slatkiš je kaab el ghzal („gazelinog rogov”), koji se pravi od lisnatog testa punjenog kremom od badema i prelivenog šećerom. Još jedan popularan marokanski desert je „halwa shebakia”, kolač od meda, u obliku pereca, koji se prži u dubokom ulju i umače u med te se posipa sezamovim semenkama.

Ukratko: Imajte u vidu da se alkohol ovde služi jedino u hotelima, pa bi umesto preskupe votke koje možete piti i kod kuće mogli da probate marokanske kolačiće koji se tradicionalno poslužuju uz čaj od mente – marokansko nacionalno piće.

Milijana Tomić,
geograf



U norveškim fjordovima

Ova zemlja je prepuna vode. Ima bezbroj reka, potoka, jezera... Fjordovi su toliko ušli u dubinu kopna da ne znamo da li je to jezero ili zaliv nekog još većeg fjorda. Pustolov Aca Damjanović bio je tamo da to i proveri...



Norveška je zemlja o kojoj smo dosta čuli i pročitali, ali je retko ko imao priliku i da se uveri u sve to. Ogromnih je dimenzija i ima 320 hiljada kvadratnih kilometara. Veća je od Velike Britanije, a skoro duplo veća od bivše Jugoslavije. Od najjužnije do najsevernije tačke (Nordkapa) ima ravno 2.000 kilometara. Južni deo je znatno prostraniji i naseljeniji, a kako se ide prema severu, sem uskog priobalja oivičenog planinama, nalaze se mnogobrojni zalivi i ostrva. Najuzi kopneni deo Norveške zbog dubokog fjorda širok je samo šest kilometara.

Zemlja je retko naseljena. Na toj ogromnoj površini živi nešto manje od pet miliona stanovnika, i to uglavnom u južnom delu zemlje. Najveći gradovi - Oslo i Bergen, imaju samo po nekoliko stotina hiljada stanovnika. Šta je to prema jednom Londonu, Meksiko Sitiju ili Moskvi? Zemlja je poznata po ribarstvu, po brodogradnji, po Vikinzima i, u novije doba - po nafti. Jezik koji se koristi je norveški (suomi), sličan je danskom i švedskom, tako da se oni međusobno mogu razumeti i sporazumeti.

U ZEMLJI FJORDOVA

Dolazimo iz Švedske, iz Geteborga u južni deo Norveške. Idemo ka Oslu i dalje prema severu ka Moldeu i Trondhajmu. Južni, širi deo Norveške zamišljamo kao visoku, strmu, голу visoravan ispresecanu dubokim dolinama-fjordovima, bez zelenila, bez obradivih površina. Dočekuje nas pejzaž potpuno neobičan i neočekivan i suprotan našim očekivanjima... Oblaci niski, tamni, preteći stalno prelaze iznad naših glava. Svakog časa očekujemo da pljusne kiša. I tako čitavih osam dana u Norveškoj. Samo u dva-tri maha pojavilo se sunce, ali je ipak prijatno, kao recimo kod nas u martu mesecu. Sunčani periodi su veoma kratki. Prolazimo valovit, zeleni kraj, a oko nepregledna polja raži i ječma, ovsa (pšenica ovde ne uspeva). Svuda okolo u šumarcima

i proplancima nalazi se bezbroj lepih i neobičnih kuća i kućica (vikendica) obojenih veselim bojama - belom, crvenom, žutom. Idemo u susret mnogim čistim rekama i potocima koji hitaju na jug, ka Oslo fjordu u koji se ulivaju.

Dalje, dobijajući visinu u svakoj dolini nailazimo na jezera. Što putujemo severnije, to je sve više jezera. Pitamo se da li je ispravno reći da je Finska „Zemlja hiljadu jezera“, kada ih i ovde ima nebrojeno. Sva su, i manja i veća, kao i najveće - Mjosa, izuzetno lepa, atraktivna, udenuta u zeleni tepih šuma i livada.

KROV NORVEŠKE

Izašavši na visoravan drveća više nema. Oko nas je trava, iz koje izviruje kamen i poneki grm. Prava tundra. Okružuju nas planinski vrhovi, goli, bez vegetacije sačinjeni od granita i najčešće pod snegom. U blizini je i najviši vrh Norveške, Glitterfinden, visok 2.465 metara. Stižemo do Romsdalfjorda, i „prelazimo“ ga podzemnim tunelom. Dobar deo brdovite Norveške povezan je mnogim dobrim putevima koji vrlo često tunelima presecaju planinske lance. Najduži tunel u Norveškoj je dug, čak 22 km.

Fjord je širok više kilometara i zalazi više desetina kilometara duboko u kopno. Više liči na morski zaliv nego na fjord. Prenočili smo u Moldeu, gradu na obali fjorda, najsevernijem gradu gde još uspevaju ruže. Hotel, u obliku jedra, sličan je čuvenom hotelu u Dubaju u Ujedinjenim Arapskim Emiratima. Iz soba se vidi more. Posmatrač stiče utisak da hotel plovi. Okolo, u daljini su vrhovi, mnogi okićeni belom perjanim snega. Kažu da se iz hotela vidi 180 okolnih vrhova. Nismo brojali - verujemo im.

Sutradan idemo još dalje na sever ka otvorenom Atlantiku, ka gradu Kristijansundu. U dužini od oko osam kilometara automobilski put napušta obalu i povezuje nekoliko manjih ostrva, premošćavajući Okean nasipima i mostovima. Tu je i jedan od najatraktivnijih mostova između dva nenaseljena ostrvc-



Pustolov Aca Damjanović u društvu trola

eta. To je poznati Atlanski put. Oduševljeni smo ovim delom ljudskih ruku.

U povratku stižemo u jednu dolinu zatvorenu strmim, vertikalnim zidom. Uz taj zid vijuga kao zmija naš put. Izlazimo na prevoj. Vidikovac je prekrasan. Tu se jedan jak vodeni tok otiskuje u ambis. Vodopad za pamćenje. Visina je sigurno stotinak metara. Sa vidikovca, vozila koja se penju na prevoj izgledaju kao male makete. Ovo mesto je Trolova stena kroz koju je prošao vijugavi asfaltni put. A ko je Trol? Po nekoj staroj legendi Trol je neko natprirodno veoma ružno biće, nešto kao kod nas vila ili vilenjak. Trol može biti i muško, a i žensko. Veoma je ružan, sa velikim nosom i obaveznom repom.

Često se njegove drvene statue nalaze na ulazima u restranima i suvenirnicama, a često se mogu naći i male figurice Trola. On je na neki način i simbol Norveške.

STARI NORDDALSFJORD

Stižemo do Norddalsfjorda. Tek ovaj fjord se uklapa u fjordove kako ih je naša mašta zamislila.



Gore: Lednik koji još uvek odoleva globalnom zagrevanju; Dole: Jedno od većih jezera

Obale su strme, skoro vertikalne, a u tamnoj vodi ogledaju se obrisi izletničkih brodova. Prelazimo trajektom ovaj fjord. Očarani smo okolinom. Ponovo prolaz tunelom kroz planinu i stižemo na Geirangerfjord. Tu se ukrcavamo na brod kojim plovimo fjordom. Sa obe strane, niz skoro vertikalne litice, slivaju se kaskadama, slapovima i vodopadima mnogobrojni potoci, reke...

