

**ISHRANA**  
**ULAGANJE**  
**U BUDUĆNOST**  
**VEGETARIJANAC**  
**U PLANINI**  
**UPOZNAJTE**  
**PLUĆNJAK**

**VISOKOGORSTVO**  
**LEDENI SUSRET**  
**SA TRIGLAVOM**

**PLANINARENJE**  
**SUVOBOR**  
**IGMAN**

**PROPELER**  
**PD „VUČJI ZUB”**  
**TREBINJE**

**LJUDI**  
**FELICITY ASTON**  
**POTPUNO SAMA**  
**NA ANTARKTIKU**

**OUTDOOR**  
**KONJIČKI**  
**KARAVAN**  
**NA TARI**



**TRADICIONALNI**  
**ZIMSKI USPON**  
**NA HAJLU**



**Veliki adresar  
planinarskih domova  
iz celog regiona  
na jednom mestu**



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

## Još bliži čitaocima!



Uskoro će magazin „Moja planeta“, pored uobičajenog načina distribucije (**pravo u vaš mail**), do čitalaca stizati i putem „**Novinarnice**“. To je online trafika, koja će okupljati sve medije, čija izdanja možete da kupite u Srbiji. Iako ćemo biti u društvu najtraženijih i najprodavanijih magazina i dnevne štampe, „Naša planeta“ ostaje **besplatna**!

Opšti trend u svetu jeste da izdanja postaju digitalna. Štampane novine će se u

budućnosti postepeno gasiti usled napretka novih tehnologija i sve veće dostupnosti tableta, laptop računara i modernih mobilnih telefona velikom broju ljudi. To neće zaobići ni naš region.

O početku rada „**Novinarnice**“ i načinu korišćenja bićete obavešteni u našim novinama i putem društvenih mreža.

Na našem sajtu vaš još čekaju ažurirani linkovi, **biciklizam, avantura, putovanja** i **video** sa novim pričama.

Svako dobro!



urednik JOVAN JARIĆ

Fotografija naslovne strane: **August Allen**

MOJA PLANETA 17 • Februar 2012.

Besplatni outdoor magazin za aktivan život • PDF izdanje

Osnivač i izdavač:

Studio za dizajn „Smart Art“

Adresa redakcije:

Narodnog fronta 65, 21000 Novi Sad

**smartart**

Glavni i odgovorni urednik:

Jovan Jarić (jovanjaric@mojaplaneta.net)

Art direktor:

Ivana Ubiparip

Prelom:

Studio za dizajn „Smart Art“

Fotografije:

Dreamstime, SXC, Studio za dizajn „Smart Art“

Advertajzing:

062/22-37-47

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

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

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Biblioteka Matice srpske, Novi Sad

796.5

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

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

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

ISSN 2217-3307

COBISS.SR-ID 255946503

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

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

Obavezno nas posetite i na našoj Internet stranici:

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

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



Ukoliko ste ovaj magazin dobili sa e-mail adrese:

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

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

# Pirin

BUGARSKA

## >> PLANINARSKI DOM BEZBOG (2.240 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - nalazi se blizu Bezbozhkotog jezera

**Opis objekta:** Petospratni objekat sa kapacitetom od 130 mesta. Ima struju, vodu, grejanje, kupatilo, bar, restoran, kantu...

**Kako doći:** Iz grada Dobrinishte (železnička stanica, uskotračnom prugom, linija Septemvri - Dobrinishte) - 5,00 h, peške (ili 2,30 h peške do doma Gotse Delchev i 0,27 h žičarom)

**Kontakt:** + 359 885 / 50 28 01, + 359 888 / 28 61 02

## >> PLANINARSKI DOM BANDERITŠA (1.810 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - na levoj strani Bandersшке reke

**Opis objekta:** Kompleks od tri trospratna objekta sa 95 mesta za spavanje (novi deo), dvospratni objekat sa 73 mesta (stari deo) i bungalovi sa 30 mesta (ukupno 198). Ima struju, vodu, kantu, bife. Novi deo se greje toplim vazduhom koji se pod pritiskom dovodi u sobe.

**Kako doći:** Niža stanica žičare u Dolen Shiligarnik oblasti - 1,15 h; Od grada Bansko vozom uskotračnom prugom, linija: Septemvri - Dobrinishte - 3,30 h; Od grada Bansko - asfalt-nim putem - 14 km.

