

PROPELER
PENJANJE
ZALEĐENIM
SLAPOVIMA

LJUDI

GORSKA SLUŽBA
SPASAVANJA
SRBIJE

PLANINARENJE

GORSKI KOTAR
LJUBOTEN
RTANJ
MAGLIČ
TRESKAVICA

POZDRAV
S KROVA
AFRIKE

EKSPEDICIJA KES „POZITIV“
„KILIMANDŽARO 2011“

ASOCIJACIJA MEDIJSKIH FOTOGRAFA SRBIJE,
CENTAR ZA RAZVOJ FOTOGRAFIJE I UDRUŽENJE NOVINARA SRBIJE
vas pozivaju da učestvujete na nacionalnom
konkursu za najbolju fotografiju

PRESS PHOTO SRBIJA 2011

Nagrada za autora pobjedničke fotografije je 1000 evra

Konkurs PRESS PHOTO SRBIJA je otvoren do 01.marta 2011. godine

Propozicije konkursa kao i pristupni formulari su priloženi na sajtu Centra
za razvoj fotografije, adresa www.crf.rs na linku PRESS PHOTO SRBIJA
Na konkurs se mogu slati samo radovi u digitalnoj formi

Radove za konkurs možete poslati na dva načina:

1 Slanjem na mail adresu pressphotosrbija@uns.org.rs

2 Na disku:
Asocijacija medijskih fotografa Srbije
Resavska 28, 1.sprat
11000 Beograd

Za sve dodatne informacije Zvezdan Mančić 063 399 449

Plavo-beli tonovi

U našem novom broju su se, same po sebi, nametnule zimske fotografije sa planinarskih tura iz celog regiona i priče koje ih prate. Fotografisati prirodu i čoveka u njoj je uvek bio izazov, ne samo umetnički, da to tako nazovem, već i tehnički. Prosto morate biti i fizički sposobni da se nađete na nekim visinama i nepristupačnim i zanimljivim mestima.



Godišnje doba u kojem se sad nalazimo je dosta zahvalno da se naprave dobre fotografije, a svakako i izazov za svakog planinara, alpinistu ili biciklistu da osvoji svoju omiljenu planinu ili mesto u prirodi i u zimskim uslovima.

Na sajtu www.mojaplaneta.net vas ponovo čekaju neke ažurirane stranice. U delu „avantura“ možete pročitati priču o safariju u Tanzaniji, koja je nastavak priče sa uspona na Kilimandžaro, Dragane Rajblović iz ovog broja magazina. Takođe su tu priče sa uspona na Titov vrv u Makedoniji, Igora Todoroskog i zimsko iskustvo vožnje bicikla Spasoja Spasojevića „Cvokociklizam“.

Redakcija „Moje planete“ je počela da pravi bazu podataka svih planinarskih domova i sličnih mesta, gde je moguće prenočiti iz celog regiona. Ona će biti postavljena na sajt, te ovom pri-



likom pozivam sve zainteresovane da nam pošalju podatke o planinarskim domovima ili objektima iz svog kraja koje koriste. U obzir dolaze i privatni smeštaji, ako po ceni usluga i nameni, služe svim ljubiteljima prirode.

e-mail: magazin@mojaplaneta.net
urednik JOVAN JARIĆ

Fotografija naslovne strane: **Igor Todoroski – Diviot, PK „Korab“, Skopje**

MOJA PLANETA 5 • Februar 2011.
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 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

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. Pod-
setite ih da odu na naša Internet stranicu i
prijave se na mailing listu kako bi redovno
nastavili da dobijaju naredne brojeve našeg
e-magazina.



Uvek na *pravom mestu*

Gorska služba spasavanja je dobrovoljna i neprofitabilna organizacija, čiji je cilj pomoć i spasavanje ljudi u nepristupačnim, planinskim i urbanim uslovima. Evo njihove priče...

Sigurno ste već sretali pripadnike Gorske službe spasavanja na našim planinama, a mnogi dobro pamte crveni znak sa runolistom u sredini, koji im se ukazao kada su bili povređeni, izgubljeni ili im je zatrebala bilo kakva druga pomoć. Od skijališta po celoj Srbiji, gde lete stazama i čini se da ih ima na desetine, do obezbeđivanja planinarskih akcija, svojim pristupom ulivaju snagu i sigurnost, kako učesnicima, tako i organizatorima. Možete ih sresti na čuvenim, sada već tradicionalnim, godišnjim okupljanjima cele populacije koja se bavi adrenalinskim i ostalim sportovima vezanim za prirodu, do akcija spašavanja kada se odazivaju pozivu da stave svoje znanje, spremnost, snagu i timski rad u službu svima kojima je pomoć neophodna.

Pripadnici Službe su tako različiti u svakodnevnom životu, profesijama, generacijama, interesovanjima... Ali veže ih mnogo jača veza bez obzira na sve razlike i drže se zajedno kao članovi nekog drevnog plemena.

Po rečima načelnika GSS-a Milana Ivkovića, Gorska služba spasavanja je dobrovoljna i neprofitabilna organizacija u okviru Planinarskog saveza Srbije (PSS), čiji je osnovni cilj pomoć i spasavanje ljudi u nepristupačnim, planinskim i urbanim uslovima.

- Naši spasioci su poslednja instanca i nada ugroženih ljudi, jer naša aktivnost počinje onda, kada druge, civilne i vojne, službe ostanu bez adekvatnih rešenja. Spasiti ljudski život, pomoći čoveku u nevolji osnovni je zadatak GSS-a - objašnjava Ivković.

To, naravno, ne objašnjava kako to da na nedeljnom sastanku GSS, stanice Beograd, aktivno učestvuju ljudi koji su svoja penjačka oruđa i opremu okačili o klin pre više decenija, rame uz rame sa tek punoletnim mladićima. Pomenimo i to da desetine članova rasutih po svetu i dalje, na dnevnoj osnovi aktivno učestvuje u razmeni na internoj „grupi“.

Možda je to insistiranje na zajedničkom, razmena i prihvatanje raznolikosti, nemilosrdno poštovanje



Uigran tim GSS-a na delu: Trening spasavanja nesrećenog iz pećine

.....

tradicije i prethodnika koji su svojim dobrovoljnim radom i voljom utirali put ona magična formula koja je učinila GSS jednom od najstabilnijih organizacija u srpskom planinarstvu.

- Gorska služba spasavanja Srbije osnovana je 1956. godine od strane iskusnih alpinista, po ugledu na alpske zemlje, a zatim su ciljevi i zadaci modifikovani i usklađivani sa potrebama i mogućnostima u Srbiji. Dr Petar Kostić, Branko Štefanac, Petar Bakić i drugi koji više nisu sa nama, mnogi doajeni alpinizma, speleologije i viskogorstva, bili su članovi GSS-a. A mi smo slušali sve te priče o druženju i sportu, nastavljali dalje, kako bi danas ovi mladi momci bili bolje uvežbani, obučeni i opremljeni. To me ispunjava zadovoljstvom i ponosom - ističe Đorđe Vdović - Vd, načelnik GSS od 1996-2000. godine.

Danas Gorsku službu spasavanja sačinjava između 100 i 150 aktivnih spasilaca različitih kategorija i specijalnosti, oni koji svojom redovnom

godišnjom aktivnošću obnavljaju i povećavaju svoja znanja, kao i veliki broj članova obučениh tokom poslednjih godina. Mnogi spasioci iskusni i aktivni planinari, visokogorci, alpinisti, sportski penjači, speleolozi, ronioci, skijaši, padobranc i paraglajderisti.

Da bi postao spasilac, svako mora da prođe početni kurs, nakon kojeg se kadnirati testiraju iz raznih oblasti pred komisijom i timom lekara. Ali tek posle jedne godine uspešnog rada u GSS „tečajac“ postaje punopravni član, sa obavezom da se dalje usavršava u specijalnostima (na primer alpinizam, speleologija...) i da overava godišnju licencu za rad. Od 1994. godine za aktivan rad u Gorskoj službi spasavanja potrebno je svake godine overiti licencu za rad, putem koje se proverava fizička spremnost, ali i znanja iz medicine, tehnike... U tom procesu „tečajac“ stiže i nadimak, po kome će nadalje jedino biti poznat. Razlog tome je što se članovi GSS drže kreda da se čovek rađa sa imenom, a da nadimak mora da zasluži... I, zaista, nadimci su neobični, neki duhoviti, neki nemilosrdni - i svako ih nosi sa ponosom kao deo sebe.

Sva vežba i te kako se isplati, jer se nikada ne zna kada će biti potrebna pomoć pripadnika GSS. Februara prošle godine, tokom „Zimskog uspona na Trem“, akcije Planinarskog saveza Srbije u organizaciji PSD „Železničara“ iz Niša, osmočlana ekipa GSS-a (tri tima) imala je pune ruke posla. Razlog

.....

Gorska služba spasavanja u akciji: Pothlađeni čovek tokom akcije „Zimski uspon na Trem“



tome je što je na akciji učestvovalo između sedam i osam stotina planinara iz većine planinarskih klubova u Srbiji, a ubrzo su primili vest da su hitno potrebni.

Planinari koji su se vraćali sa vrha, obavestili su ekipu spasilaca da se u blizini nalazi pothlađeni čovek. Ubrzo su naišli na njega i započeli utopljanje i evakuaciju. Pošto je stanje pothlađene osobe bilo takvo da su dva spasioca bila dovoljna da pomognu, druge dve ekipe su nastavile uspon. Prva ekipa je spustila čoveka do podnožja planine i predala ga hitnoj pomoći grada Niša.

Potom je stigla vest i da je jedna osoba, u želji da stigne rukavicu koju je poneo vetar, prišla je suviše blizu ivici grebena, propala kroz snežnu strehu (nestabilni nanos snega koji, kao streha na kući, visi nad provalijom) i pala pedesetak metara. To je primer kako se i ljudima koji se bave ovim aktivnostima može desiti da prenebregnu sav oprez i postupe suprotno onome što su učeni.

Po rečima Dejana Hvetkovića – Hvetka spasioci su u tom trenutku bili udaljeni nepunih 100 m od mesta pada, pa su brzo videli gde je odvaljena snežna streha.

- Tu se vrlo brzo oformila ekipa dobrovoljaca, od petnaestak ljudi, koji su želeli da pomognu u spašavanju. Pošto je među dobrovoljcima bilo nekoliko lokalnih vodiča koji odlično poznaju teren, jedan spasilac je sa medicinskom opremom otišao sa njima, da probaju da se spuste sa strane od Devojačkog groba do ispod litice, ne bi li locirali unesrećenog planinara. Ja sam ostao na samom mestu pada, obavestio radio vezom ostale ekipe GSS-a o situaciji i, sa par planinara, sprečavao prolaznike da se slikaju pored mesta gde je odvaljena



Levo: Litica sa koje pala planinarka; Gore levo: Prolaz koji su prošli pripadnici Gorske službe spasavanja da bi došli do povređene osobe; Gore desno: Dug silazak sa unesrećenom osobom na nosilima

.....

streha i da ne „bacaju pogled“ preko litice. Ubrzo je naišao još jedan planinar, koji mi je pokazao prolaz kroz stenu, na 50 do 60 m uzbrdo, kroz koji je moguće spustiti se ispod litice. Kroz taj prolaz sam se spustio sa još jednim planinarom iz Novog Sada. Pretraživali smo teren uz liticu, dozivali i onda začuli ženski glas kako se odazvao iz šume, udaljen nekih pedesetak metara od litice. Pomislio sam da je reč o nekom zalutaloj planinarki, a ne o čoveku koji je propao kroz strehu. Prvo, kad su pričali o „čoveku“ svedoci su pričali u muškom rodu. Drugo, delovalo je neverovatno da neko kome se desi takav pad bude svestan. I treće, nije bilo nikakvih tragova koji su vodili od litice do devojke u šumi. Međutim, Željko i ja smo se brzo spustili do nje, i uvideli da je to osoba koju tražimo. Bilo je oko 13,30. Na mestu gde je propala, litica je potpuno vertikalna, visoka

NAJOPSEŽNIJE AKCIJE

U proteklih 20 godina, članovi GSS-a su zbrinuli 5.000 povreda. Inače, članovi učestvuju u deset do dvanest pretraga i spasilačkih akcija godišnje, najvećim delom u gustim šumama Kopaonika, ali i u drugim regionima u Srbiji.