Pogled sa broda na ove vodopade, što se u neprekidnom nizu smenjuju i sa leve, i sa desne strane fjorda, nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Prolazimo pored najpoznatijih norveških vodopada. „Sedam sestara“ je vodopad koji u sedam izuzetno snažnih, belih, paralelnih nizova, survava se u fjord. Teško mu je odrediti visinu, ali sigurno je visok bar 200 metara. Malo dalje opet jedan izuzetno atraktivan vodopad „Nevin“



veo". Ovaj vodopad takođe visok bar 200 metara u širokoj poluprovodnoj lepezi pada ka fjordu. Posmatran iz daleka zaista deluje kao nevestin veo. Pored ova dva vodopada, u dvosatnoj vožnji trajektom prolazimo kraj bar još dvadeset vodopada, a svaki je lepši i atraktivniji od prethodnog. Posmatrajući ih, posetilac ostaje zadivljen, oduševljen, omađijan...

Prisećamo se i jednog davno pročitanog podatka. U svetu od 20 najviših vodopada, čak devet su u Norveškoj. Najviši Norveški vodopad visok je neverovatnih 645 m.

VODA, VODA, VODA

Razmišljamo i o još jednom prirodnom fenomenu Norveške. To je zemlja prepuna vode. Ima bezbroj reka, istina kratkih, ali sa mnogo vode, potoka, jezera... Jednom rečju, vode ima u izobilju. Ali, nigde na putu dugom oko 3.000 km ne vidimo izvor, česmu... Odgovor je verovatno u sastavu stena. Sve stene su čvrste, nepropustljive, nerastvorljive, pa voda i otopljeni snegovi, slivaju se površinski. Nema poniranja vode, nema mehaničke

erozije, nema rastvaranja stena. Vode nastale otapanjem lednika, kao i kišnica mogu do mora samo površinski. To je, možda i odgovor otkuda u Norveškoj toliko vodopada.

Reke, fjordovi i jezera su ukras, a i znak raspoznavanja Norveške. Reke se ne daju opisati, fjordovi se ne mogu sagledati, a jezera se ne mogu izbrojati. Reke su gospodarice ove planinske zemlje. Ove reke ne teku kao naše, već se u nekom ludom pijanstvu poigravaju sa kamenom i planinama sa kojima su inače u stalnom zagrljaju i od kojih su u neprekidnom rastajanju, u stalnom bekstvu, sagradili stepenice, kaskade, neobične lepote. Niko do sada nije uspeo ni da opiše, ni da opeva, a kamoli da izbroji norveške vodopade. Fjordovi su toliko ušli u dubinu kopna da ne znamo da li je to jezero ili zaliv nekog još većeg fjorda. A jezera? Ne može se doći ni u jednu dolinu, a da u njoj nema bar jedno jezero. Ima malih, srednjih, a i većih jezera, oivičenih zelenim pašnjacima i tamnom



crnogoričnom šumom, sve lepša od lepših. Nije uzalud rečeno: „Jezera su budne oči Norveške, kojima nije potreban san”.

LEPI SOGNE FJORD

Dolazimo do Sogne fjorda. To je najduži i najlepši ne samo norveški fjord, već, sigurno i svetski. Ne zaboravimo da je dug „svega” 220 km. Sogne fjord nazivaju i „Kralj fjordova”. Ovaj naziv je, sigurno, opravdan. Jedan od njegovih zaliva Nereifjord je najuži svetski fjord, širok svega 250 m, a natkriljuju ga vrhovi visoki preko 1.200 m. Na obali ovoga fjorda, na jednom rtu nalazi se i najpoznatija norveška crkva-brvnara u Urnesu. Sagradili su je Vikinzi pre više od 800 godina. Unutrašnjost je ukrašena rezbarijama isprepletanim motivima iz prirode i figurama. Neki motivi su još iz predhrišćanskog perioda.

Prelaskom trajektom napuštamo Sogne fjord i ulazimo u visiju Nordhordlanda. Ovde smo na visini gde drveće ne raste. Ima samo trave, grmlja i krčljivih žbunova, a to je norveška tundra. Drveće ovde raste najviše do 800 metara nadmorske visine. Setimo se da u našim, južnijim krajevima, drveće raste do 1.800, pa i 2.000 metara.

LAPONIJA

Na beskrajnoj visoravni temperatura je zatno niža nego u fjordovima gde duboko u kopno prodi uticaj tople Golske struje. Pored niskih oblaka iz kojih nas svaki čas zaliva jača ili slabija kiša, duva i hladan, neprijatan vetar. Zaustavljamo se kod suvenirnice, gde se za norveške pojmove mogu jeftino kupiti suvenirni, najčešće rogovi losa, soba i irvasa. Nas daleko više interesuju nedaleke poluloptaste kuće iznutra sagrađene od drveta, a spolja pokrivene sa busenima trave. Pored kuće, na jarbolu, neobična zastava. Kasnije saznajemo da je to laponska zastava.



Prečnik kuće je oko pet metara. Spolja se uočavaju samo dimnjak i drvena vrata, koja se umesto brave otvaraju preko užeta sa suprotne strane opterećenog kamenom. Ulazimo unutra. Udobno i prijatno je u njima. Vrata su zastakljena, pa unutra ima i dosta svetlosti. To je mali ustupak blagodeti-ma civilizacije. Ovi poluloptasti igloi su

najčešće kuće Laponaca koji žive na najsevernijem delu Evrope. Laponci, ili kako ih Norvežani zovu „narod Sami” žive uglavnom na severu Norveške, iznad polarnog kruga. Pored Norveške, ima ih i u Švedskoj, Finskoj, kao i u Rusiji, gde su i najbrojniji. Iako ih u Norveškoj ima svega oko 50 hiljada, na severu Norveške, u pokrajini Laponija, imaju i svoju samoupravu i svoj lokalni parlament. Jedan od Laponaca našao je za pametno da se ovde naseli i da, sem gajenja sobova pronađe dopunski prihod prodajom suvenira.

Dolazimo do jednog veoma impresivnog vodopada. Nije ni najveći po visini, a ni po količini vode, a ipak, nas je opčinio. Sve dosad viđene vodopade gledali smo iz daljine ili iz broda, ili iz autobusa. Ovaj vodopad Northajmsund, nalazi se nedaleko od asfaltnog puta. Preko jedne previsne stene preliva se bujna vodena koprena široka bar deset

metara. Količina vode je tolika da se kroz vodopad visok bar tridesetak metara ne providi. Pešačka staza vodi pod sam slap. Neobičan je to doživljaj, kada si u tunelu vodopada. Ispred i iza tunela vidi se zelenilo, trava... Sa jedne strane je tamna stena, litica, a sa druge strane neprozirna vodena koprena. Huk vode je toliko jak da se nikakvi drugi zvuci ne čuju. Osećaš se kao u nekom čarobnom srebrnom kavezu.

ALEKSANDAR
DAMJANOVIĆ



Levo: Fjord pozira u svojoj lepoti; Tipičan norveški gradić; Feribot prima putnike; Gore: Krstarenje fjordom je jedinstvena avantura; Laponska kuća „modernizovana” prozorima - nije baš autentično, ali je praktično

Igor Radosavljević i Marija Milošević
– članovi biciklističke sekcije PAK
„Mosor” iz Niša, sredinom novembra
osvojili su Suvu planinu biciklovima...