**Kontakt:** + 359 894 / 32 81 47

## >> PLANINARSKI DOM VIHREN (1.950 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - na levoj strani Bandersшке reke



Nastavak  
na strani 6.

## Gde se nalazim i kako se snalazim?

### Pozdrav svima!

I kao vozač, i kao planinar, poslednjih godina imam dileme u vezi sa GPS uređajima. Da li mi je nužan i ako jeste koji kupiti - glavna su pitanja koja, verujem, ne muče samo mene. Tekst „Pozicioniranje u prostoru - GPS“ stigao je u pravi čas. Hvala za korisne informacije i, ukoliko budete u prilici, molim vas da s vremena na vreme objavljujete šta ima novo u vezi sa ovom tehnologijom.

Takođe vas molim da pripremite tekst o još jednoj temi, koja će, verujem, sigurno interesovati dosta čitalaca „Moje planete“. Svi mi volimo da se pravimo da znamo sve i svašta, ali mene nije stramota da priznam da, iako imam desetogodišnje planinarsko iskustvo, tek otkrivam nove tehnologije. Zato bih voleo da saznam više o ručnim časovnicima sa al-timetrom. Cene, kvalitet, razne opcije na časovniku... Sve to bih voleo da znam, kako bih nabavio ovakav jedan satič.

„Planetaš“ od prvog broja,  
Mile Mandić

U jednom od idućih brojeva pišaćemo  
o multifunkcijskim i sportskim ručnim časovnicima.



PHOTO: MICH KEMETER, MATT PERKO



## Hodač po žici

### Pozdrav svima!

Prošli broj „Planete“ bio je jako interesantan, a posebno bih izdvojio intervju sa Michaelom Kemeterom - Austrijancem koji hoda po žici. Jako me je zainteresovao tekst jer sam gledao neku televizijsku emisiju o njemu, a par dana kasnije stiže „Planeta“, kad ono - hop, tekst o Kemeteru. Oduševio sam se jer je tekst očigledno nastao nakon razgovora sa njim, a nije ukraden ili preveden.

Druga stvar zbog koje bih izdvojio ovaj tekst, svakako je izbor sagovornika, jer je ovaj vid sporta kod nas potpuno nepoznat. Ne kažem da ću odmah početi da vežbam hod po žici, ali je uvodni tekst svakako bio inspirativan. Šta sve ljudi rade i to ima naziv?! Nadam se da će se mlađe generacije iz našeg regiona zainteresovati za bar neke od ovih novih outdoor aktivnosti, jer je bilo koji oblik sporta bolji od dokolice, a boravak u prirodi lek za telo i dušu bez premca!

Srdačan pozdrav iz Kraljeva!  
Vojislav

### >> PLANINARSKI DOM POPOVI LIVADI (1.410 MNV)

**Lokacija:** Srednji Pirin (blizu granice sa južnim Pirinom) - na zapadnom delu sedla

**Opis objekta:** dvospratni objekt sa 70 mesta za spavanje. Ima vodu, struju, grejanje na drva, kuhinju, kantu.

**Kako doći:** Iz grada Gotse Delchev - 4 h; Iz grada Gotse Delchev (asfaltnim putem) - 16 km

**Kontakt:** + 359 882 / 96 62 22

### >> PLANINARSKI DOM PREDEL (1.050 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin (blizu granice koja razdvaja planine Rilu i Pirin), severo-zapadno od sedla Predel (oblast Kulata).

**Opis objekta:** Jednospratni objekt sa 30 mesta za spavanje. Ima vodu, struju, grejanje.

**Kako doći:** Predel autobuska stanica (autobuska linija Blagoevgrad - Razlog, Bansko i Gotse Delchev) - 0,30 h.

**Kontakt:** + 359 887 / 54-97-04

### >> PLANINARSKI DOM SINANITSA (2.200 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - na obali jezera Sinanishkoto

**Opis objekta:** Dvospratni objekat sa 34 mesta za spavanje. Ima vodu, grejanje na drva, kantu.

**Kako doći:** iz grada Kresna (železnička stanica, linija Sofia-Kulata) - 9 h (24 km putem i 3 h. peške)

**Kontakt:** + 359 896 / 79 80 40, + 359 7433 / 31 00 (za rezervacije)

### >> PLANINARSKI DOM YAVOROV (1.740 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - oblast Polyanite, na levoj obali reke Razlojki Suhodol

**Opis objekta:** dvospratni objekt sa 70 mesta za spavanje. Ima vodu, struju, grejanje, kuhinja, restoran i mala prodavnica.