Najopsežnije akcije u kojima su u proteklih godina učestvovali članovi GSS jesu:

- Opsežna pretraga i spasilačka operacija nakon zemljotresa u Skoplju (Makedonija)
- Spasavanje rudara iz rudnika „Ibar“
- Pretraga i spasavanje ljudi ugroženih tokom bombardovanja Srbije 1999. godine
- Evakuacija poginulih planinara sa Prokletija i Žiljeva
- Spasavanje preživelih i izvlačenje tela nastradalih speleologa iz Ravaničke pećine, maja 2007. godine



oko 20 m, bez većih izbočina, a sneg je uz vertikalnu strmu i duboku, što joj je ublažilo pad i odbacilo planinarku u šumu, gde ju je drveće zaustavilo, na oko 50 m.

Obavio sam trijažu, konstatovao povrede. Devojka je bila svesna, vidno ugruvana sa par ogrebotina na licu, žalila se na bolove u celom telu. Tada je stigla grupa koja se probijala od strane Devojačkog groba. Do tada je već ostvaren kontakt sa Žandarmerijom iz Niša sa kojima je dogovoreno da nas sačekaju na seoskom putu, nekoliko stotina metara nadmorske visine niže. Pošto su i teren i povrede to dozvoljavale, nismo čekali nosila, već smo započeli spuštanje na improvizovanom nosilu - rancu. Prilikom spuštanja nas je stigao deo drigim tim GSS sa nosilima, a na strmijim delovima smo pravili tehničke sisteme pomoću užeta i tehničke opreme za transport nosila i bezbedno spuštanje unesrećenog i spasioca koji ga prati.

Da sneg nije bio toliko dubok sa te strane planine i da je vozilo moglo da se probije kroz sneg, verujem da bi planinarka bila u bolnici već oko dva sata od trenutka pada. Međutim, nanosi snega su onemogućili vozilu da nam priđe, tako da smo nosila vukli po snegu ka domu Bojanine vode, jedva se i sami probijajući kroz smetove. I tako satima, smenjujući se u prčenju, napredovali smo prema cilju. Ekipa žandarmerije, sa svojim lekarom, krenula je ka nama i susreli smo se oko 19,30 h. Do doma Bojanine vode i vozila stigli smo oko 22 h. Dalje ju je žandarmerija odvezla do Niša – ističe.

O AKTIVNOSTIMA I AKCIJAMA GORSKE SLUŽBE SPASAVANJA SRBIJE NASTAVLJAMO PRIČU U SLEDEĆEM BROJU

Na krovu *Afrike*

AKCIJA

Deset planinara - jedan cilj: Kilimandžaro. Oni su osvojili planinski vrh o kome je maštao Ernest Hemingvej...

U organizacija kluba „Pozitiv“, 15. januara smo stigli u Keniju u Nairobi i autobusom smo istog dana prevezeni u Arušu, grad u Tanzaniji, gde smo se smestili u hotel. Već sutradan smo krenuli na Kilimandžaro. Desetočlanu ekipu činili su: Stevan Vidaković iz Subotice, Gerhild Steiner iz Austrije, Ivona Jočić, Zehra Balić, Rade Đorđević, Sead Franca i Halid Franca iz Bijelog Polja, Tanja Pavličić iz Podgorice, Lubomir Kotevski iz Makedonije i ja - Dragana Rajblović - vođa grupe. Po toplom i sunčanom danu ušli smo u nacionalni park i sa 1.830 metara (Marangu kapije), krenuli ka Mandara kolibama, koje se nalaze na 2.700 metara. Put je vodio kroz džunglu što je bio svojevrsan doživljaj. Staze su napravljene tako da se uspon od skoro 900 metara visinske razlike nije ni osetio, a zanimljivost džungle, razgledanje, kao i prijatna hladovina su nam učinila da ta tri-četiri sata prođu kao 20 minuta.

U raskrčenom delu džungle, gde su napravljene kamene kuće, koje služe za prenočište, dočekali su nas naši nosači i kuvari, dok smo mi usput radoznalo pričali sa jednim od naših vodiča Rodžerom, koji nas je informisao koje sve vrste životinja obitavaju u džungli. To su raznih vrsta ptica, pa sve do majmuna zvanih „Blue monkey“. Zmija nema, ali na susednoj planini nedaleko od Kilimandžara, Mt. Meru ima



Sasvim levo: Kilimandžaro, Gore: Vodič, planinari i džungla; Dole: vođa ekspedicije „Kilimandžaro 2011“ Dragana Rajblović na ulazu u nacionalni park

.....
kobri. Po neki zalutali leopard se može zadesiti tu, ali je prava retkost s obzirom da se plaši ljudi i izbegava njihovu blizinu.

Smestili smo se u jednu od kuća, a kasnije uživali u hrani, koju su nam spremili, a naročito raznim vrstama voća. Sutradan smo rano krenuli ka Horombo kolibama na 3.720 metara. Posle sat vremena hoda prestaje džungla i pogled puca na sve strane. Karakterističan je obližnji vrh Mawenzi, koji u poređenju sa Uhuru peakom izgleda jako oštar i nazubljen stenama. Najlepši ukras Kilimandžara, za mene, a i za mnoge druge je biljka Senecio Kilimanjari. Ovi biljku smo neprestano slikali i pored mnogih drugih, takođe prelepih, ona je ipak pobedila. Na pola puta naši kuvari su nas iznenadili ručkom u prirodi. Stigli su pre nas i na drvenim stolovima i klupama, odnosno, na mestima za pauzu su postavili ručak i, naravno, opet uz puno lepog voća. Ni ovog dana pređena visinska razlika od 1.000 metara nije se osetila - ni vremenski ni kondiciono. U kampu Horombo koliba, zbog zauzetih drvenih koliba koje imaju po četiri-pet kreveta, bili smo smešteni u potkrovlju zajedničke trpezarije sa još par drugih planinara. Kamp je lep, ali pun miševa, koji su uspevali da ▶

AKCIJA



ulaze u trpezariju, kao i u potkrovlje gde smo spavali. Ženski deo grupe, nas pet, noć smo provele bez sna, u strahu od miševa, koji su pretrčavali po rančevima, kao i preko naših kreveta. Posle neprospavane noći jedva smo čekale da krenemo iz tog kampa, a ubrzo smo i zaboravile na našu nevolju uživajući u lepim predelima i približavajući se vrhu koji je sa ravnog platoa na 4.300 metara izgledao blizu.

Nakon pet-šest sati pešačenja stigli smo u Kibo kamp na 4.695 metara. To je ujedno i poslednji kamp iz kog se kreće ka samom vrhu. Kako smo stigli i rano popodne, imali smo vremena da našu neprospavanu noć nadoknadimo popodnevnom spavanjem. Plan je bio da u ponoć krenemo ka vrhu. Iako se nismo peli sa aklimatizacijom, već svakim danom po 1.000 metara više, bez vraćanja i spavanja na manjoj visini, svi su se dobro osećali i niko nije imao neke veće tegobe, sem po neke manje glavobolje.

Desetak minuta nakon ponoći bili smo spremni za polazak. Noć i nije bila toliko topla, kako je obično na Kilimandžaru. Bilo je minus 15 stepeni Celzijusa, što je neke iz grupe iznenadilo i bilo im je hladno. Kretali smo se vrlo polako, kako bi svi bili zajedno i držali korak sa najsporijima. Sa nama su bili vodiči Arusa i Rodžer, kao i par nosača koji su nam nosili male rančeve. Iskreno, osećala sam se čudno, po prvi put mi je neko u planini nosio sve stvari. Bili smo na 5.200 metara kada je Halid odustao od daljeg uspona. On ranije nije mnogo planinario, pa je i ta visina bila uspeh koji je postigao. Jedan od vodiča se vratio sa njim u Kibo kamp. Tako naglo penjanje na veliku visinu je iziskivalo da nam je skoro svima bila muka, a veliki deo njih je jedva gledao na oči koliko im se spavalo, što nije retka pojava za one koji po prvi put prelaze visinu preko 5.000 metara. Međutim, niko nije odustajao niti pomišljao da se zbog toga vrati nazad. Prešavši strmu stenovitu uzbrdicu stigli smo do grebena Gilmans point na 5.685 metara. Tokom male pauze primetila sam da je jedan od članova naše ekipe izgubio centar za ravnotežu. Kako je dalje put vodio po stenovitoj stazi sa čije je desne strane bila veća strmina plašila sam se da ne padne, jer je njegov hod bio skroz nekontrolisan. Gledajući ga kako se klati levo-desno kao da je popio previše alkohola,

odlučila sam da mu jedan od vodiča pomogne da se vrati nazad jer je za njega dalje penjanje jako rizično. Međutim, on je to odbio i nastavio brzim hodom da se udaljava na zaprepašćenje mnogih iz grupe. Nismo mogli da ga ubedimo u to koliko je nesigurno i koliko može svima izazvati mnogo problema. Dok se naš vodič Arusa hvatao za glavu od zaprepašćenja, on je uporno nastavljao, ne želeći nikoga ni da čuje. Podrazumeva se da je dalje nastavio na ličnu odgovornost odbivši odluku nas koji smo bili vođe uspona.

Sat-dva pre vrha počelo je da sviće. Plavo-narandžasti horizont je bio toliko lep da nam je zastajao dah, ali ni jedan foto aparat nije mogao da zabeleži sliku kakva je bila uživo. Sa svitanjem je svima bilo bolje i manje nam se spavalo. Kao da su svi krenuli da se rasanjuju posle dobro prospavane noći. Jedan po jedan smo stizali do najvišeg vrha afričkog kontinenta. Uhuru peak 5.895 metara je vrh na kom smo 19. januara, u 7.30, stajali i zadovoljno se fotografisali sa zastavama naših klubova i država. Na vrhu je bilo dosta ljudi, pa je nastala gužva za fotografisanje. Bili smo skoro sat vremena gore, a onda polako počeli spuštanje. S obzirom da je silazak, naročito na strmom delu, bilo veoma opasan za planinara koji je izgubio centar za ravnotežu i odbio

.....

Gore: Put ka vrhu; Pauza za ručak; Na vrhu Kilimadžara; Dole: Čudesna biljka Senecio Kilimanjari



da se vrati, dva dečka iz ekipe naših nosača su bili sa njegove leve i desne strane kako bi ga pridržavali, dok je on vikao na njih odbijajući pomoć. Jedino smo to mogli da zaključimo da verovatno ni on sam nije bio svestan svog stanja. Spustili smo se svi do Kibo kampa, gde smo počeli da se radujemo velikom uspehu naše ekipe.

Ukoliko želite da se na tu planinu penjete samostalno, bez nosača, kuvara i vodiča, to nikako nećete uspeti, jer će vam na samom ulazu u nacionalni park, dodeliti osoblje koje ste dužni da platite zajedno sa svim danima boravka tamo. Ako se odlučite na aklimatizacioni dan, onda morate da doplatite još 150 evra, zbog čega se ljudi retko odlučuju za aklimatizaciju. Posle uspona, vodiči očekuju da ih dodatno častimo, ali tako što nam sami kažu da bi svako trebao da plati još po 60 dolara kao bakšiš ili „tips“. Dešava se da im neki daju i više od toga, pa naviknuti na veće napojnice postaju jako ljuti ako izdvojite manje od 60 dolara, zbog čega nastaju nesporednici i nezadovoljstvo ljudi koji su platili svoj uspon na Kilimandžaru i ne žele ništa dodatno da plaćaju. Imajte na umu da su u Tanzaniji plate jako male i ima puno siromašnih ljudi, pa se svi snalaze kako umeju i mogu. Nosači na Kilimandžaru od agencija za koje rade dobijaju po nekoliko dolara dnevno za svoj posao. Zbog toga vlasnici agencija nameću svojim klijentima kako je bakšiš nosačima obavezan. Inače i u Tanzaniji i u Keniji na svakom koraku gledaju kako da vam nešto naplate ili vam uzmu koji evro ili dolar...