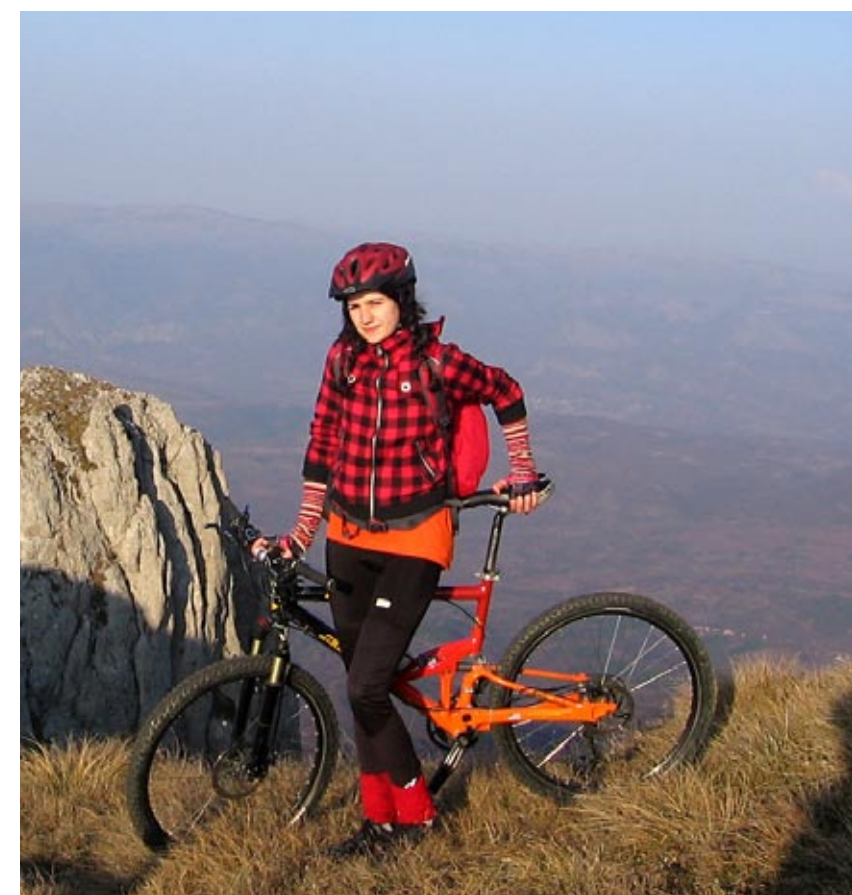


Točkom na Suvu planinu

Početak naše avanture ličio je na sasvim običan dan... Ali svi znamo da nikada nije tako kada dan počne sa kacigom na glavi. Vreme - iznenađujuće dobro za ovo doba godine. Proveravamo opremu, i otpočinjemo vožnju ka sunčevom izlasku.

Gadžin Han ostavljamo za sobom, a prva pauza je Donji Dušnik (30 km). Skrećemo levo, gde započinje uspon i nagoveštaj onoga što nas tek čeka. Nedaleko od skretanja nailazimo na izvor, gde dopunjavamo svoje zalihe vode, jer je to ujedno i poslednji izvor na planini. Gubi se trag asfalta i Suva planina nam polako otkriva zašto spada u jedne od težih planina za uspon. Veliko kamenje i kanali na putu čine vožnju jako teškom, nekada gotovo nemogućom. Izlazimo na vrlo dobar zemljani put kojim se krećemo do lovačkog doma, odakle postaje „veselo”. Uska staza, ispresecana kamenjem svih veličina, „ukrašena” klizavim lišćem boje jeseni, pa po koja grana koja nekako uvek udari u glavu, uz to i nagib koji katkad traži i angažovanje ruku... Dakle vožnja je „mission impossible”. Ovo je vrlo suvoparan deo staze, a jedino što ovde pomaže jeste dobro društvo!

Nakon tri-četiri kilometra guranja/nošenja bajsa, konačno izlazimo iz šume i prisećamo se zašto smo ovde, zašto smo odabrali baš ovu planinu. Otvara se pogled... Pogled koji nam vraća snagu, bodri nas da nastavimo dalje i budi osećaj kakav jedino planina može da izazove u čoveku. Devojački grob (1.408 mnv) je sada blizu, kao i naš zasluženi odmor. Vreme je možda jedino što nam je nedostajalo na ovom putu. Znajući da u ovo doba godine sunce zalazi rano, uvek smo nekako bili u žurbi. Iako ne dovoljno dugo, uživali smo u pogledu prema Sokolovom kamenu (1.523 mnv), i otvorenom zapadu. Vreme je... Tremu, mi ti stižemo!



Levo: „Kod table” na Tremu - Igor i Marija na vrhu Suve planine;
Gore: Bicikliranje ka vrhu nekada nije bilo moguće zbog prepreka na putu i prelepih vidikovaca...

.....
Uspon od Devojačkog groba do Trema na početku uopšte nije težak. Ovde je bila moguća čak i vožnja, što smo mi maksimalno i koristili. Međutim, kasnije uspon postaje poprilično veliki, i ponovo nam se „smeši” oštro i nezgodno kamenje, pa ponovo nastaju i komplikacije. U ovom delu smo isprobali sve metode guranja/nošenja bajsa. ▶



Čak i one za koje nismo verovali da su moguće. Umor... Nisu više mišići u nogama oni koji vas vuku napred, već ogromna želja da pozdravite planinu, da je vidite u punoj veličini, da joj ukažete poštovanje i da je pustite u srce, gde ona zaslužuje da bude.

Korak po korak... I najzad - pred nama je. Njegovo veličanstvo - Trem! Tabla kaže - 1.810 m nadmorske visine, mi kažemo: vredno je svakog truda! Nikada ne možete biti dovoljno dugo na ovom vrhu... Zato mu se uvek vraćamo. Na satu - 15 i 30, sunce počinje da zalazi... Moramo nazad. „Down-hill“ vožnja trajala je do mog prvog pada... A zatim i drugog - srećom poslednjeg. Tada je razum rekao da je pri slabij osvetljenosti i nezgodnom kamenju koje prekriva trava ipak bolje sa bajsom pod ruku i sačuvati ono ispod kacige.

Ponovo Devojački grob. Protiv mraka borimo se lampicama, pa nastavljamo takozvanim Kraljevim putem. U normalnim okolnostima (barem po danu), ovde je čak i moguće voziti - većim delom. Ono što još stazu čini teškom jeste palo drveće, koja treba preskakati ili se provlačiti ispod njega. Zbog toga smo se i obradovali izlasku iz „začarane šume“ (kako smo je nazvali) na makadamski put, gde smo nastavili da gazimo točkovima. Pozdravili smo Bojanine vode (860 mnv) i uputili se ka Nišu. Najzad stižemo kući. Na našem satu je 19 i 30, a iza nas je 72 pređena kilometra.

Ako ste imali na umu ranije da osvojite najviši vrh Suve planine - Trem bajsom, ili vas je ovaj tekst naveo na razmišljanje u tom pravcu, uradite to! Ne kažem da će biti lako, ali je nagrada svakako veća od uložene truda. Prema mojim saznanjima



Levo: Povratak sa vrha - Igor na biciklu i karakteristične padine Trema; Bicikl na Igoru, kada je teren postao suviše naporan; Desno: Riskantan spust - Marija u mraku, ali i dalje pedalira; Igor u trenucima odmora

.....
prva sam devojka koja je bajkom izašla na Trem. Pa se bodrenje sa moje strane naročito odnosi na pripadnice lepšeg pola. Da biste uspeali, morate da pokušate!