**Kako doći:** Od raskrsnice (račvanja) u oblasti Beta-lovoto (na putu Simitli - grad Gotse Delchev) - 3 h; Iz grada Razlog (železnička stanica, uskotračnom prugom, linijom Septemvri - Dobrinishte) - 4 h; Sa sedla Predel (Kulata oblast) - 5 h.

**Kontakt:** + 359 747 / 8 03 55, + 359 896 / 68 84 13

### >> PLANINARSKI DOM YANE SANDANSKI (1.230 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - južni deo oblasti Popina Laka

**Opis objekta:** Kompleks čine novi dom (trospratni objekt sa 70 mesta za spavanje) i stari dom (sa 8 mesta). Ukupno 78 mesta. Ima vodu, struju, grejanje na drva i centralno grejanje, kuhinju, kantu, restoran i malu prodavnicu.

**Kako doći:** Grad Sandanski (železnička stanica, linija Sofia-Kulata) - 4,30 h (18 km putem); Autobusom iz sela Lilyanovo (7 km) i još 2,45 h. peške (11 km)

**Kontakt:** + 359 896 / 68-84-00, + 359 886 / 92-37-01

(ZA PODATKE OD OSTALIM DOMOVIMA KONTAKTIRAJTE REDAKCIJU „MOJA PLANETA“)

KONTAKT

**Opis objekta:** Kopleks od dva objekta i bungalova sa ukupnim kapacitetom od 196 mesta. Ima vodu, struju, grejanje je na struju, ima kantina i bar.

**Kako doći:** Niža stanica žičare u Dolen Shiligarnik oblasti - 1,45 h; Od grada Bansko vozom uskotračnom prugom, linija: Septemvri - Dobrinishte - 4 h; Od grada Bansko - asfaltnim putem - 16 km.

**Kontakt:** + 359 898 / 77-65-83, + 359 879 / 92-98-50

### >> PLANINARSKI DOM DEMYANITSA (1.895 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - kod ušća reka Valyavishka, Strazhishka i Vasilashka.

**Opis objekta:** kopleks čine jedan dvospratni objekat i 14 bungalova sa ukupno 217 kreveta. Ima vodu, sopstveni hidro-generator za struju, grejanje na drva, kuhinju, kantu...

**Kako doći:** grad Bansko, vozom - uskotračnom prugom, linija: Septemvri - Dobrinishte - 4 h.

**Kontakt:** + 359 896 / 68-84-65, + 359 896 / 68-84-62, drakula@abv.bg

### >> PLANINARSKI DOM KAMENITSA (1.800 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - na levoj obali reke Kozya

**Opis objekta:** Trospratnica sa 97 mesta za spavanje, ima vodu, struju, grejanje, kupatilo, kantu i restoran.

**Kako doći:** Grad Sandanski (železnička stanica, linija Sofia - Kulata) - 6,30 h. (18 km putem ka planinarskom domu Yane Sandanski i 2 h peške); Autobusom iz sela Lulyanovo (7 km) i 4,45 h peške (11 km do doma Yane Sandanski i 2 h peške)

**Kontakt:** + 359 889 / 81 10 00, + 359 896 / 68 84 04

### >> PLANINARSKI DOM LAGERA (1.050 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - u oblasti Varbite

**Opis objekta:** Polu-čvrst dvospratni objekat sa 50 mesta za spavanje. Ima vodu, struju, grejanje na drva, kupatilo, kantu.

**Kako doći:** iz grada Kresna (železnička stanica, linija Sofia-Kulata) - 4 h (16 km asfaltnim i makadamskim putem).

**Kontakt:** + 359 889 / 22 21 12

### >> PLANINARSKI DOM MALINA (1.590 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - oblast Kalugera

**Opis objekta:** dvospratni objekt sa 68 mesta za spavanje. Ima vodu, struju, grejanje na drva, kantu.

**Kako doći:** Iz sela Pirin - 4,30 h; Iz grad Melnik (preko planinarskog doma Pirin) - 7,45 h

**Kontakt:** + 359 896 / 71-51-61, + 359 896 / 71-53-10

### >> PLANINARSKI DOM PIRIN (1.640 MNV)

**Lokacija:** Severni Pirin - Trite Reki oblast (mesto gde se spajaju reke Golitsa, Sredna i Jelezina i formiraju reku Pirinska Bistritsa.