Bilo kako bilo, mi smo se popeli na najviši vrh Afrike, što je bio i cilj ljudi koji su krenuli na ovaj put. Svi su lepo i hrabro izdržali noćni uspon i u svoju planinarsku istoriju upisali još kojih hiljadu metara više. Uspon na Kilimandžaru je jedno lepo iskustvo, posebno što se tamo ne penje sa aklimatizacijom, pa je dobra prilika da proverimo sebe i u takvom načinu penjanja.

DRAGANA RAJBLOVIĆ

Priču o safariju u Tanzaniji, koji je bio sastavni deo ekspedicije, pročitajte na našem sajtu:

www.mojaplaneta.net
na linku „avantura“

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



Miriše kao *Teen Spirit*

Ovaj grad poneo je titulu „najdinamičnijeg grada Amerike”, „grada budućnosti”, „američke Atine” i generacijama koje su njime prošle, od kopača zlata, drvoseča i ribara, pa do graditelja aviona i izumitelja softvera i grungea, Seattle je ostao tako tipično „netipični” grad Amerike...

Do dolaska Evropljana u 19. veku na prostore države Washington - „oazu prirode”, u oblasti Puget Sounda se mnogo lepo živelo. Naime, ove krajeve su naseljevali starosedeoci - Indijanci plemena Sukvamiš i Duvamiš (Duwamish i Suquamish), koji su negovali svoju tradiciju, običaje i govorili svojim maternjim jezikom lutošid. Dolazak belog čoveka označava početak njihovog istrebljenja i borbe za opstanak. Pa ipak, „dobri Amerikanci” su imali „korektnu” ponudu nudeći im 150.000 dolara i rezervat za dva miliona ari zemlje... Zaista, pa ko bi odoleo ovakvoj ponudi?! Govor indijanskog poglavice Sijetla - po kome grad danas nosi ime, ostao je upamćen kao ekološki manifest - polazna tačka u borbi za zaštitu životne sredine i neraskidivoj vezi čoveka sa prirodom, ali i promenama koje on (ne)svesno uzrokuje svojom neodgovornošću. Sigurno ste ga nekada pročitali i srce vam se malo „naježilo”... Znae ga, počinje rečima: „Kako možete kupiti ili prodati nebo, toplinu zemlje?”, a završava: „To je kraj življenja i početak borbe za preživljavanje!”

MOMCI IZ GARAŽE

Ukoliko se osvrnemo na industriju i moderne informatičke tehnologije danas je grad poznat kao najveće svetsko porodište „Boeing” aviona i „Microsoftu” (ovde se mladi Bill Gates igrao otpornici-



Levo: Pogled iz predgrađa na solitere Sijetla; Gore: Sam centar grada - putokaz da se ne izgubite u šumi nebodera

.....
ma i čipovima u očevoj garaži). Ovde je deo svog života u Sijetlu proveo Bruce Lee otvorivši svoju prvu školu kung fua, a danas se tu nalazi njegov, i grob njegovog sina Brandona.

Ali, Sijetl je „izrodio” i mnoga poznata imena muzičke industrije i grunge rocka (Seattle sounds): Jimi Hendrixa, Nirvanu, Pearl Jam... Ovde je počeo muzičku i završio životnu karijeru Kurt Cobain. I danas, sedamnaest godina nakon njegove smrti, muzika „Nirvane” je živa u žicama „grungera” poletaraca. Da ne zaboravim da napomenem da je ▶



simfonijski orkestar Sijetla jedan od najaktivnijih i poznat širom sveta.

GRAD ŠTREBERA

Grad karakteriše i činjenica da ima najviše žitelja sa univerzitetskom diplomom u SAD-u u odnosu na ukupnu populaciju. Za američke prilike je nekako čudno „beo“ u pogledu rasne slojevitosti - žitelja crne rase gotovo da i nema. Takođe, veliki je broj ateista što se posebno može videti u vreme praznika kada je naglašen nedostatak šljašteće dekoracije, u poređenju sa drugim američkim gradovima.

Okružen je planinama i smatra se da je izgrađen na sedam brežuljaka, te je tlo poprilično nestabilno i postoji opasnost od zemljotresa. Ipak, to nije sprečilo ovaj fini svet da gradi solitere. Seattle

.....

Gore: Riblja pijaca u Sijetlu, Monorail; **Festival paprike u centru grada;** **Dole:** Ovde su i poklopci za šahtove kreativni



Central Parkom dominira „Space Needle“ (Svemirska igla) sa koje se pogledom obuhvata ceo tromilionski grad. Toranj izgrađen povodom održavanja Svetskog sajma 1962. godine (ulaznica je 18 dolara za odrasle). Monorail je takođe podignut istom prigodom, a njegov cilj je da obezbeđuje zabavnu, brzu i jednostavnu vožnju centrom grada. Cena povratne karte za odrasle je četiri dolara. Inače, „Starbucks“ je ovde, u centru grada, otvorio svoju prvu kafeteriju 1971. godine, koja je do današnjih dana zadržala prvobitni izgled. Neki bi rekli „Big deal“, a ja mislim da bi bila šteta zaobići ovo „parče istorije“.

SIJETLOVA PORUKA BELOM ČOVEKU

„...Mi smo deo zemlje kao što je i zemlja deo nas. Mirišljavi cvetovi su nam sestre; jelen, konj i veliki orao su nam braća. Stenoviti grebeni, sočne livade, toplokrvni poniji i čovek – svi pripadaju istoj porodici. Ova blistava voda koja teče potocima i rekama nije samo voda, već krv naših predaka. Žuborenje vode je glas oca moga oca. Reke su nam sestre, one nam utoljuju žeđ. One nose naše kanue i hrane našu decu. Ako vam prodamo našu zemlju morate zapamtiti i učiti vašu decu da su reke naše i vaše sestre – stoga, prema njima treba da ste dobri kao prema svakoj sestri. Najveće blago Crvenog čoveka je vazduh. Sve živo deli isti dah – životinja, drvo i čovek. Svima je taj dah potreban. Beli čovek kao da ne opaža taj dah koji udiše, poput nekog ko je dugo na samrti te ne oseća smrad. Beli čovek mora tretirati životinje ove zemlje kao braću. Šta je čovek bez životinje?! Kad bi životinje nestale, čovek bi umro od velike usamljenosti duha. Šta god zadesi životinje, ubrzo snađe i čoveka. Sve je u svetu povezano. Učite decu kao što smo mi našu - da je zemlja naša majka. Šta god da se dogodi zemlji dogodiće se i njenim sinovima. Pljuje li čovek na zemlju – pljuje na sebe samoga. Zemlja ne pripada čoveku; čovek pripada zemlji. To mi znamo. Belci se moraju dozvati, možda pre nego ostala plemena...“



NAJNOVIJA ISTORIJA

Ovde postoji mnoštvo interesantnih muzeja za svačiji ukus - Muzej naučne fantastike je izuzetan čak i za one koji ne vole naučnofantastične filmove. Akvarijum je nezaobilazna stanica za sve uzraste, gde se svaka nova poseta doživljava drugačijom od prethodne i predstavlja neko novo iskustvo. „Pike Market Place“ je najstarija, zatvorena pijaca iz 1907. godine izgrađena na nekoliko nivoa, sa posebno interesantnim „neprirodnim“ vrstama meda od čokolade, vanile... koje se ovde mogu nabaviti. Ispod Aurora mosta se nalazi „Fremont Troll“, interesantna skulptura trola koji je „zarobio“ volkswagen – automobil koji po legendi preferira svaki normalan trol...

Moderne poslovne zgrade jesu karakteristika grada, a na modernizaciju bitno utiču donacije lokalnih milijardera. Ipak, uprkos ekonomskom napretku, grad je sačuvao jednostavan pristup životu. Međutim, nameće se pitanje, ako je sve tako „roza, pa na tufne“, otkud toliko dešperatnih klinaca koji lupaju bubnjeve u garažama...

BRIGA ZA PRIRODU

Iako ga karakteriše kišno vreme, poslednjih godina se usled globalnog otopljanja povećava broj sunčanih dana. Više nego u drugim američkim gradovima, građani su svesni potrebe očuvanja i zaštite životne sredine i to je očigledno na svakom koraku. Tokom zime se, na primer, putevi ne posipaju nikakvim zaštitnim sredstvima od snega i poledice kako se ne bi uništili niti se štetne materije odlivale u okean i jezero i zagađivale ih. To je možda i jedan od razloga njegove izuzetne okoline bogate četinarima i atraktivnim nacionalnim parkovima, plažama i jezerima.

Sijetl je grad za svakoga – za urbane tipove, ali i za one koji vole planinu, bicikl, kajak... pa i za romantične (pogledajte samo film „Sleepless in Seattle“). Jednostavno, pružiće vam sve ono što od njega tražite, nema tu mnogo mudrosti – grad je onakav kako se postavite prema njemu. ■

Hrana i piće



Stanovnici Sijetla statistički nisu ništa drugačiji od svojih sunarodnika u drugim delovima Amerike: vole brzu hranu i kafu...

Američka kuhinja nema mnogo autentičnih sadržaja. Manje-više, sve na neki način ima evropski šmek prilagođen američkim potrošačima. Dan se započinje kafom, a potom sledi neko pecivo, po mogućstvu u francuskoj pekari. U Sijetlu se nalazi direkcija nekoliko gurmanskih kafića, a tu je i sedište „Starbucks“.

Sijetl je carstvo morskih plodova i ribe, a glavni specijaliteti obično se prave od pet karakterističnih vrsta lososa. Preporučuju losos sa špaglami, a treba probati i mus od lososa na krekeru sa ukusom bibera.

Azijska i evropska kuhinja (francuska, italijanska...), posebno su popularne, ali „brza hrana“ ipak pronađe brži put do prosečnih Amerikanaca. U restoranima se služe različite vrste mesnih specijaliteta uz začine i umake. Pored „uobičajenih komada“ mesa, pileline i ćuretine, ovde se poslužuje i meso od: antilope, aligatora, crnog medveda, kengura, noja, kornjače...

KOBE BEEF je specijalitet o kome se već ispredaju priče zasnovane na mitu. Po tvrdnjama nekih ova vrsta govedine „uzgaja“ se samo u Japanu zbog odgovarajuće klime, a sve to uz specijalan tretman prema kravama: masažu i konzumaciju piva u letnjim mesecima. Većina načina pripremanja se zasniva na tehnici „brzo spržiti“. **LEPLJIVA RIŽA** koju ili volite ili ne. Sadrži meso, kobasice, često pečurke i umotana je u lišće banane. Priprema se i na slatko i na slano. **PAZILUK KNEDLE** kao blizak rođak škampi knedla ponekad sadrži i peršun ili zeleni luk. A tu su i **SUŠI** u soja sosu i dim sum. **PUDING** pečen u ljusci lisnatog testa će se otopiti u ustima, bela pirinač torta, čokoladni kolač sa bosiljkom, susam kuglice. Ah, tako američki!

UKRATKO: Pacifička obala donela je dalekoistočne ukuse Sijetlu. Danas, međutim, položaj grada nema nikakve veze sa kuhinjom, jer ovde možete pojesti sve, od antilope do kengura...
Milijana Tomić, geograf





Prijalo vam, *da bog da!*



Jedna od omiljenih nam outdoor aktivnosti jeste pauza za jelo. Slaninica, mesni narezak, punomasni sir, razne slane grickalice... Nekada je, međutim, pun stomak jednako nenasan problem, kao i prazan...

Koliko puta ste videli planinare da pred uspon ili tokom akcija prosto progutaju mesni narezak, punomasni sir, paštetu, šunku ili neku sličnu „energetsku“ poslasticu? Sigurno ste primetili da mnogi tokom pauza na meniju imaju gomilu čokoladica? Drugi, pak, radije doručuju mlečne

namaze, a energiju dopunjavaju gomilom suvog i koštunjavog voća ili bonžitama. Kada se planira naporna akcija, prilikom koje se prelazi od 30, pa i do 50 km dnevno, treba pažljivo isplanirati meni i dinamiku obroka, jer se može desiti da pun stomak bude jednako nenasan problem, kao i prazan.

Ključ optimalne ishrane je u meri. Ne treba preterivati ni u čemu i bolje je obilan doručak podeliti na nekoliko manjih, nego ga „zatući“ čim ujutro otvorite oči. Naravno, ne valja preterivati ni sa „zdravom hranom“! Zato evo nekoliko preporuka, a na sledećoj strani možete da pročitate i reč nutricioniste dr Dušana Živića.