Zašto biciklom, a ne peške? - Jedino onaj ko se to ne pita može da razume.

MARIJA MILOŠEVIĆ



smart art

novinski prelom
fotografija, dizajn
lektura, korektura
PR tekstovi
knjige, magazini,
katalozi

062 22 37 47

smart.art@live.com

www.smartart-studio.com



Kako najlakše napakostiti sebi

Zimski dani su nas primorali da deo treninga za outdoor aktivnosti radimo u zatvorenom prostoru, a evo i šest najgorih stvari koje možete da uradite sebi dok vežbate...

Kada sam dobio zadatak da pišem o outdoor aktivnostima u indoor uslovima, shvatio sam da mnogi planinari, trekeri i, uopšte, ljudi koji vole da borave u prirodi, zimi obično sede kod kuće, čekajući proleće. Tek retki od njih održavaju kondiciju.

Ne volim teretanu i zatvorene prostore u koje smo nekada primorani da zalutamo, posebno ako je zima i nemamo previše opcija za održavanje kondicije. Tu sam upoznao sasvim normalne ljude koji su tu dolazili „na održavanje kondicije“, ali su se u jednom trenutku pretvorili u zavisnike od teretane i besomučno počeli da se pumpaju bez ikakvog prethodnog znanja o onome šta su namerili da urade i - što je još gore - bez ikakve kontrole instruktora. Kao da su zaboravili zbog čega su došli, dograbili su se sprava i tegova i mučenje je počelo.

GREŠKA #1: RADITI IZOLOVANI VEŽBE

Primetio sam da mnogi na brzinu žele da izgledaju kao Švarceneger i odmah počnu da vežbaju isključivo bicepse i tricepse. Znači, počinju da pumpaju ruke neprestano dižući neverovatne težine. Ljudi se ubiše od posla, a rezultati nikakvi - niti su stekli potrebnu kondiciju, niti su korak bliži da izgledaju kao od brda odvaljeni. Gde su pogrešili? Ako se angažuje samo jedna grupa mišića, potrošnja energije, trošenje kalorija i sticanje kondicije je jako ograničeno, a često gotovo beznačajno. Zato je najbolje angažovati što više mišićnih vlakana u što više grupa mišića i to, ako je ikako moguće - u isto vreme. Tako ćete ubrzati napredovanje „rasta“ mišića, ali i kondicije. Međutim, kondicija koju očekujete od rada sa tegovima biće vrlo ograničena i od nje će najviše imati koristi „penjači“.

ČEMU ŠTA SLUŽI I ZAŠTO?

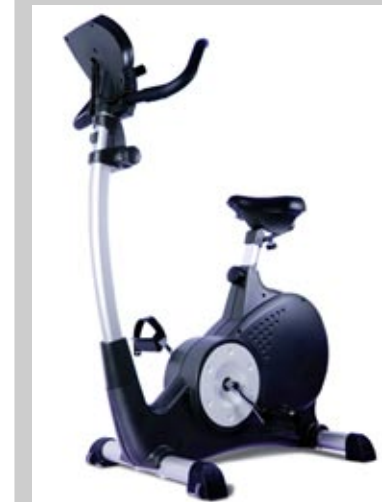
Ne treba biti previše pametan pa provaliti čemu služe tegovi, ali svakako treba znati kako ih ispravno koristiti. U suprotnom eto vam upale zglobova i dosta uzalud utrošenog vremena.

Pravilno je podizati teret mišićima, a ne na „o - ruk“, trzajem iz ramena ili raznim trikovima kako bi što pre završili to mučenje sa najtežim tegovima koji ste uspeali da pronađete u teretani.

Trenažni bicikl! Šta reći... Verglaš, a nigde ne ideš... Ako vam to odgova, to je sasvim pristojno rešenje za trening i sticanje kondicije za outdoor aktivnosti u indoor okruženju.



Podigni mi teg, ali ispravno



Ovaj neće daleko otići...

GREŠKA #2: RAD SA MAŠINAMA

Fensi mašina u teretani može da izgleda vrhunski, ali su mnoge od njih dobre jedino da sednete dok vežete pertlu ili da uhvatite dah! Problem je taj što mašine za vežbanje uglavnom menjaju način na koji se delovi tela prirodno kreću i ograničava opseg naših pokreta. To ozbiljno ugrožava sposobnost da se mišići u potpunosti aktiviraju, što znači da masti sagorevaju manje, a mišićna vlakna se ne koriste do maksimuma. Što je još gore, mašina može da izazove preterano opterećenje na zglobovima, što želimo da izbegnemo po svaku cenu. Pored trenažnog bicikla, retko koja „mašina“ može da vam bude od prave koristi.



GREŠKA #3: KONDICIJA PO SVAKU CENU

Trčanje po pokretnoj traci, vožnja trenažnog bicikla... Minuti traju kao sati, vaša kondicija je „na klimavim nogama“, kao uostalom i vi. Zglobovi vas bole, a efekti ravnati nuli... Nisu svi projektovani za ovakav tip vežbi. Neko će tokom trčanja da trpi velika opterećenja na zglobovima, neko ne podnosi bajk, neko jednostavno ne voli zatvoren prostor. Probajte da pronađete svoju šemu za kondiciju. Ja, recimo, svuda idem peške, uključujući i 11 sprat na kome, doduše ne živim. Svakoga dana popnem se desetak puta peške do potkrovlja zgrade, što je blizu sat vremena vrlo aktivne vežbe. Nekome to neće odgovarati, pa će možda odlučiti da dva-tri puta nedeljno pliva, što je takođe odlično za sticanje kondicije.

GREŠKA #4: TRBUŠNJACI DO IZNEMOGLOSTI

Klasični trbušnjaci, za koje smo još u osnovnoj školi naučili da su dobri za zdravlje, zapravo su odličan recept za diskus herniju. Dok se klackate na karlici, mišići na stomaku vam se nekontrolisano grče, a vaša sedenjem uništena kičma trpi ogromna opterećenja. Rečju, smrt za kičmu bez ikakvog efekta. Umesto da odižete trup, probajte da ležite na ravnoj podlozi i odižete noge. Uradite seriju od deset odizanja ispravljenih nogu do 45 stepeni i mislim da će vam se samo javiti...

GREŠKA #5: PONAVLJANJE ISTE VEŽBE

Ponavljanje jedne te iste vežbe iznova i iznova jeste siguran način da uništite rezultate koje ste

postigli tokom prvih nekoliko nedelja treninga. Mi smo bića navike i skloni smo da držimo rutine. Ljudi koji godinama rade na trenažnom biciklu 15 minuta zapravo nisu u kondiciji, jer oni svoje telo nikada ne „guraju“ preko granice. To znači: ako želite da napredujete vežbe moraju da se menjaju (uvode nove, modifikuju postojeće...), a serije ponavljanja povećavaju. Najbolje je to raditi na mesečnoj bazi – svakog prvog nova vežba i pet ponavljanja više!