**Opis objekta:** Trospratni objekt sa 78 mesta za spavanje. Ima vodu, stuja sa sopstvenim hidro-generatorom, grejanje na drva, mala prodavnica, kuhinja i kantina.

**Kako doći:** Iz sela Pirin - 4,30 h; Iz grada Melnik - 6 h.

**Kontakt:** + 359 896 / 76 61 55, + 359 896 / 76 61 54

# Avantura od 360 stepeni

www.panoramasrbije.com

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



# Memorijalni *uspon* na Hajlu

Brojni planinari iz Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Hrvatske i Srbije, usponom na **Hajlu** (*Crna gora*) odali su počast tragično preminulom planinaru i alpinisti iz Novog Pazara **Safetu Mavriću Čaki...**

Ove godine, od 13. do 15. januara, petnaesti put po redu, održan je memorijalni zimski pohod „Safet Mavrić Čako” na planini Hajli, u organizaciji PSD „Hajla” iz Rožaja. Ovaj memorijalni uspon se održava u sećanje na tragično preminulog planinara i alpinistu iz Novog Pazara Safeta Mavrića Čaka, koji je poginuo 6. januara 1997. godine na Hajli, dok se pripremao za uspon na Mont Everest. Ovo je bila prilika da se planinari iz mnogih klubova i država druže, međusobno upoznaju, razmenjuju iskustva i uspostavljaju saradnju. Pored domaćina planinara iz Rožaja ove godine je bilo oko 150 planinara iz dvadesetak planinarskih klubova iz Crne Gore, Srbije, Hrvatske, Bosne i Hercegovine. Planinari su bili smešteni u katunu Bandžov i planinarskom domu Grope.

Planinari Planinarsko ekološkog kluba „Gora” iz Kragujevca su ove godine prvi put učestvovali na ovoj akciji. Od nas petoro, jedino su Dragana i Mira već ranije bile na Hajli i veoma su nas zainteresirale pričom o lepoti ove planine i okolnih predela. Nije bilo uopšte dileme da planiramo ovu akciju i da se na vreme prijavimo organizatoru Fevziji Kurtagiću Feki, predsedniku PSD „Hajla” iz Rožaja, kako bi obezbedili smeštaj u planinarskom domu „Grove”.

Veliki sneg koji je tih dana napadao po planinama obećavao je pravu avanturu na ovoj akciji i svi smo sa nestrpljenjem očekivali dan polaska. Nas petoro iz PEK „Gora”, tog ranog jutra 13. januara, ugurasmo nekako naše pune rančeve u prtljažnik kola i krenusmo put Rožaja. Pažljivom vožnjom po slabo raščišćenim putevima stigismo u snegom zavejano Rožaje. Na autobuskoj stanici sačekasmo po dogovoru naše domaćine i ubrzo se među prvim ukrcavamo u vojni TAM 110, koji se pokazao kao prava varijanta za vožnju po zavejanim planinskim putevima. Sa nama su putovale i sestre pokojnog Safeta Mavrića Čaka, pa smo u razgovoru ▶



saznali puno detalja o ovom vrsnom sportisti i planinaru.

Na putu do planinarskog doma naš „tamić“ jedva se probijao kroz dubok sneg, ali za oko sat vremena vožnje eto nas ispred planinarskog doma „Bandžov“. Poskidasmo našu opremu, malo se utegnusmo i sa našim domaćinima krenusmo kroz dubok sneg ka planinarskom domu „Grope“. Ispred nas je malo njih prošlo, pa smo gazili skoro po „celom snegu“, upadajući na nekim mestima i iznad kukova. Sve je to bilo veoma iscrpljujuće, pa

nam se put do doma „Grope“ baš odužio - činilo se kao večnost. I pored velikog napora uživali smo u lepoti starih četina pod debelim naslagama snega. Uskoro izađosmo iz šume i u daljini se, na brežuljku - ukaza dom. Malo po malo i stigismo nekako do doma u kome nas dočekaše domaćini sa dobrodošlicom i vrućim čajem koji se grejao na šporetu u sredini velike prostorije u prizemlju. Usledilo je raspakivanje opreme i smeštanje stvari u naše sobe.