U mnogim planinarskim priručnicima možete da pronađete sledeće podatke: ishrana u planinarskim uslovima treba da bude sačinjena od 35 odsto žitarica, 15 odsto mlečnih proizvoda, deset odsto mesa, 15 odsto masti, 12 odsto povrća, deset odsto voća i sasvim mali procenat šećera (oko tri odsto).

To je na oko vrlo jednostavna računica, ali svaki planinar je priča za sebe. Mnogi ne vole da jedu preporučene namirnice, neki su alergični (alergija na koštunjavo voće ili indijski orah može da bude vrlo opasna daleko od civilizacije) ili netolerantni na pojedine vrste namirnica (na primer, laktozu iz mleka), a imamo i sve više vegetarijanaca i vegana, koji ne konzumiraju hranu životinjskog porekla. Postoje razni tipovi vegetarijanstva, ali načelno - vegetarijanci ne jedu meso. Vegani, pak, uz meso, ne jedu ni mlečne proizvode, ni med, pa im se ishrana zasniva na žitaricama, mahunarkama, voću i povrću.

Pored toga, mnoge od preporučenih namirnica ne mogu da se ponesu ili pripreme tokom outdoor aktivnosti. Najbolji primer su žitarice, koje su vrlo nezgrapne u rancu. Kako u obzir dolaze hleb, peciva, makarone, testenina, dvopek, griz, pirinač ili musli, mnogi ovde pojednostavljaju



Pravilna ishrana u prirodi zahteva kombinovanje raznih namirnica

priču i nose isključivo hleb ili dvopek. Kada ste na dužoj turi, već nakon nekoliko dana možete da se oprostite od vašeg finog hleba, jer će se okameniti i ubudaviti. Tada dvopek dobija na popularnosti! Ovaj običan hleb - dvaput pečen, može dugo da ostane u jestivom stanju, ali je jako bitno da ga ne skvasite. U protivnom možete da se oprostite i od njega. Makaroni, testenine, pirinač ili griz kvalitetno zasite, ali tu je uvek problem kuvanja, jer možda nećete biti u prilici za tako nešto.

Mleko i jogurt su mnogim planinarima osnovne namirnice, ali su lako kvarljive, a pri transportu vrlo nepouzdan, pa ih uglavnom nema na višednevnim turama. Zato je najbolje (ako baš ne možete da živite bez mleka), da ove namirnice iskoristiti što pre, jer stomadni problem može da bude vrlo iscrpljujuć, pa i po život opasan problem. Neki planinari koriste mleko u prahu. Premda mu ukus nije očaravajuć, ispuniće sve vaše potrebne za mineralima. Tvrdi sirevi su, međutim, sasvim druga priča! Brzo zasite i dugo vas „nose“, a nema opasnosti od rasipanja i curenja.

Meso je bitno i uvek ga treba nositi sa sobom u obliku konzerviranih i suhomesnatih proizvoda. Imaju veliku energetske vrednost, a nisu lako kvarljivi. Poluproizvode i sirovo meso treba izbegavati, jer su lako kvarljivi i možda nećete biti u prilici da ga pripremite na pravi način.

Pored ovih namirnica, na osnovnom meniju prosečnog planinara pri napornijim turama obavezno moraju da se nađu i voće i povrće, te slatkiši (preporučujemo proizvode na bazi žutog šećera).

Najzad, ukoliko sve ovo ponesete, a uz sebe nemate dovoljne količine vode, biće to jako naporna tura, sa mnogo posla za gorsku službu spasavanja. ■



Pronađite meru: Planinarenje ne može uvek da „sprži“ sve što ste pojeli

Ishrana tokom planinarenja



Prim. dr med. Dušan Živić,
nutricionista
Tel: +381 21 63 67 693;
e-mail: drzivic@open.telekom.rs
web: www.dijetadrzivic.com

Za fizičku aktivnost srednjeg i povremeno većeg intenziteta, koju zahteva planinarenje, kao energetske gorivo, neophodni su ugljeni hidrati i masti. Ugljeni hidrati predstavljaju gorivo za intenzivnije napore, dok masti podmiruju energetske potrebe manjeg intenziteta koji duže traju. Dugačke i manje intenzivne ture dozvoljavaju da se pored hleba i peciva na meniju nađe i malo masniji namaz, parče mesa ili suhomesnatog proizvoda, koje ne mora biti suviše krto.

Za kraće intenzivnije ture potrebno je više hleba, peciva ili obroka na bazi testa uz manje mastan namaz i mesni dodatak. Moguć je i neki obrok na bazi testa (razni rezanci, pite, špageti, pica, makaroni lasanje...)

Koštunjavo voće može imati smisla u dužim turama s obzirom da sadrži zavidnu količinu masnoća - biljnih ulja. Obrok pred planinarenje treba da bude najmanje dva sata pre početka fizičke aktivnosti.

Tokom hodanja potrebno je „dodavanje energije“. To može biti voće, voćni sok bogatiji ugljenim hidratima i kalijumom (banana, jabuka, kajsija, breskva), pecivo, keksi, proizvodi od žitarica (Bonžita), kao i već tradicionalni sendviči. Prvi dodatni obrok može se uzeti već nakon sat - sat i po vremena. Jestu u manjim porcijama više puta.

Nadoknađivanje vode, najvažniji je deo ishrane fizički aktivnih osoba. Neophodno je, tokom planinarenja, kako u letnjem, tako i u zimskom periodu, kontinuirano, na svakih 15 do 20 minuta, popiti četiri do pet gutljaja vode (oko 1,5 dl). Najbolja je zbog upijanja-resorpcije, čista voda. S obzirom na dužinu ture i navedeno uputstvo, može se izračunati ukupna količina potrebne vode. U letnjem periodu, zbog povećanog znojenja, moguće je i češće i u malo većim porcijama nadoknađivati tečnost. Tek da znate: osvajači Mont Everesta - ser Edmund Hillary i Tenzing Norgay, prvi su na put poneli značajnije količine vode, čak deset puta veće od prethodnika. Kasnije studije su utvrdile da je to bio jedan od ključnih momenata koji im je obezbedio uspeh.

Stazama Gorskog Kotara

Ako se nađete u Gorskom Kotaru (Republika Hrvatska), nikako nemojte da zaobidete Zeleni vir i Vražji prolaz. Opisuju ih kao izletišta za „hrabrije izletnike“, a evo i zašto...

Sa planinarskim društvom „Lipa“, 30.1. ove godine opet sam se uputila u jednu pustolovinu. Pustolovina se zvala Zeleni vir i Vražji prolaz, koji se nalaze u Gorskom Kotaru. To je sjeverni do planinske Hrvatske, u blizini Skrada, na nadmorskoj visini od 302 do 649 mnv.

Skrad se spominje još 1805. godine. Bilo je to kmetsko naselje kroz koje je prolazila Lujzijanska cesta (1811) od kada se Skrad počeo ubrzano razvijati. Kraj oko Skrada prekriven je bjelogoričnom i crnogoričnom šumom. Životinjski svijet veoma je bogat, pa nije rijetkost sresti medvjeda ili plahu srnu. Događa se čak i da medvjed zaluta u potrazi za hranom u naselje. Budući da su medvjedi u tom kraju zaštićene životinje, kažnjivo ih je ubijati. Jedan mještani je zbog toga završio u zatvoru uz veliku novčanu kaznu, jer ga je prijavio susjed. Naime medvjed mu je došao u dvorište, te je on iz straha za sebe i svoje blago upucao medvjeda. Sve je to promatrao susjed i tako je sve završilo na sudu.

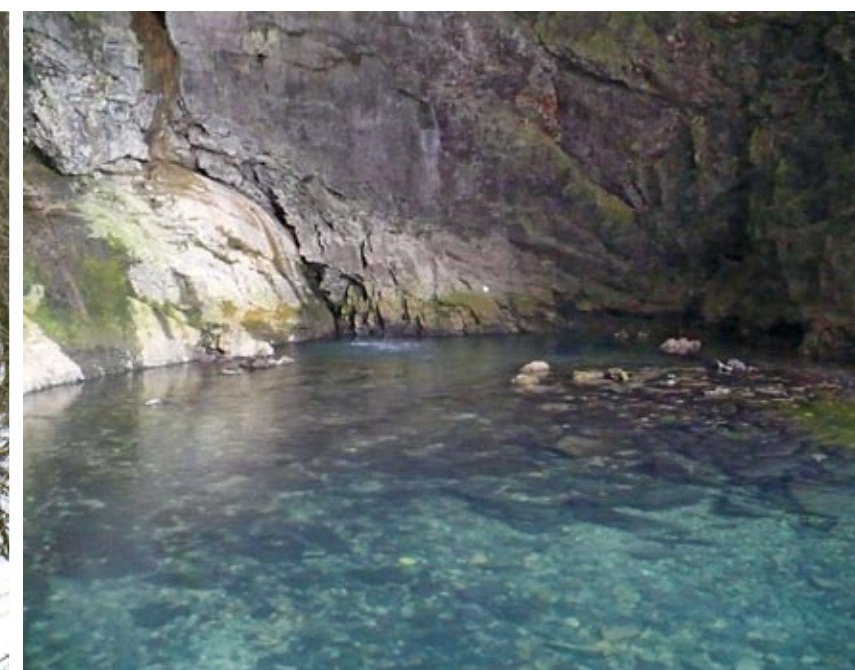
Zelevi vir je rezervat prirodnih vrijedosti. Nalazi se na 302 metara nadmorske visine. Tvori ga snažan izvor u dnu plitke spilje, koja se nalazi u stijeni na visini od sedamdesetak metara. Slap se spušta niz stijenu kao kakva bijela zavjesa i spušta se u smaragdno-zeleno jezerce. Voda iz jezera odlazi branom u podzemni kanal do hidocentrale izgrađene 1921. godine. To je ujedno i prva hidrocentrala u Gorskom Kotaru.



Gore: Kolona planinara na mostiću; Dole: Malo poziranje pred ulazom u „Inferno“



Vražji prolaz je 800 metra dugačak kanjon. Prolaz je širok dva metra i nalazi se među stijenama koje su visoke stotinjak metara. U dnu prolaza je potok Jasle. Nad njim su u prolazu napravljeni metalni nosači usiječeni u stijene, koji tvore ▶



mostiće i stepenice. Tako omogućavaju lakšu prohodnost kroz to područje. Tu tek sredinom ljeta do korita pritoka mjestimice nakratko dopiru sunčeve zrake. Unatoč tome iza petog mjeseca područje presuši, pa zbog boljeg doživljaja krajolika preporučam posjetiti mjesto do petog mjeseca, kad sve buja raslinjem i bogato je vodom.

Vražji prolaz u prošlosti se je nazivao i Vražija provalija. Pjesnici su ga opisivali kao Danteov put u pakao. Prvi put spominje se 1934. godine. Izgradnjom drvenih mostića omogućen je pristup svim izletnicima. Kasnije su drveni mostići zamijenjeni metalnim, sve u interesu sigurnosti posjetitelja. Prije izgradnje mostova, Vražji prolaz bio je meta planinara koji su njime prolazili penjanjem uz pomoć klinova i drugih planinarskih pomagala. Preko zime veći dio krajolika je zaleđen. Stijene su prekrivene ledom i mnoštvom siga, što samom krajoliku daje jednu vičanstvenost. A iskusni planinari to razdoblje u godini iskorištavaju za vježbe: penjanje po ledenim stijenama, kao pripremu za pohod na Himalaju ili ostale planine koje zahtijevaju znanje o kretanju po ledenjacima.

Vražji prolaz završava Muževom Hižicom. Spilja koja se nalazi iznad zaravni. Vrlo je prostrana. Dugačka je oko 200 metara i bogata sigama. Na kraju spilje, koja još nije u cijelosti istražena, nalazi se jezerce. U tom jezercu, približno u isto vrijeme kad i u Postojnskoj jami, pronađena je čovječja ribica. Spilja je ime dobila po jednoj priči iz prošlosti. Naime 1925. godine prema narodnoj predaji stanovništvo se tu skrivalo od najeзде Turaka. A gopodar skupine ljudi koja se sakrila u spilju, bio je muž (muškarac). Pa od tuda ime Muževa hižica. Hižica u prijevodu znači kućica.