GREŠKA #6: DUGOTRAJNI TRENINZI

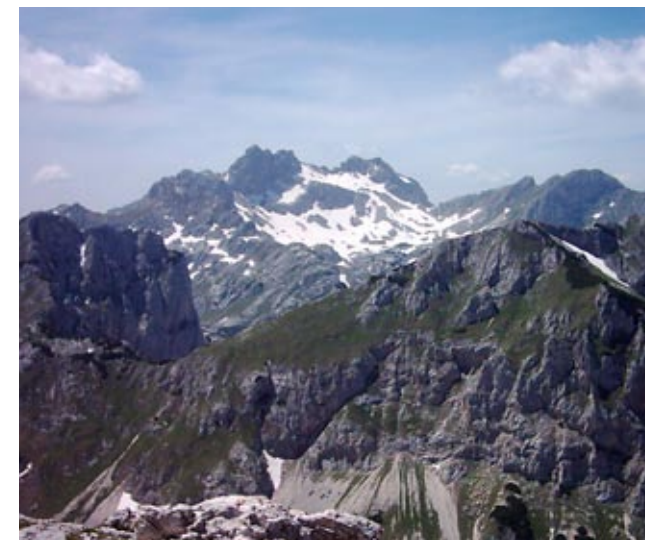
Cilj sticanja kondicije je da lakše savladavate napore i ravnomernije koristite energiju tokom fizičkih aktivnosti. Duži treninzi ne znače bolje ili brže rezultate. Razlog toga je što naše telo bolje reaguje na kvalitet nego na kvantitet. Ukoliko vežbu radite neispravno ili, pak, teg „čupate“ iz zgloba, a ne podižete snagom mišića, vaš dan u teretani je propao. Bićete iznureni, ali vaši mišići neće dobiti „nove informacije“, koje će ih učiniti jačim i izdržljivijim. Međutim, čak i ukoliko vežbate „kvalitetno“, dugotrajni treninzi mogu i da štete, jer ćete trošiti više energije nego što je to zaista potrebno.

Cilj treninga je da vam bude prijatno i dok vežbate i dok kasnije u vašim outdoor aktivnostima koristite plodove vašeg rada. Najzad, ako je zima, to ne znači da se morate „zakucati“ u teretanu. Brza šetnja po prvom snegu može da ima odličan efekat i na zimogrožljive trekere!

ZORAN KALINIĆ

Gorostas *Balkana*

Masiv Durmitora (Crna Gora) pruža idealne uslove za planinarenje, jer je, zahvaljujući raznim uticajima prirode, na relativno malom prostoru oformljen reljef fantastičnih oblika, kao i raznovrsna fauna...



Duž masiva Durmitora, koji se pruža severnim delom Crne Gore, ima čak 22 vrha viša od 2.200 metara nadmorske visine i 19 „gorskih očiju“ - planinskih jezera jedinstvene lepote. Sa najvišeg vrha Durmitora, Bobotovog kuka, koji se uzdiže na 2.545 metara nadmorske visine, pruža se prelep pogled na okolne planinske masive i, kada je vedro, na veliki deo Crne Gore. Međutim, ni ostali vrhovi Durmitora nisu ništa manje spektakularni - kuda god da vas navede put, bićete oduševljeni lepotom netaknute prirode, neponovljivim geološkim pojavama i predusretljivošću gorštaka.

Na padinama planine Durmitor u slivu Mlinskog potoka, nalazi prava prašuma smrče i jele, dok se šume crnog bora prostiru na Crnim podima u kanjonu Tare, na obalama Crnog jezera i u dolinama Škrčkih jezera. U ovim, kako kažu, 400 godina starim šumama rastu gorostasni borovi od čak 50 metara visine. Zbog prirodnih lepota Durmitora i reke Tare, od 1977. godine ovi prostori zakonom su zaštićeni, a Nacionalni park „Durmitor“ 1980. ▶

Vrhovi i provalije Durmitora:
Sneg se dugo zadržava na padinama





godine proglašen je za svetsko prirodno dobro pod zaštitom UNESCO-a.

IDEALNO MESTO ZA PLANINARE

Masiv Durmitora pruža idealne uslove za planinarenje, jer je, zahvaljujući raznim uticajima prirode, na relativno malom prostoru oformljen reljef fantastičnih oblika. Tu su oštri vrhovi koji podsećaju na one u Alpima - Minin bogaz, Zupci i Sohe, vertikalno zasečeni Savin kuk i Šljeme, te prelepa „prirodno obojena“ Crvena greda. Ovi neverovatni predeli, pomalo zastrašujući i na prvi pogled nesavladivi, zapravo su besprekorno markirani, ispresecani dobro utabanim stazama, te predstavljaju pravi raj za planinare.

Uspion na Bobotov kuk je impresivan doživljaj. Ovo naročito važi za uspon sa severne strane od Žabljaka, jer se još u podnožju prolazi kroz pravu prašumu, usred koje se nalazi Crno jezero. Nakon uspona strmom stranom i neravnim dnom nekadašnjeg lednika, stiže se u katun Lokvice, odakle se uspinje direktno na Bobotov kuk.

Za svakog planinara i ljubitelja prirode prava nagrada jeste pogled sa najvišeg vrha Durmitora. Planinski lanci crnogorskih planina, ispresecani rečnim dolinama i živopisnim kanjonima, nižu se u nedogled. Na severu su obrisi planine Rudnik, na jugu Orjen i Jadransko more, koje se vidi kao svetlucava plavičasta linija, dok se na istoku uzdiže moćni masiv Kopaonika.

GORŠKE OČI

Zahvaljujući jedinstvenom reljefu, ovde može da se uživa u lepoti planinskih jezera, koja je naš proslavljeni naučnik Jovan Cvijić nazvao „gorskim očima“. U Škrčkoj uvali ima ih čak dva, a u njenoj bližjoj okolini još desetak. Ukupno ih je 19. Dok je Crno jezero urbanizovano, zbog čega je postalo divno šetalište i kupalište za turiste. Većina je nedirnuta, sa značajnim količinama besprekorno čiste vode. Sva ova jezera su lednička i nalaze se na visinama iznad 1.500 metara. Najveće i najatraktivnije je Crno jezero, jer se pored njega, na obroncima jednog od vrhova - Međede - nalaze guste četinarske šume.

Međutim, ništa manje spektakularne nisu ni reke. Reč je o bučnim planinskim potocima, koji posebno tokom prolećnih meseci prerastaju u žustre reke. Najpoznatija je svakako Tara, zbog kristalno čiste vode i lepote kanjona.

RADE VUKOVIĆ

.....

Levo: Osvanjanje vrhova Durmitora u zimskim uslovima;

Dole: Gorske oči Durmitora - prelepa lednička jezera sa kristalno čistom vodom

smartart

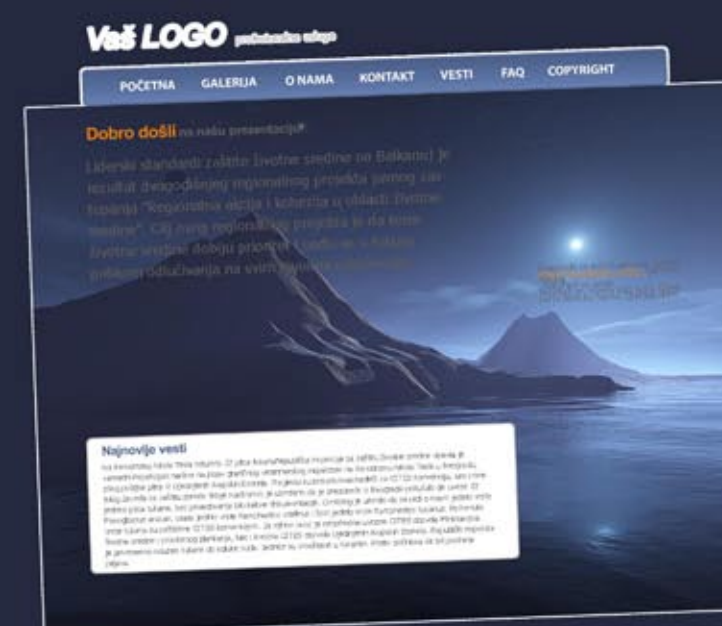
Kontakti: +381 62 22 37 47, smart.art@live.com

www.smartart-studio.com

web prezentacije
već od 50 evra

povoljno
održavanje

domen i hosting



Izaberi pravu vreću

O važnosti dobre vreće za spavanje ne postoji odgovarajuća narodna poslovice, a kada bi je bilo sigurno bi glasila: „Vreća bubreg čuva, šubara ga krasi”...