Dom nas je na prvi pogled osvojio. Izgrađen

od čvrstog materijala, a izolovan i spolja i iznutra obložen daskama i lamperijom, zračio je toplotom. U prizemlju predsooblje za odlaganje obuće i toalet, a iz predsooblja, kao jedne toplotne barijere, ulazi se u ogromnu prostoriju sa puno stolova i klupa poređanih pored zidova. Zidovi su bili ukrašeni mnoštvom starih upotrebnih stvari koje su verovatno skupljene po okolnim katunima i to je bio pravi mali muzej stvari koje treba sačuvati od zaborava. U jednoj niši omalena kuhinja, a na sredini prostorije šporet koji je veselo pucketao i grejao čitavo prizemlje. Iz jednog ugla te prostorije vode strme stepenice na sprat - „ženska“ i „muška“ soba. „Ženska“ soba ima svoju peć za grejanje, a „muška“ se greje od čunka koji iz prizemlja prolazi i zračenjem zagreva celu sobu. Kreveti su izrađeni od greda i dasaka postavljeni duž zidova i omogućuju smeštaj velikog broja planinara. To se i pokazalo iste večeri kada je u dom došlo na desetine planinara.

Sneg i velika hladnoća su nas primorali da se svi okupimo u velikoj sobi u prizemlju u tu se družimo do kasno u noć. Sve do ponoći iz pravca Bandžova pristizale su grupe planinara koje je u više navata iz Rožaja dovezio neprevaziđeni „tamić“. Svaka nova grupa planinara dočekivana je od domaćina i ostalih planinara sa radošću, a stari poznanici su se pozdravljali i prepričavali doživljaje sa proteklih akcija. Jedan od naših domaćina, Šunda Erko bio je pravi animator za ostale planinare. Svojim vedrim duhom i neobuzdanom energijom uveseljavao je sve prisutne planinare. Igralo se i pevalo do kasno u noć.

Sutradan ujutro budimo se u toploj sobi, a unutra nemaš gde nogu da staviš - puno je planinara koji spavaju i na dušecima poređanim po podu, a okolo gomila rančeva i stvari okačenih po krevetima. Nikome to ništa nije smetalo. Svi se bez gundanja bude, ustaju i spremaju se za današnju akciju. Silazimo u prizemlje gde doručujemo i pripremamo stvari za današnji uspon. Očekujemo

#### ORGANIZACIJA

*Organizatori ove akcije su se potrudili da sve prođe u najboljem redu i da svi učesnici ponesu lepe uspomene. Sve je bilo besprekorno, a najveća zahvalnost ide u štek **Fevziji Kurtagiću Feki** i **Šunda Erku** koji su nas lepo dočekali u domu.*

da se do 9,30 pojavi grupa planinara koja je noć provela u Bandžovu i da zajedno krenemo na Hajlu. Izlazim ispred doma i tamo me dočekuje reska hladnoća od -20 stepeni sa još većom količinom snega koji je napadao u toku noći. U daljini, iznad Rožaja, oblaci su se na kratko razili sluteći na vedro vreme, ali to varljivo sunce nas neće ogrejati ovog dana.

Prva grupa planinara koji su prenočili u domu „Grope“, priprema se i kreće da prti stazu ka vrhu Hajle. To su oni najsnažniji i najodvažniji. Sa ovom količinom snega i po veoma niskoj temperaturi to je bio pravi podvig – svaka im čast! Uskoro iz pravca Bandžova, na poljani ispod doma uočavamo dugačku kolonu planinara koji prteći novonapadali ▶





sneg polako napreduju ka domu „Grove”. Na čelu kolone je Semir Kardović, mladi alpinista iz Rožaja, koji se priprema da za nekoliko nedelja osvaja najviše vrhove Aljaske. Ova grupa planinara je danas imala teži uspon, jer su morali da savladaju duboki снег od Bandžova do doma „Grove”, a zatim da po mećavi penju Hajlu. Predah i zagrevanje u domu dobro im je došlo pred uspon na Hajlu. Dom se ubrzo puni planinarima i već je pretesno da unutra stanu svi koji su želeli da se malo ugreju. Graja planinara u zamagljenoj prostoriji i razdragano pozdravljanje starih prijatelja.