KARMEĽA BRKIĆ

Zeleni vir čini Vražji prolaz, Muževa hižica i područje oko Munjare (hidroelektrane). Zeleni vir, sa sedamdeset metarskim vodopadom i jezerom zelene boje, po kojem je i cijelo područje dobilo naziv





Zimski uspon na vrh Ljuboten

Cilj prve ovogodišnje ture PD „Korab” iz Skoplja (Makedonija), bio je najseverniji vrh Šare - **Ljuboten**. Trinaestočlana ekipa uspešno je osvojila vrh...



I mali smo veliku želju da prva grupna zimska akcija u 2011. godini za članove PK „Korab”, sa meteoroloških aspekata bude besprekorna: sa mnogo sunca, slabim vetrom i bez i jednog oblaka na vidiku. Akcija je planirana za 16. januar i trinaestoro zimskih tragača za avanturom i uzbuđenjem krenulo je prema Ljubotenu (2.499 m), najsevernijem vrhu na Šar planini.

Iako nije najviši vrh Šare, zbog svog oblika i izdvojenosti, to je najupečatljivija šarplaninska tačka i jedan od najlepših vrhova planine. Zbog svog piramidalnog oblika i uočljivosti sa svih strana i iz velike daljine, za Ljuboten su vezani mnogi epiteti - on je moćan, veličanstven, inpresivan, gord, čudesan... Ovo dovoljno govori o njemu. Svakog dana ga gledam iz svog dvorišta u Skoplju. Sa 60

km vazdušnom linijom izdvaja od ostalih vrhova i pleni svojim oblikom. Jednostavno mora da se penje bar jednom godišnje u zimskoj sezoni. Za većinu od nas ovo je bilo prvo penjanje na Ljuboten u novoj sezoni.

Vozimo se prema Starom Selu (900 mnv) i svako od nas potajno misli u sebi: „Daj bože da se ovog puta popnemo na vrh i uživamo u pogledu na celu Šaru - bez magle!” Elem, u poslednje četiri godine svaki put smo na Ljubotenu imali loše vreme i najdalje što sam uspeo da vidim sa vrha je deset metara ispred sebe, pa vi sad vidite koliko je sreće potrebno nekome ko ide prvi put da mu se otvori pogled sa vrha. Ljuboten je izložen severnom vetru i predstavlja prirodnu barijeru za ostale vrhove južno od njega. Upravo zbog toga vreme na vrhu menja se doslovce svakih pet minuta. Često se dešava da na Ljubotenu bude oblačno i vetrovito, a na Piribegu i vrhovima južnije od njega čisto i sa malo vetra.

Mi visokogorci idemo na planine preko 2.500 m u januaru, pa svakako ne smemo da se žalimo i očekujemo proleće i visibabe. Ipak, ovo je zimska tura na visoku planinu, a svako vreme ima svojih prednosti i lepota. Najzad, svi smo imali dobru zimsku opremu, cipele, dereze, cepine i maske, i bili smo rešeni da se popnemo.

Oko 7,15 smo ostavili kombi u selu i krenuli širokim šumskim putem ka planinarskom domu „Ljuboten” na 1.650 metara. Jutro je sveže delimično čisto i bez oblaka, a nad nama visoko u šumi se čuje zvuk jakog vetra koji njiše ogolele grane. A mi smo krenuli baš tamo! Nakon lakog trekinga kroz šumu idemo ka planinarskom domu. Tamo nas čeka domar sa toplim čajem i rakijicom da nas osveži i da skupimo malo snage. Nakon tridesetominutne pauze krećemo ka Ljubotenu. Udaljavamo se od doma naviše, a sneg je sve tvrdi i ne propada se uopšte. To nam se dopada budući da imamo priliku da se krećemo sa derezama i da vežbamo kretanje po izohipsi i osigurivanje sa cepinom. Vreme je promenljivo uglavnom sunčano sa nanosima snežne prašine sa viših delova planine. No, polako i sigurno sledimo oznake i napredujemo naviše. Planiramo da u 13 sati izađemo na vrh. Negde na 2.200 m uputili smo se nalevo, iznad Kozje stene (2.100 mnv). To je ogromna, usamljena i izdignuta strma kamena padina i upravo tu hvatamo poslednji greben za finalnih 300 m visine. Najatraktivniji

ŠAR PLANINA

Masiv Šar planine se proteže 76 km u dužinu i od deset do 25 km u širinu. Ima 27 vrhova iznad 2.000 metra i 39 glečerskih ledničkih jezera. Obuhvata površinu od 1.600 km² od čega 56 odsto pripada Makedoniji.



deo penjanja pogotovo kada se otvori pogled bez oblaka i magle! Mi bukvalno hodamo po nožu, sve do samog vrha. Veličanstven put sa ogromnim padinama sa severne strane i duboka provalija sa južnog dela padine. Ova deonica zahteva veliku pažljivost zbog jakog vetra koji duva i skrivenih padina i stena ispunjenih snegom. Na nekoliko mesta zastajemo kada je vreme povoljno i pravimo po neku fotografiju. Prave fotografije za izložbu!

Dok penjemo poslednjih 300 metara visinski nekoliko puta se račistio vrh i pokazao nam se ▶



špic ove bele piramide ka kojoj smo koračali. To je pogled koji mami uzdahe svakog visokogorca! Zato žurimo da se popnemo gore dok je tako čisto i belo. Konačno, u 12,45, petanestak minuta pre predviđenog roka izlazimo na vrh. Prvi smo izašli nas troje najmlađih (sa nama je bila i jedna devojka gošća iz Belgije), a posle deset minuta stiže i ostatak ekipe. U tih 15 minuta provedenih

na vrhu, planina mi je dozvolila da proširim vidik na „neverovatnih“ 20 metara ispred. Međutim, ne žalim se! Svaki metar visinske razlike od 1.600 metara je bio vredan truda.

Ako neko od vas planinara i visokogoraca planira penjenje na Ljuboten u skoro vreme, biće iznenađen time šta će videti kada se ispne na vrh. Kao oznaka i kota na Ljubotenu monumentalno stoji palica za golf, naopačke zabodena u sneg. Palicu su ostavili na vrhu dvojica naših planinara pre meseca dana kad su se popeli na Ljuboten po lepom i čistom vremenu i kad su odigrali jednu partiju golfa. Ali to je druga i duga priča o njihovoj avanturi...

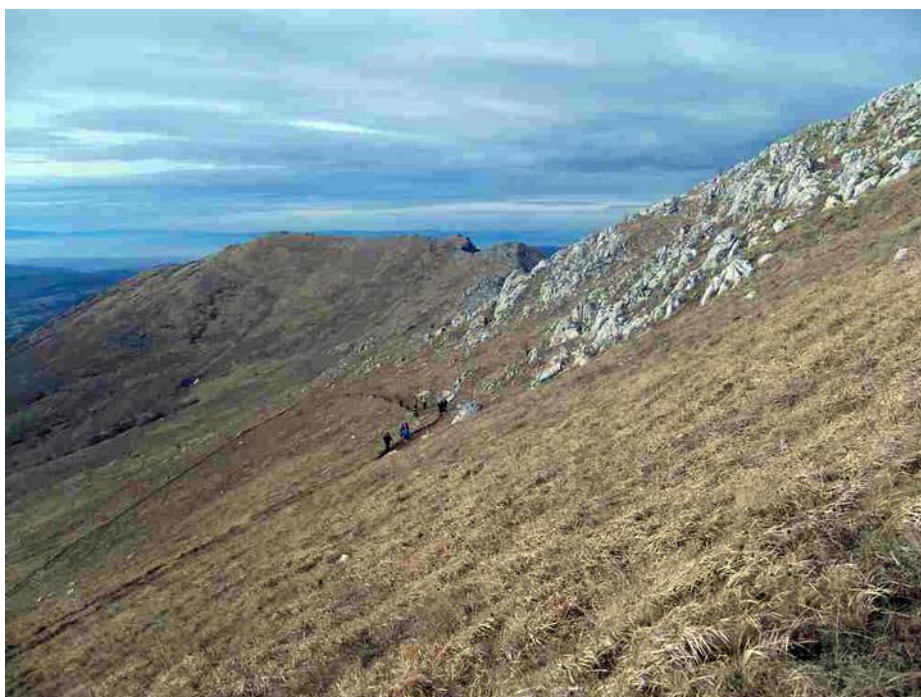
Nakon napravljenih fotografija, krenuli smo odmah nazad zbog hladnog vremena. Spuštali smo sa isto toliko pažnje kao što smo se penjali, budući da je akcija uspešno završena tek kad svi siđu sa planine zdravi i živi. Cilj nam je bio prva seoska prodavnica, kako bismo prineli žrtvu bogovima planine - hladno pivo, kao zahvalnost što smo se bezbedno popeli i sišli.

I za kraj ove priče, pozivam sve prijatelje prirode da nam dođu, jer ove zime ponovo mora da se ide na Ljuboten!

IGOR TODOROSKI - DIVIOT
PK „KORAB“, SKOPJE

Priču o pohodu ekipe **PK „Korab“** na **Titov vrh** pročitajte na našem sajtu: www.mojaplaneta.net na linku „planinarenje“





Božićni uspon na Rtanj

Tradicionalna republička akcija okupila je brojne planinare iz Srbije i regiona. Među prvima na vrhu **Rtnja** bila je grupa planinara iz Vojvodine...

Jedna od brojnih planinarskih ekipa iz Vojvodine krenula je na možda najmasovniju republičku akciju, posle Fruškogorskog maratona, „Božićni uspon na Rtanj”. Osnovu ekipe su činili Branko Terzin-Čača, Tibor Ružić, Ljuba Popov, Marija Penjivrag i Milojka Ponočko, a kasnije su se priključili planinarima iz Novog Sada.

Na mestu okupljanja smo stigli u 19 sati. Raspoređeni smo po sobama, a spavali smo u domu koji je udaljen par stotina metara od restorana. Sobe su bile petokrevetne tople, čiste sa čaršavima i čebadima, za planinare vrlo dobar i udoban smeštaj. Jedina primedba je bila da u samom domu nema nikakav komfor za druženje, čitanje, ručanje...

Na dan uspona smo ustali šest sati. Vreme je bilo lepo i pomalo sunčano, a temperatura neuobičajeno visoka za taj deo godine, oko deset stepeni celzijusa. Vrh Šiljak se osvajao sa dve strane severnom i južnom kao i svake godine. Jedna grupa je krenula među prvima gore južnom stranom sa vodičem Dušanom Tomićem, te smo Čača i ja odlučili da idemo sa njima. Na vrhu smo bili već u 11 sati.

Ljudima koji se penju severnom stranom obično treba znatno više vremena, pogotovo u sezonama kada ima dosta snega. Do tada nije bilo vetra, ali je na samom vrhu izuzetno jako duvalo. Pogled sa vrha je fenomenalan i vredan penjanja. Bili smo

među prvim planinarima koji su se popeli. Malo smo se okrepili i krenuli nazad.

U povratku smo se mimoilazili sa nepreglednom kolonom planinara koji su stizali. Pre dva sata popodne smo već bili u restoranu na zasluženom ručku. Imali smo sreće, jer je uskoro počela kiša, pa je to što smo završili turu tako brzo dobilo neki

smisao. Posle ručka smo se okupali, odmorili i vratili na večernje druženje uz muziku do kasno u noć.

Poslednjeg dana nije bilo zainteresovanih za posetu Gamzigradu i muzeju u Zaječaru, jer su većina planinara koji redovno dolaze na ovu akciju, već bila na ovim mestima. Svakako toplo preporučujem onima koji nisu bili da iskoriste priliku i da obiđu ove kulturno-istorijske tačke. Par sati sam šetao po okolini mesta Rtanj. Vreme je bilo prolećno i u daljini sam video sam vrh Šiljak. Često je bio u oblaku i videlo se da ga vetar nimalo ne šteti. Vratio sam se u dom i spremio za povratak kući. Bili smo pomalo umorni, ali puni doživljaja.