Kada sam počeo da planinarim dobio sam vrlo koristan savet od iskusnijih kolega planinara: „Uvek nosi svoju vreću za spavanje”. Odmah zatim sam dobio i objašnjenje zašto. Prvi razlog je čisto higijenske prirode. Čak i najuređeniji domovi nekada ne mogu da obezbede čiste jastučnice i čaršave. Dešavalo se da sam dobio čvrsta uveravanja da će ih biti, ali kada je grupa planinara mrtva umorna stigla u dom sa željom da se breči u krevet - dobili smo zamašćene jastuke i ofucanu vojničku čebad. Takođe, bilo je i situacija kada se pojam „čistog” shvatao vrlo rastegljivo: „Čist čaršav - ni njih deset ga nije koristilo...” Elem, ako imate svoju vreću, štorkava posteljina vam neće smetati!

Drugi razlog je održavanje telesne temperature. Većina planinara, ukoliko izuzmemo visokogorce, uglavnom ne boravi u ekstremnim uslovima, ali to ne znači da im nije potrebna topla vreća za spavanje. Kako u domovima u Srbiji, pojam „grejanog doma” obuhvata temperaturni raspon od -15 do +15 °C, jasno vam je da će biti situacija kada vam se u spavaoni „vidi” dah, a sa brkova vise ledenice. Vreća u takvim uslovima može da bude samo prednost, jer je njena osnovna funkcija da spreči rasipanje toplote koju vaše telo



Vrhunska vreća pete toplotne kategorije i njena spakovana varijanta. Stvara idealnu toplotnu barijeru i čuva temperaturu tela

.....
proizvede. U domskim uslovima podmetač vam neće biti potreban, ali on je nezaobilazan u kamp uslovima. Pored toga što obezbeđuje neznatnu udobnost, sprečava dodatno rasipanje toplote. Podmetači se prave od gumene vazdušaste mase, koja u zavisnosti od modela može da ima nekoliko slojeva, foliju ili neki sličan dodatak.

Nisam časio časa i odmah sam otrčao u prodavnicu kako bih nabavio svoju vreću. Ubrzo sam shvatio da postoji širok spektar najraznovrsnijih modela, oblika, funkcija i, naravno, cena. Kako nabaviti odgovarajuću vreću? Pravilo je otprilike kao i za cipele - prvo probati!

Krupni ljudi obično imaju prilično problema kada su u pitanju vreće jer im je teško da se zakopčaju u njih, da se saviju i okrenu. Zbog toga treba da biraju vreće - karavanke (videćete kasnije šta je to) i da ih odmah isprobaju. Ne treba da se valjaju po patosu prodavnice, već samo da se u stojećem položaju zakopčaju i čučnu. U odgovarajućoj vreći to će biti moguće. Ukoliko popusti rajfašlus, odložite vreću i neupadljivo krenite ka izlazu prodavnice...

KAKVE SVE VREĆE POSTOJE

Ukratko - postoje razne, ali ćemo ih prvo podeliti na perjane i vreće sa punjenjem od veštačkih materijala. Pošto verujem da danas zaista nema smisla čerupati ptice radi naše udobnosti, bavićemo se isključivo ovim drugim - vrećama od veštačkih materijala. To su moderni materijali proizvedeni po sistemu „mikro pora” koji vas štite od vlage i hladnoće, a dozvoljavaju da vam koža diše.

Sve vreće možemo da podelimo na obične i bivak vreće. Za razliku od običnih, bivak vreće imaju integrisani podmetač, pa se mogu koristiti bez dodatnih folija i podmetača. Samo prostrete i uvučete se u nju.

Zatim, proizvođači razlikuju pet kategorija vreća u odnosu na raspon temperatura kada su najprikladnije za upotrebu. U prvoj kategoriji nalaze se vreće pogodne za korišćenje u letnjim mesecima kada je temperatura u proseku 10-15 °C. Vreće su tanke, ali se sastoje iz više termoregulacionih slojeva.

Kategorija 2 obuhvata nešto deblje vreće, koje sezonski odgovaraju periodu od kasnog proleća do rane jeseni, kada prosečne temperature nisu niže od 5-10 °C. Ovo je idealna vreća za domske uslove, jer ćete zimi imati dobru termo zaštitu.

U kategoriji 3 vreće imaju još više izolacionih slojeva, a punjenje je deblje. Mogu se koristiti od proleća do jeseni, odnosno kada je najniža temperatura nula. Međutim, sa kampovanjem treba biti oprezan, jer ćete se na temperaturama ispod tačke smrzavanja, najverovatnije smrznuti u ovakvoj vreći.

Prava zimska vreća je svaki proizvod iz kategorije 4. To su vreće finog punjenja, sa daleko više slojeva, pogodna za oštrije zimske mesece kada je temperatura u proseku do -5 °C.

Kategorija 5 obuhvata „syber” vreće koje su pravljene za ekstremne uslove, za visokogorce i ekspedicije koje pred sobom imaju izazov od celih -15 °C. Ovo vam nije potrebno ukoliko se ne spremate za nekakav zimski uspon ili, pak, planirate uspon na K2.

Temperaturni opseg vreća nije standardizovan, ali se obično iskazuje sa četiri broja - prva i poslednja cifra označavaju gornje i donje temperaturne ekstreme u kojima se vreća može koristiti, a srednje dve cifre označavaju kategoriju „komforno” i „toler-



A Klasična „letnja” mumija (kategorija 1) koja se može kupiti za 10 do 15 evra. Odlična za domske uslove.

B Kategorija 3 - dodatni tapacirung, više slojeva - u teoriji može da vas čuva i na temperaturama oko nule. Cena se kreće od 45 do 65 evra.

C Kategorija 5 - za „extreme” vreću koja vam čuva iznutrice na -15 stepeni Celzijusa i cena je ekstremna - od 400 evra pa naviše... Što više minusa, više i evra...

.....

antno”. Sve ovo je u najvećoj mogućoj meri tačno, ali i sami znate da je osećaj toplote vrlo subjektivan.