TIBOR RUŽIĆ

INFO REPUBLIČKE AKCIJE „RTANJ 2011”

- Vrh je osvojilo 1.408 planinara
- Učestvovalo je 80 planinarskih društava iz Srbije, 2 iz Bugarske, 4 iz Slovenije i još neke grupe. Sve ukupno - 91 društvo
- Najmlađi planinar na planinarenju je bio Viktor Cvetanović (2010)
- Najmlađi planinar koji je ispenjao vrh severnom stranom je Andrej Damjanović (2005) iz PD „Radnički”, Beograd
- Najstariji planinar je bio Dragan Stamatović (1925)
- Prvi put je vrh ispenjalo 677 planinara
- Treći put je vrh ispenjalo 113 što donosi bronzanu značku
- Šesti put je vrh ispenjalo 30 planinara - srebrna značka
- Deseti put je vrh ispenjalo 8 planinara - zlatna značka
- Petnaesti put je vrh ispenjalo 6 planinara što im je donelo plaketu



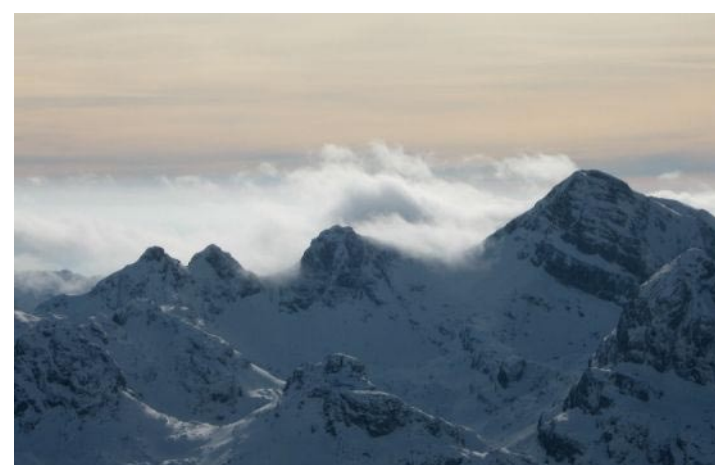
Maglič: vučjim stazama



Na zimski pohod na atraktivan vrh **Maglič (Crna Gora)** odvažila se mala grupa upornih planinara. Pri usponu njih je pratilo sunce, a u povratku oni su pratili vučje tragove!

Petak je, 7. januar 2011. Umoran od proteklog dana, polako se spremam za „aljine“ kad zveni telefon... „Hoćemo li sutra u planinu?“ Moj odgovor je bio pozitivan, iako nisam znao kad ću spakovat stvari i naći kamašne do ujutro... Najbitnija je dobra vremenska prognoza i društvo koje ide! Ubacim najosnovnije stvari u ranac i lijegam, mada sam zaspao nešto prije četiri sata. I opet ne nosim aparat nego fotografije kradem od Vlajka, ali nemojte mu reći. :)

Subota, 8. januar 2011. U šest sati budi me zvono telefona. Pospan ustajem iz kreveta i bacam dvije konzerve u ranac. Oblačim se i čekam Vlada da



me pokupi. Eto ga Vlado, sav pospan i umoran! Neki stomakni virus ga zakačio. Ubacimo stvari u prtljag bijesnog „golfa 2“ i idemo po Anu i Vlajka! Idemo preko „Left Rivera“ (Lijeva rijeka) i stižemo do Veruše, odakle nastavljamo put Mokre (1.500 mnv).

Od Podgorice do Veruše, koja se nalazi na nadmorskoj visini od 1.010 m, ima oko 50 kilometara. Put je veoma dobar. Od Veruše do Mokre takođe postoji put, ali na njemu ima sve više snijega pa odlučujemo da ostavimo auto jer dalje golf neće da ide...

Vadimo stvari iz auta i krećemo put Mokre

pješke. Tačno je 9,45 h. U 7,50 smo bili na izlazu iz Podgorice. Snijeg je bio visok petnaestak centimetara, pogled prelijep, a mi još pospani. Ipak nas budi sunce koje se pomalja kako stižemo u Mokru.

Dolazimo do mjesta na kojem se put odvaja i mi skrećemo lijevo put stare karaule, nastavljajući dalje put katuna Busat. Skoro do samog katuna postoji put uz više prečica, a katun se nalazi na nadmorskoj visini od 1.622 metra. U njemu ima nekoliko kuća. Po dolasku u katun Busat pravimo kraću pauzu koju koristimo za ispijanje čaja i fotografisanje. Poslije odmora od par minuta, nas-



tavljamo ka našem odredištu - vrhu Maglič (2.142 mnv). Na osunčanoj strani bilo je manje snijega, a na nekim mjestima je bio do koljena, pa mi je to predstavljalo dodatni problem zbog nedostatka kamašni. Nastavljamo lijevom stranom i dolazimo do prevoja na kome se nalazi grob (nismo znali čiji). Odatle je prelijep pogled na Komove, a mi koristimo pauzu da štapove zamijenimo cepinima koji su bili potrebni na zaleđenim djelovima uz stranu koju smo peli. Nakon pripreme opreme nastavljamo dalje...

Snijeg nije dubok sve do grebena, ali su pojedina mjesta zaleđena. Vlajko i Ana su na čelu male kolone, (Vlajko iza fotoaparata ovaj put), a u pozadini Komovi! Na vrh izlazimo u 14 sati. U pozadini se vide prelijepe Prokletije, a svuda oko nas bezbroj vrhova koji izgledaju veličanstveno dok sunce biva sve niže za njima... Na vrhu smo se veoma kratko zadržali zbog hladnoće, pa se ubrzano spuštamo istom stazom do auta kako bi izbjegli mrak.

Usput pratimo svježe tragove vuka koji sežu do sela. Do auta stižemo u 16,40 sati i vraćamo se za Podgoricu, planirajući sljedeću turu.

RADONJA SRDANOVIĆ

Ispod najvišeg vrha Crne planine - Magliča, na samo nekoliko kilometara udaljenosti, nalaze se izvorišta reka Tare i Lima.



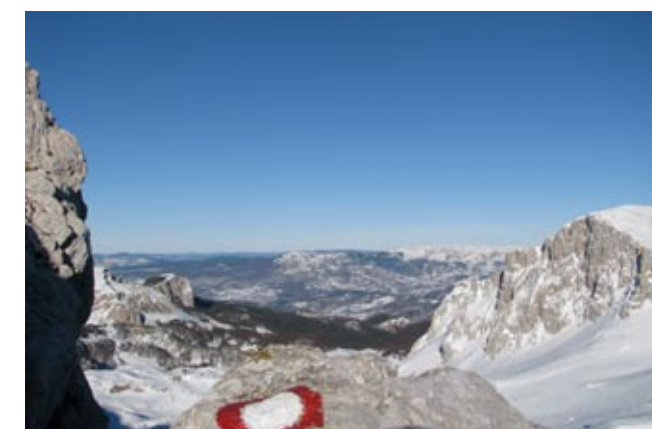
Treskavica zimi



Početkom februara odlučili smo se za zimski uspon na Malu Čabu, Paklijaš, Đokin toranj... Ukratko: **Treskavica (Bosna i Hercegovina)** sa svojih 2.086 mnv, zima, sneg, obećavajuća vremenska prognoza...

Četvrtak, večernja kafa u „Bonbonu“ i veselo društvo... Smjeraju nešto? Novi pohod možda? Upravo to! „Pao“ je dogovor za još jednu „laganu“ turu – pohod na Đokin toranj na prelijevoj Treskavici. Prema vremenskoj prognozi dan - 5. 2. 2011. godine, obećava i biće ekstra za penjanje.

Rano subotnje jutro. U šest sati krećemo iz Sarajeva. Hrabra šestočlana ekipa u sastavu: Davor Ciganković (vođa ture), Selver Ajrulahi, Mario Dlouhi, Mile Fejzić, Admir Ibričić i ja polako, ali sigurno,



idemo prema Turovima, odakle ćemo lagano pješice krenuti ka najvišem vrhu Treskavice - Đokinom tornju (2.086 mnv). Zahtjevna tura u ljetnom periodu, a zamislite tek po snijegu...

Prva etapa pohoda je ona lakša, od sela Turovi (898 mnv) do Sustavca (1.140 mnv) i Šišana (1.580 m n/v) i trajala je oko dva i po sata. Nakon kraćeg odmora krenulo se dalje, a vjerni saputnik našoj



hrabroj ekipi postaje sunce koje se sve jače smiješi. Radujemo se lijepome danu, naravno, ali svjesni smo i toga da će nam ovaj pohod to isto sunce malo i otežati, jer snijeg se sve više omekšava. Od



Šišana, lijevo, iznad Velikog jezera (1.550 mnv) i Platnog jezera (1.580 mnv), prema Konjskim vrelinama (1.780 mnv), te kroz Krajačića klanac (1.971 mnv) prema Suhoj Lastvi. Odatle pogled puca na Mali i Veliki Treskač u prvom planu, Maglić, Bioč, Volujak, Trnovački Durmitor, Zelengoru i Leliju. Poslje kraće pauze krećemo prema Čabenskim stijenama (2.000 mnv).

Tu nadomak je i Bijelo jezero i dilema: „S koje strane prići samom vrhu? Onim kraćim i izuzetno opasnim, ili onim dužim, ali za ekipu sigurnijim putem?“ Ipak se odlučujemo za ovu drugu opciju. I dalje prtimo snijeg. Snijeg je sve mekši, brojna su propadanja i mučna izvlačenja. Ljepota koju samo priroda može da stvori daje nam snage da nastavimo s ostvarivanjem svoga cilja, a to je uspon na najviši vrh ove prelijepe i nadasve interesantne bosanskohercegovačke planine.

Već je 12,10 sati, stižemo na same Čabenske stijene. Penjemo se lagano, pa spuštamo i sve tako redom, kako nam planinski reljef nalaže. I dalje nas prati poneko propadanje u snijeg koji je na pojedinim mjestima i do jedan metar visine. Ne posus-



tajemo, idemo hrabro naprijed. Nazire se sami vrh. Sunce obasjava bosanskohercegovačku zastavu koja ponosno stoji na toj goleti. Žurimo se da što prije stignemo do vrha, jer se moramo vratiti istim putem a dan je kratak.

Napokon! I ovaj vrh je osvojen, ponosno smo konstatovali. Jak vjetar nas sprječava da se dugo zadržimo, već brzinski pravimo nekoliko fotografija



(da se ne zaboravi) i odmah krećemo nazad.

Ovoga puta cilj nam je da se prije mraka spustimo bar do Šišana, odakle će nam biti malo lakše jer ćemo nastaviti već utabanom stazom. Sada baš i nemamo vremena za fotografisanje, ali u hodu se razmijeni poneka šala. Iako umorna, cijela ekipa je vesela, a kako i ne bi kad smo osvojili najviši vrh prelijepe Treskavice. Pogledi na sat i preračunavanja. Ostalo nam je još dva i po sata hoda, a već lagano počinje da se smrkava. Hrabro grabimo kroz snijeg. Blizu smo Šišana i ne brinemo se. Baterije su tu, spremne za upotrebu.

Dograbivši se utabane staze osjetili smo veliko olakšanje. Idiličan prizor, grupa hoda po snježnoj stazi noću, pomažući se čeonim baterijama. Napokon! U 18,15 ekipa je bezbjedno stigla u planinarsku kuću na Sustavcima. Kakvo olakšanje! Utisci strašno jaki, jači nego umor koji osjećamo u svojim nogama. A kako i ne nakon 13 sati, skoro pa neprekidnog, hodanja uglavnom po prtini.

Kratki predah i oslobađanje prilično teških ranaca koje smo nosili cijelo vrijeme na svojim ramenima. Čaj, kafa i nastavljajmo dalje, u Turove gdje smo ostavili kombi i krećemo prema Sarajevu, svojim toplim domovima, sretni i zadovoljni što smo bezbjedno pohodili čarobnoj Treskavici.

SALIHA-LILA KARAČIĆ

Prvenstvo Srbije u ciklokrosu

Devedeset takmičara iz trideset biciklističkih klubova Srbije nadmetalo se za šampionska odličja u sedam kategorija. U kategoriji „elite - muškarci” briljirao je Bojan Đurđić iz kragujevačkog „Radničkog”...

Državno Prvenstvo u ciklokrosu održano je 22. januara u Novom Sadu, u organizaciji Biciklističkog saveza Srbije i Biciklističkog kluba „Novi Sad”. Dvadesetak centimetara snega i temperatura oko nule, nije smetala trenutno najboljim takmičarima u zemlji da se nadmeću za šampionska odličja u okviru sedam kategorija - od najmlađih do najstarijih.

Po rečima organizatora Nemanje Vajsa, predsednika BK „Novi Sad”, prijavilo se 30 klubova, sa oko 90 takmičara.

- Ciklokros se vozi na kružnoj stazi od 2,5 km, na vreme od 15 do 50 minuta u zavisnosti od kategorije. Staza je sa prirodnim neravninama, a tu su i prepreke pred kojima takmičari silaze sa bicikla, prenose bicikl i nastavljaju da voze. Takmičari nastupaju u svim uzrasnim kategorijama i svi voze hibride, specijalne biciklove sa zakrivljenim kormom i kramponskim gumama - ističe Vajs.

KADETI

Luka Kotur (BK „Partizan”, Beograd)
Stefan Filipović (BK „Metalac”, Kraljevo)
Aleksandar Mitić (BK „Partizan”, Beograd)

KADETKINJE

Milica Rakić (BK „Novi Sad”, Novi Sad)
Violeta Trifković (BK „Jednota”, Šid)
Neda Opačić (BK „Avalski soko”, Beograd)

MLAĐI KADETI

Igor Čupkar (BK „Šid”, Šid)
Miloš Rakić (BK „Metalac”, Kraljevo)
Miloš Harvilčak (BK „Jednota”, Šid)



U kategoriji „elite - muškarci” prvo mesto osvojio je Bojan Đurđić (BK „Radnički”, Kragujevac), koji je pobedio sa vremenom 47,54 min i prosečnom brzinom od 25,24 km/h. U konkurenciji 24 takmičara, drugo mesto je zauzeo Ivan Tomić (BK „Progresive”, Beograd), sa vremenom 49,46 min, a treće Aleksa Marić (BK „Crvena zvezda”, Beograd), sa vremenom 50,30 min.



U kategoriji „elite – žene“, trijumfovala je Jelena Crnogorac (BK „Novi Sad“, Novi Sad), sa vremenom 25,51 min i prosečnom brzinom 16,71 km/h. Drugo mesto je zauzela Jelena Erić (BK „Metalac“, Kraljevo), a treće Nevena Davosir (BK „Fanatik“, Novi Sad“).

Zoran Živković (BK „Radnički“, Kragujevac) sa vremenom 26,55 min (prosečna brzina 21,40 km/h) pobedio je u kategoriji mastersa, a drugo i treće mesto su zauzeli Branislav Matić (BK „Fanatik“, Novi Sad“) i Ivan Davosir (BK „Fanatik“, Novi Sad“).

Najbolji junior je Đorđe Stevanović (BK „Železničar MBN“, Niš), sa vremenom 35,19 min (prosečna brzina 20,38 km/h). Drugo mesto je zauzeo Miloš Borisavljević (BK „Metalac“, Kraljevo),

a treće Aleksandar Bukvić (BK „Vojvodina“, Novi Sad).

- Prvenstvo Srbije u ciklokrosu je najznačajnije takmičenje u organizaciji Biciklističkog kluba „Novi Sad“ od osnivanja 2008. godine. Po oceni biciklističkih radnika, postavili smo kriterijume u organizaciji ciklokros takmičenja uprkos veoma teškim uslovima, sa puno snega i niskom temperaturom. Takmičenje je proteklo u najboljem mogućem redu bez povreda, a trke su bile izuzetno zanimljive jer je staza bila veoma teška. Trke su odlučivane u poslednjim metrima što je za gledaoce predstavljalo užitek – istakao je Vajs.

Takmičenju je prisustvovala i ekipa ADAS-a (Antidoping agencija Srbije) koja je testirala pobednike u muškoj i ženskoj konkurenciji. ■



POZIVAMO TURISTE I TREKERE DA SE PRIJAVE, A FERIJALCE I PLANINARSKA DRUŠTVA DA UPOZNAJU NJIHOVE ČLANOVE SA OVIM PROGRAMIMA.

● VELIKA TURSKA TURA

Istanbul, Ankara, Kajzeri - Ski centar Erdžijas dag od 2215 m do 3916 m, Kapadokija, Pamukkale, Kuşadasi, Efes, Izmir, Troja, Čanakale, Galipolje
Program putovanja traje 10 dana od 02. do 11. septembra 2011.

CENA : 470 € (autobus/min. 40 osoba)

● ŠESTODNEVNI ARANŽMAN SA USPONOM NA OLIMP (Mitikas 2917 m) od 02. do 07. juna ili od 19. do 24. septembra 2011. godine

I - CENA: 110 € (autobus/min. 40 osoba) II - CENA: 135 € (minibus/ min. 17 osoba) III - CENA: 170 € (kombi/ min. 7 osoba)

● USPON NA OLIMP (Mitikas 2917 m) I LETOVANJE NA OLIMPSKOJ RIVIJERI (13 i 11 DANA)

Garantovani polasci: 16, 18. i 19. septembar 2011. godine

CENA OD 145 (1/4 studio) DO 195 eura (1/2 studio)

● TREKING ALBANIJA (PROKLETIJE) - MAKEDONIJA (GALIČICA)

Desetodnevni aranžman od 17. do 26. 06. 2011. godine

I - CENA: 310 € (autobus/min. 40 osoba)

II - CENA: 330,00€ (24 osobe) III - CENA: 350,00€ (17 osoba)

● TREKING SKOPJE (VODNO) - OHRID (GALIČICA)

Aranžman 5 dana / 3 noći od 18 - 22. maja 2011. godine

CENA: 50 eura + 4.500,00 dinara



DETALJNIJE INFORMACIJE NA

www.vama.rs

Informacije, prijave i kontakt: Posetite nas na prijavnom mestu
FTP VAMA TOURS NOVI SAD, Bul. Mihajla Pupina broj 19 u
Novom Sadu, telefon 021 525 339 ili 528 051, mob. 064 236 95
24 (Bora), 064 614 96 50 (Jelena) ili se prijavite putem e-mail
adrese office@vama.rs

Šta? Štapovi!

Dugo sam se čudio ribolovcima koji imaju bezbroj vrsta štapova, a namena je samo jedna - da upecaju ribu. Onda sam saznao da su i ribolovcima smešni planinari, jer imaju više vrsta štapova, a namena je samo jedna - da im pomažu pri hodu...

Kada sam počinjao svoju hodačku karijeru, likovi sa štapovima su mi uvek izgledali fensi i kao da znaju nešto što mi ostali (ljudi bez štapova) nismo znali. Vremenom sam utvrdio da je to tačno. Elem, manje su fensi, a više pametniji, a evo i zašto!

Kada sam prvi put uzeo štapove u ruke, umalo nisam izbio oči što sebi, što ljudima okolo. Mlatarao sam njima kao pomahnitao, pokušavajući da ispitam sigurnost svakog kamička na koji sigurno neću stati. Međutim, već nakon pola sata „ušao sam u štos“, a posle nekoliko kilometara prestao sam naglas da sričem: „Leva noga – desna ruka, desna ruka – leva noga“. Ukratko: počeo sam, nekako nagoniski, da hodam ispravno i bez opterećenja. Ubrzo sam uvideo sve prednosti štapova i tokom idućih godina sa štapovima sam bio kao palačinka i eurokrem. Imao sam sasvim obične štapove: dvodelne nordijce, sa dve crvene linije. Tada mi nije bila najjasnija razlika između „nordica“ i „poljaka“, a da jeste sigurno bih ih pametnije koristio.

Da ne bude sve savršeno, jednom prilikom sam se zadesio na pitomim serpentinama Jastrepca. Kiša je padala tog dana i na površini se stvorio fini film lepljivog blata. Ja, tada već iskusni planinar, diktirao sam laki tempo koloni planinara, ispitujući teren vrhovima štapova. I tada se dogodilo ono čega svaki ovisnik o štapovima nije svesan: svo moje znanje, tehnika, sigurnost... zavisili su od izdržljivosti štapova. Jedan pogrešan korak, previše poverenja u štapove i dogodilo se ono što niko očekuje. Na domak Mečjih stena, gde teren postaje prilično nagnut i divalj – okliznuo sam se, polomio oba štapa i završio sa licem u blatu... Pu, malera!

Mnogi će reći da naš veliki prijatelj i neiscrpni predmet podsmeha - Bear Grylls - nikada nije tresnuo pljoštice u blato jer nikada ne koristi štapove, ali svako „Zašto?“ ima svoje „Shit happens“...

ŠTAPOVI: ZA I PROTIV

Mnogi planinari i alpinisti koriste teleskopske štapove prilikom uspona i silazaka s planine, jer tako smanjuju opterećenje kičme, kolena i zglobova. Načelno, treba upotrebljavati oba štapa, jednaka po visini, koje treba koristiti u smeru padanja tela. To znači da kada, na primer, idemo nizbrdo, štapovi apsorbiraju našu težinu umesto naših zglobova, pre svega kolena. Stariji planinari i svi oni načeti modernim „bolestima sedenja“, ukoliko do sada nisu,

ŠTAPOVI ZA NORDIJSKO HODANJE

Opšte namene: Vežbe hodanja i fitness

Teren: Uglavnom ravan ili blago zatlasan

Karakteristike: Laki štapovi, obično teleskopski – dvodelni ili trodelni. Svi noviji modeli imaju sistem za lako otpuštanje kaiša. Specijalno dizajnirane gume na vrhovima štapova su nagnute pod uglom za lakše odgurivanje. Većina ima i opruge za ublažavanje tvrde podloge

Tehnika: Koriste se pored tela u akciji guranja, što je odličan trening za više velikih grupa mišića na rukama, grudima i leđima. Korak se produžava i povećava rotacija kičmenog stuba

Kada ih treba koristiti: Prilikom treninga, „nordiskih tura“ ili lakih trekkinga

Kada ih ne treba koristiti: U ekstremnijim uslovima (kamenit, težak, nepregledan teren)

obavezno treba da počnu da koriste štapove. Već nakon desetak-petanest minuta ući će u štos i može da im bude samo lakše. Sa druge strane, štapovi su obavezni kada se nose veliki tereti ili, pak, kad se hoda po padinama prekrivenim snegom, vlažnim terenima, preko prepreka (nikako u stenovitim usecima ili skučenim prostorima, gde možete da se spetljate i povredite) i u uslovima smanjene vidljivosti.

Međutim, postoje i neke sitnice, koje sreću kvare! Naime, ukoliko nepravilno koristite štapove i ako je udaljenost između tela i štapa prevelika, napor se povećava. Vaši mišići, tetive i zglobovi trpe veće naprezanje, pa počinje saginjanje prema napred i hodanje postaje jako zamorno. Takođe, ukoliko dugo koristite štapove, može da se dogodi da počne da vas izdaje ravnoteža. Doslovce, vaš mozak se navikao

ŠTAPOVI ZA TREKKING

Opšta namena: Planinarenje

Teren: Raznovrstan

Karakteristike: Teleskopski, zvezdice i „soft topovi“ su zamenljivi, pa mogu da se koriste na različitim terenima. Podesiva je i visina, u zavisnosti od visine i potreba trekera. Većina ima automatsko otključavanje kaiševa

Tehnika: Povećavaju pokretljivost na različitim terenima (apsorbiraju „tvrđ“ teren), povećavaju snagu i izdržljivost jer angažuju i velike mišiće na leđima (uzbrdo), pružaju podršku zglobovima, balansiraju ravnotežu i povećavaju agilnost (nizbrdo), nekada mogu da glume cepin, ali se ne preporučuje potpuno poverenje

Kada ih treba koristiti: Tokom dugotajnog hodanja nizbrdo, prilikom nošenja velikog tereta, na klizavom terenu

Kada ih ne treba koristiti: U tesnacima kada njima možete da povredite sebe i druge, te u situacijama kada se 100% treba osloniti na njih. Prilikom „ravničarenja“ - mišljenja su podeljena, ali, pošto mogu da izazovu „zavisnost“, treba ih „odmoriti“

Poštapalica



Postoji više tipova i vrsta, kako „poljaka“, tako i „nordijaca“. Cena zavisi od materijala, kvaliteta, marke. Ni jedan nećemo favorizovati...