Koliko god nam ovi brojevi puno značili u teoriji, u praksi je sasvim drugačije. Ista vreća na istoj temperaturi može da se ponaša sasvim drugačije u zavisnosti od vremenskih prilika i korisnika. Velika vlažnost vazduha i umor planinara mogu da učine ▶

NEKOLIKO OSNOVNIH MODELA VREĆA ZA SPAVANJE



Klasična karavanka:
Idealna za dom i malo
komfornije uslove



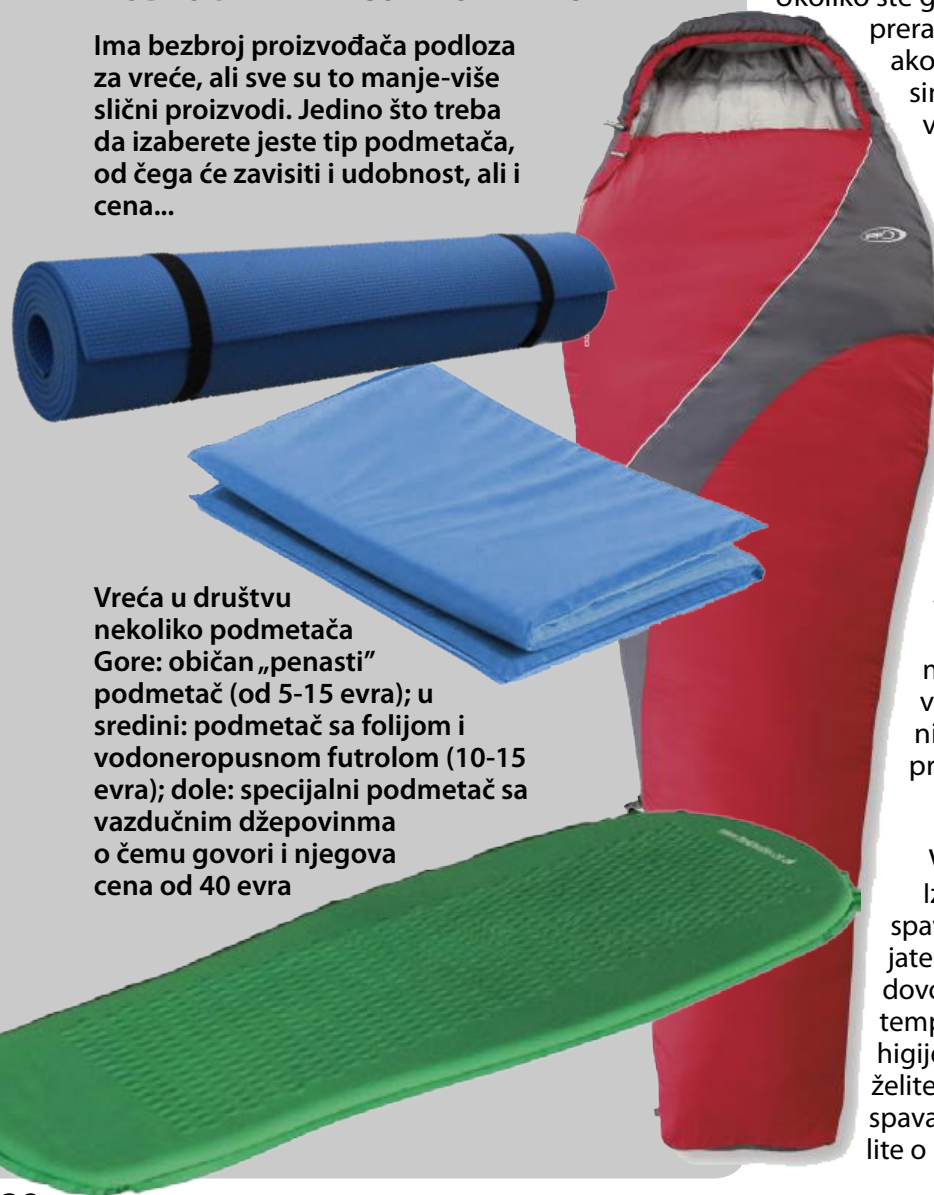
Mumija:
Deluje skučeno,
ali oblik je vrlo funkcionalan



Atipični model:
Toliko atipičan da ga niko
nikada nije kupio

PODLOGE ZA VREĆU ZA SPAVANJE

Ima bezbroj proizvođača podloza za vreće, ali sve su to manje-više slični proizvodi. Jedino što treba da izaberete jeste tip podmetača, od čega će zavisiti i udobnost, ali i cena...



Vreća u društvu nekoliko podmetača
Gore: običan „penasti“
podmetač (od 5-15 evra); u
sredini: podmetač sa folijom i
vodonepropusnom futrolom (10-15
evra); dole: specijalni podmetač sa
vazdušnim džepovima
o čemu govori i njegova
cena od 40 evra

da 15 °C izgledaju i do deset stepeni „hladnije“. Ukoliko ste gladni ili dehidrirani, iscrpljenost će prerasti u drhtavicu od hladnoće. Najzad, ako ste se ceo dan smrzavali (ako postoje simptomi pothlađenosti), teško da će vas i jedna vreća ekspresno ugrejati i čuvati vašu telesnu temperaturu. Načelno, starije osobe i žene su zimogrožljivije, pa treba da biraju toplije vreće.

U odnosu na težinu, vreće možemo podeliti na one sa standardnim i redukovanim punjenjem od veštačkih materijala. Kako bi se i ove redukovane uklopile u temperaturne kategorije, neophodno je korišćenje specijalnih materijala koji donose i specijalne cene. Međutim, kada danima nosite ranac na ležima, isplatiće se svaki gram vaše ultralake vreće.

Najzad, u odnosu na oblik postoje mumije i obične kvadratne - karavan vreće. Doduše, postoje i neki nenormalni oblici, koje nećemo pominjati ovom prilikom..

KAKVA JE VREĆA VAMA POTREBNA?

Izbor vreće zavisi od želja i potreba. Ako spavate u domu i ne nameravate da stavljate na probu svoje sposobnosti, sasvim je dovoljna neka pristojna vrećica iz prve tri temperaturne kategorije. Osiguraće vam i higijensku i toplotnu izolaciju. Ukoliko, pak, želite da idete i na zahtevnije ture, sa sve spavanjem u šatoru, možda treba da razmislite o kupovanju dve vreće - jedne za lake

ture i druge za ekstremnije uslove. To nije meni palo na pamet, već sam takva iskustva prikupio iz razgovora sa ljudima koji su imali razna iskustva - dakle: za svaku priliku po jedna vreća.

Na taj način ćete uvek imati optimalnu zaštitu, a skupe vreće nećete „trošiti“ u domovima, gde im definitivno i nije mesto. Najzad, ako imate onih 500 evra za skupu vreću, sigurno ćete od kusura kupiti i neku pristojnu domsku vrećicu.

KAKO VREĆE TREBA ODRŽAVATI

Dok su postojale isključivo perjane vreće, bilo je to pravo mučenje i za ptice i za vlasnike vreća. Postojala je čitava procedura kako su se održavale kako se ne bi uništila nesumnjiva izolaciona moć perja. Suviše jaka sredstva za čišćenje i često pranje odmašćivalo je perje, što je moglo u potpuno da upropasti vreću. Zatim sušenje i čuvanje... Gomila peripetija i posebna vešalica u ormaru, kako bi perje ostalo rastresito. Ukoliko se ne koristi često, takvu vreću treba rastresati jednom mesečno i „sunčati“... Mnogi su se zbog svega toga radije opredeljivali da vreću uopšte ne peru... (Toliko o higijenskom minimumu!) Pored svega toga, da li možete da verujete da neki ljudi još uvek koriste perjane vreće?

Danas, uz sve te moguće i nemoguće materijale zaista nema potrebne da se maltretirate sa perjem, a o etičkom odnosu prema životinjama i ekološkom momentu i da ne govorimo. Vreće sa veštačkim punjenjem se lako održava, pere u veš mašini i ekspresno suši. Možete ih smotati kako god želite, bez bojazni da će se punjenje sabiti i tako umanjiti izolacione sposobnosti vaše vreće. Luftiranje nije potrebno, a kako u vreći nema organskih materijala, ukoliko je redovno perete nema potrebne ni da je „sunčate“. ■

.....
Specijalni bivak za najekstremnije uslove:
Istovremeno je topla vreća, podmetač,
vodonepropusna futrola i mini šator



Hit na Everestu



Oduvek sam želeo da se zavučem u jednu „extreme“ vreću, pa kud puklo. Model „Everest“ fensi proizvođača. Ne pokušavajte ovo kod kuće...

Test vreća za spavanje mogli smo da izvedemo samo na jednom mestu - terasi. Temperatura oko nule, s tendencijom daljeg opadanja, a pločice mokre od nedavne kiše. Jednočasovni boravak u ispitivanom proizvodu može mnogo da kaže i o vreći i o test vozaču vreće.

Izabrao sam jedan vrlo „extreme“ model, poznatog proizvođača čije ime ne bih da pominjem. Vreća je obična, znači - nije specijalni bivak kakav često koriste visokogorci u višednevnim kampovima. Puna je i kompaktna, ali izuzetno laka. Doduše, nije od onih džepnih modela koje priželjkiju visokogorci, ali lepo složena ne zauzima mnogo više mesta od običnih vreća. Cena - na sajtu proizvođača 650 evra, a deklaracija garantuje velike minuse - čak i do -15.

Majica kratkih rukava i šorc treba dodatno da smanje šanse ovoj vreći da me sačuva od hladnoće. Takođe, pre nego što uđem u vreću, ohladiću se nekoliko minuta na terasi. Ukućani se već krste jer me vide sa upalom pluća...

Vreća iz pete kategorije i običan podmetač teoretski će biti dovoljni da bez problema preguram ovaj sat. Spremam se na najgore, ali očekujem najbolje, jer mi je vlasnik vreće nahvalio i marku i model. Ekspresno uskačem u vreću i tresući se od hladnoće jedva uspevam da se zakopčam. Termometar pokazuje -1 stepen Celzijusa. Posle nekoliko minuta počinjem da se podgrejavam i čini mi se da bih mogao tako do zore.

Nakon pola sata, temperatura je niža za jedan stepen, a ja moram malo da se otkopčam jer, iako sam lako obučen, već počinje da bude vruće u vreći... Preko lica prebacujem maramu, jer me hladnoća štipa za obraze, pa okrećem se na bok da ne bih gledao ukućane koji me zovu da uđem unutra. Naprasno odlučujem da test traje bar osam sati kvalitetnog sna...

UKRATKO: Iako sam sumnjao da takve SF vreće zaista postoje, ali na sopstvenoj koži sam se uverio da ne samo „čuvaju bubreg“, već i održavaju telesne funkcije po debelom minusu. Ako imate 650 evra kupovina ovakve vreće je odličan način da ih potrošite... Čujem da su ovih dana pravi hit na Everestu.

Zoran Kalinić, hodač

Novosadski penjački klub „Adrenalin”
godinama okuplja ljude na steni.
Svake nedelje popodne njihova vrata
su otvorena za sve one koji žele da se
oprobaju u ovom sportu...

Penjem, dakle postojim

PENJANJE



Penjački klub „Adrenalin” iz Novog Sada poslednjih desetak godina okuplja penjače, koji treniraju na veštačkoj steni u Ekonomskoj školi, u Ulici narodnih heroja 7. Treninzi za aktivne članove održavaju se ponedeljkom, sredom i petkom od 21 sat, a od nedavno, vanredni treninzi i animacija novih članova

odvija se i vikendom. Po rečima Vladimira Tepavca, koordinатора kluba, vrata su otvorena svima svake nedelje od 13 do 16 sati, a svim zainteresovanim potrebna je samo dobra volja.

- Penjanjem može da se bavi svako, bez obzira na fizičku spremu ili godine. Bitno je da nema neku povredu zglobova, a sve ostalo dolazi usput. Tokom prvih nekoliko treninga svi polaznici dobijaju osnovna znanja o penjanju i stiču osećaj za stenu, a zatim gledaju, vežbaju i improvizuju. Iskustvo je važno ali nije presudno, jer ovaj sport individualan i spoj je koordinacije, snage i planiranja. Zato se nekada može učiti i od početnika – kaže Tepavac.

Trenutno „Adrenalin” okuplja 40 aktivnih članova i više rekreativaca, od kojih je čak 14 mlađih od 14 godina. Takođe, ima i desetak devojaka.

- Naši kinci su vrlo uspešni i bar četiri puta godišnje idu na neko takmičenje u Srbiji i regionu. Trudimo se da sav novac koji dobijemo od grada ulažemo u njih. To nisu neke velike pare, pa sve ono što nam preostane nakon plaćanja režija za iznajmljeni prostor gde je postavljena veštačka stena, taman pokriva troškove njihovog puta. Mi ostali nemamo sponzore, pa na takmičenja idu samo oni koji to sami mogu da finansiraju. Naš cilj je promocija ovog sporta i trudimo se da privučemo što više mladih, da to postane njihov sport i način života – ističe Tepavac.

Ovakav sistem „sam svoj majstor” u Penjačkom klubu „Adrenalin” finkcioniše od samog početka, kada se 1997. godine okupila grupa studenata Fakulteta fizičke kulture u Novom Sadu sa ciljem da se bavi izazovnim „adrenalinskim” sportom. Slobodan Mazalica, Stevan Todorović i današnji direktor kluba Nenad Matić bili su tvrdo jezgro kluba i ubrzo je njihovom zaslugom „nikla” i prva veštačka stena. Njihov entuzijazam je brzo okupio mlade ljude, pa je nakon nekoliko godina podignuta veštačka stena i na kupalištu „Štrand”.

- Stenu su doslovce podigli sopstvenim rukama.



Članovi „Adrenalina” na
veštačkoj steni. Možete im se
pridružiti svake nedelje.

.....

Kopali su temelje, varili konstrukciju i postavljali elemente. Danas je ta stena vrlo aktivna, bilo da tokom leta „Adrenalin” tamo održava treninge, bilo da Novosađani žele da zadovolje svoju znatiželju – kaže Tepavac i podseća da se redovno organizuju i kampovi gde je izazov prava stena. Iskustvo u prirodi najčešće stižu na Grdobi kod Valjeva, borskom Stolu, Jelašnici kod Niša i Vršackom bregu.

Za penjanje u prirodi neophodni su konopci i oprema za obezbeđivanje penjača, ali na veštačkoj steni može da se oproba svako.

- Mnogi misle da neće moći da se popnu na veštačku stenu, jer veruju da sve počiva u penjanju rukama, što zapravo uopšte nije tačno. Penje se nogama, a ruke služe da se penjač drži da ne padne. Za veštačku stenu doslovce vam ne treba nikakva oprema i mnogi naši penjači koriste obične patike, a ne „penjačice”, koje se sužene na vrhu i svu silu prebacuju na palac. Dakle, treba samo dobra volja. A posle prvog treninga, kada se ovlada nekim osnovama, ravnotežom i koordinacijom, kada zabole prsti i podlaktice, svi se vraćaju po još! – kaže Tepavac. ■