Pošto je tema „štapovi“ suviše uopštena i zahteva mnogo više slova, nego što je moj dragi urednik ovaj put predvideo za mene, reći ću vam samo ovo: nema dobrog štapa po ceni od deset evra. Imajte na umu da kupujete stvar koja bez problema može da vam služi godinama, a nekada vam može spasiti i život. Dakle, ne škrtarite, već pronađite pristojan karbonac sa masivnim gumenim ručkama i jakim kaišima. Ja, da budem iskren, uopšte ne volim štapove sa automatskim otkopčavanjem, ma koliko oni fensi izgledali. Jednostavno, mislim da je pri padu najjednostavnije samo ispustiti štap. Ako ga ispravno držite - savršeno ste bezbedni (osim ukoliko ne padate u provaliju!).

UKRATKO: Realna cena štapova je od 25 do 35 evra. Svi moji štapovi su u toj klasi i nakon godina korišćenja ništa im ne fali!

Zoran Kalinić, hodač

da „hoda na četiri noge“. Ukratko: ako se navučete na štapove, nećete moći da hodate bez njih ili će sve vaše odluke zavisiti od nekoliko milimetara aluminijuma (ili ugljenika).

Sušтина upotrebe štapova je da izbegnete naprezanje, pa poučen „rigoletom“ sa Jasterpca ja koristim štapove isključivo prilikom dugih silazaka i na nepristupačnom terenu. Prilikom svih ostalih – normalnih situacija, štapovi su mi sklopljeni i vise na rancu.

KAKVI ŠTAPOVI TAKVO I HODANJE?

Štapovi za planinarenje nisu isti kao štapovi za nordijsko hodanje! Zvuči logično, ali kada treba navesti konkretnu razliku, naše znanje nekako zapinje...

Načelno, „nordijci“ su kompaktniji, imaju drugačiju dršku (više ergonomsku) i malo su duži, dok su oni za planinarenje višedelni, visina im se može drastično smanjiti ili povećati (u zavisnosti od uspona), vrh im je sa metalnim ojačanjem, ali izmenjiv, da bi se mogli prilagoditi raznim terenima.

Svaki planinarski štap je otporniji i jači u odnosu na „nordijca“, jer se od njega očekuje da posluži u raznim situacijama - kao oslonac, poluga, pa i kao cepin... Načelno, „poljak“ uvek može da zameni „vi-kinga“, ali je obrnuto prosto nemoguće. ■

.....
Poslednji krik „štaparstva“:
Nordic walking štap
sa automatskim
otključavanjem kaiševa

PRAVILNA UPOTREBA ŠTAPOVA
Ukoliko na štapu nemate „rukavicu“ sa patentom za brzo otključavanje, naučite da pravilno držite štapove, kako se ne biste povredili prilikom pada.



Na zaleđenim slapovima

Taman kad smo pomislili da nema ništa od penjanja, niske temperature su nagradile našu stpljivost. Iskustvo penjanja zaleđenih slapova u francuskim Alpima je jedinstveno!

Zima, a kod nas snijega nigdje. Leda ni u pričaju nema. Pa ipak, dugo očekivano penjanje na ledu konačno mi se ostvarilo sredinom januara ove godine (od 13. do 21. januara), kada sam kod prijatelja Tuyena boravio devet dana u gradu Chambéry u Francuskoj. Nedaleko od tog mjesta nalaze se mnogobrojne atraktivne alpske planine kako za planinarenje i turno skijanje tako i za ledno penjanje. Prvi dan mog dolaska obilježilo je veliko razočarenje, jer sam, kako se činilo, baš ja donio ljetu sa sobom čak i tamo. Planirane ledene destinacije koje smo mislili penjati tada su bile skoro pa potpuno otopljene. U međuvremenu razmišljajući gdje i kako dalje, penjali smo na obližnjim uređenim penjaštima i „via ferrate“. Čak su i ondašnji penjači i alpinisti odlazili na stijene penjati, što je kako sami kažu, nevjerovatna i toliko neuobičajena pojava da malo ko od njih pamti ljetni alpinizam u januaru. Međutim, to nas nije moglo omesti da ostvarimo što smo zamislili.

Divni francuski Alpi, imaju srce za svakoga, jer na kraju smo shvatili da ćemo morati samo malo duže putovati do nekih drugih destinacija gdje će nam ledno penjanje biti omogućeno. Jedno i prvo od tih mjesta bila je jedinstvena ledena pećina koja se nalazi u Massif des Aravis blizu grada Annecy, a zove se Glaciere du Parmelan. Nevjerovatna mračna pećina, iznutra sva prekrivena ledom, predstavlja pravi raj za ledne penjače. Jedini problem je što se bez čeonih lampi ne može penjati, ali u zamjenu za taj užitak daje drugu mogućnost – da se i ljeti penje led. Idealna je i za početnike i za vrhunske penjače, jer se u njoj nalaze šest-sedam kraćih lednih smje-



rova, težina od „3+“ do „5“. Mi smo penjali najlakše tri, težine „3+“.

Sljedećih dana smo opet morali planirati gdje otići, a da je led još uvijek siguran. Srećom, zadnja četiri dana moga boravka tamo počelo je naglo zahlađivati što nam je otvorilo mogućnosti za neka bliža mjesta, pa smo se odlučili za Cirque du Boulon (Massif de Belledone), blizu gradića Allevard. Moj prijatelj Tuyen i njegov prijatelj Manoah (iskusni ali-

pinisti) ocijenili su to mjesto kao jedno od trenutno najboljih za ono što mi tražimo, obzirom na vremenske uslove. Tako smo se sva trojica uputili tamo.

Prvi dan smo imali finu planinarsku turu do planinarske kuće „Refuge de l'Oule” na 1.836 mnnv i odmah poslije ručka spremili se za penjanje prvog zaledjenog slapa. Penjali smo ga u dvije dužine, težine „WI 3”, da bi se u mrkli mrak i po gustoj magli izvukli iz njega, jer smo prilično kasno krenuli. Još da meni nije čeon lampa prestala raditi u momentu kada sam ispenjao zadnju dužinu i trebao postaviti štand za drugu dvojicu, bilo bi puno ljepše iskustvo. Tako je i Manoah morao ispenjati za mnom da postavi štand za Tuyena, dok sam se ja mrznuo u mjestu i čekao da dođe svjetlo. Silazak je bio vrlo nezgodan za mene bez lampe u vrlo eksponiranoj padini, ali nekako smo se snašli. Magla koja nam je tada predstavljala veliki problem, po povratku u kuću žurno je zbrisala negdje daleko iza svih onih vrhova.

Noć u planinarskoj kući je bilo nezaboravno iskustvo. Naime, poslije večere smo u nekoliko navrata izlazili vani po veoma hladnom vremenu samo da gledamo mjesec koji je kao najljepši srebrenjak bacao svoj sjaj po vrhovima koji su nas okruživali kao čuvari našeg sna. Noć je prošla mirno i bez grmljavine lavina koji su na tom mjestu tako česta i normalna pojava.

Sutradan smo ispenjali još jedan slap u tri dužine, težine „3/3+”. Istog dana Tuyen i ja smo se spustili u dolinu i otišli kući, dok je Manoah ostao sam da čeka jednog prijatelja. Mene je povratak kući, u Banja Luku, odvlačio od francuskih planina i ledenih slapova o kojima sam tako dugo maštao, ali nisam otišao nezadovoljan. Uradio sam tačno onoliko koliko sam priželjkivao – osjetio sam led, putovao sam, upoznao mnoge dobre ljude tamo i vratio se kući prepun emocija, kao što je i red.

MOMIR ZUBIĆ



Glas sa ostrva Ljudi bez granica

Pozdrav,

Pretpostavljam da ste dobili dosta reakcija na pokušaj da razmrsite „outdoor terminologiju” („Moja planeta” broj 4, tekst „Hajker, treker ili planinar?”). Pa da se i ja priključim :)

Ja sam u Oxfordu već 11 godina, i volim da se družim sa ljudima koji vole prirodu. Malo sam i ja „prošetao okolo”, ali ni izdaleka dovoljno :) Podržavam vašu inicijativu da se pojasni terminologija, jer oдавde sve izgleda veoma jasno. Objašnjenje vašeg autora je više nego dobro, osim možda u razlikovanju između „mounteenieringa” i „trekkinga”. Ovde (Engleska) je prihvaćena terminologija po kojoj je razlika u komplikovanosti i načinu uspona. Treking vrhovi idu preko 5.000 mnnv (Kalapatar, Kilimandžaro), postoji i treking vrh preko 7.000 mnnv. Ako možete da popnete vrh bez upotrebe opreme, konopca i pojasa onda je to trekking vrh. Jasno je da na istim planinama pojedini pravci mogu da budu trekking pravci tokom leta, a mounteniering pravci tokom zime. Mounteniering je tehnička disciplina. Poslednje vreme je postalo popularno da se neki usponi na dozvolama klasifikuju kao treking usponi, na primer Island Pik, Loboce Ist. Nisam stručnjak za oblasti izvan Himalaja, ali je jasno da se to radi zbog popularizacije destinacija. I onako su to pravci sa jednim danom u snagu i na konopcu. Kao što se vidi ja sam ponosni treker sa više od deset uspona preko 5.000 mnnv. Nisam baš pristalica brojanja vrhova, jer je bolje brojanje dobrog provoda u prirodi.

Jasno mi je da ovakva podela nije po volji mnogih poštenih ljubitelja prirode jer na neki način umanjuje njihova dostignuća. Što pre zaboravimo na ličnu gordost to bolje. Moj stav je da svako ko je u stanju da uzme ruksak i nešto neophodnih sitnica i u zadovoljstvu provede dan u prirodi na bilo koji način zaslužuje svako poštovanje. Sa moje strane kapa dole za svaki entuzijazam.

Hteo sam da vam skrenem pažnju na još dve discipline koje su ovde veoma popularne. Jedno je „coastering” ili „canyoning” koji podrazumeva jedan ili više dana šetnje prateći rečne tokove (ili obalu) i uključuje tehničke prelaze i skokove u vodu. Drugi je mnogo bliži planinarenju, a ovde se zove „scrambling” i podrazumeva šetnje po brdima i planinama u kojima se biraju posebno teški pravci tako da se često upotrebljavaju ruke i penju kraći i manje tehnički pravci. Nema granica, vaše je da sebi izaberete teži i zanimljiviji put.

Pozdrav iz ravnog Oxforda!
Srđan Lorencini

Poštovanje!

Veoma me je obradovalo kada sam u prošlom broju video priloge o Vitorogu, riječkim visovima i novogodišnjim akcijama raznih klubova iz regiona (republike bivše SFRJ). Razlog tome je što sam, da tako kažem, mator čovek, i drago mi da vidim mlade i pametne ljude kako ruše predrasude i granice, druže se, poštuju prirodu, poštuju druge ljude, otvaraju oči onima koji još ne znaju šta će sa sobom i svojim slobodnim vremenom.

Pozdrav i svako dobro!
Mirko Babić

Sportska radnja vs. gvoždara

Dragi hodaču Ivane Kaliniću,

što se tiče testova opreme - u svemu se slažem sa tobom. Imam slična iskustva sa markiranim jaknama i, zaista, „Hi-tec” ima idealan odnos kvaliteta i cene. Međutim, mislim da će čitaocima biti od koristi i ovaj podatak: većina proizvođača HTZ opreme takođe proizvodi odeću po istim tehnologijama, ali po daleko nižoj ceni. Evo i primera! Proizvođač „Coverguard” ima odlične jakne za ekstremne uslove rada napravljene po „soft shell” tehnologiji, sasvim pristojnog dizajna. Njihova cena je niža od 30 evra. U poređenju sa markiranim koje koštaju od 80 evra, pa navise – računica je jasna... Dakle, pre nego što ostavite platu u nekoj napucanoj prodavnici sportske opreme, svratite u prvu gvožđaru! :)

I, da završim u stilu Beara Gryllsa: „That can save your life!” :)

Osvajajte planine i srca! ;)

Pozdrav!
Stane



.....
Jakna iz prodavnice HTZ opreme na oko je sasvim OK, a pošto je Stane lično testirao, preporučujemo je i mi. Sliku pomenutog modela pronašli smo na sajtu proizvođača