Usledilo je i zvanično otvaranje akcije, pa se planinari u grupama upućuju kroz snežnu vejavicu ka vrhu Hajle. Naša grupa je pošla među poslednjima i delovalo je kao da ćemo se lakše kretati po stazi koju su proprtili planinari pre nas. Polazeći od doma uočavali smo kroz maglu stene Hajle koje

su bile prekrivene snegom. Na momente je sunce stidljivo i sa mukom osvetljavalo obližnje vrhove, dajući nam nadu da ćemo na vrhu imati vedro vreme. U početku je staza bila nešto lakša, a onda su počeli strmiji delovi i sve se više propadalo u снег. Noge nam se zaglavljaju u dobokom снегу i jedva se probijamo preko zavejanih borova krivulja koji se odjednom pojavljuju iz dubokog snega. Sledi i strmi uspon ka grebenu Hajle. Tu već počinju teškoće. Snežna vejavica je sve jača, temperatura oko -20, снег ponegde i iznad kuka i strmi uspon. Neki planinari već odustaju. Ne treba im zameriti, jer svako treba da proceni svoje mogućnosti i da na vreme donosi prave odluke, a ne da srlja i izaziva sudbinu. Naša grupa iz PEK „Gora” polako napreduje. Vremenski uslovi su katastrofalni, ali mi smo solidno opremljeni, bez problema idemo po teškom terenu i procenjujemo da možemo da nastavimo dalje ka vrhu.

Po izlasku na greben Hajle zima nam je pokazala svoje zube i svoju snagu. Dok se probijamo kroz snežne namete i idemo ivicom grebena na metar-dva od opasnih snežnih streha, vetar nas nemilosrdno zasipa snegom. Sa naše desne strane su strme litice Hajle nad kojima su nadvijene snežne strehe kroz koju je i propao Safet Mavrić Čako, te sudbonosne 1997. godine. Sa leve strane je strma padina koja sa ovoliko snega nije ni malo naivna. Ostaje samo da pažljivo pratimo trag koji su za sobom ostavili oni najhrabriji i oni koji najbolje poznaju ovu planinu. Vode nas precizno ivicom grebena preko stena i uskih prevoja, a kolona planinara oprezno prati ovaj trag i strpljivo napreduje prema vrhu Hajle. Neposredno ispred samog vrha je i spomen ploča Safetu Mavriću Čaku i planinari zastaju, prilaze spomen ploči i odaju počast ovom hrabrom alpinisti.

Par koraka dalje i eto nas pored kamena koji



obeležava vrh Hajle (2.403 mnnv). Gužva je na vrhu i mnogi žele da se uslikaju za uspomenu na ovaj fantastični doživljaj. Prilično je hladno, duva jak vetar sa snegom i svi žure da obave slikanje što pre. Nije prilika za zadržavanje na vrhu, jer nam sledi silazak istim putem i po istoj mećavi. Ni silazak nije bio ništa lakši od uspona, jer je sada na strmim delovima bilo jako klizavo i propadalo se duboko u снег. Najteže je bilo niz onaj uspon kojim se izlazi na greben. Tu je bilo najstrmije i najklizavije. Sada su noge bile umorne od probijanja kroz dubok снег pri usponu, pa je bilo sve teže izvući se iz velikih smetova kada se u njih propadne. Na padinama blizu planinarskog doma na momente se probilo sunce kroz oblake, onako da nas časti sa upornost da istrajemo do vrha. Tu smo malo ležali u снегу i uživali u prizorima stena Hajle koje su bile visoko iznad nas.

Po dolasku u dom opet okupljanje planinara koji su danas uspeali da po veoma teškom vremenu ispenju Hajlu. Po rečima organizatora ove godine je od 150 planinara koji su prisustvovali ovom divnom druženju na vrh se popelo oko 80 planinara. Svo petoro iz PEK „Gora” Kragujevac (Mirjana, Dragana, Dejan, Mirko i Slavko) izašlo je na vrh Hajle i uživali smo u svakom trenutku ovog teškog, ali istovremeno i lepog uspona. Celo popodne i večer ostalo nam je za druženje i priču sa planinarima iz svih delova nekadašnje zajedničke države.

#### INFO

##### **Bandžov**

Planinarski dom sa 35 ležaja.

**Kontakt:** Osman Kurpejović +382 67 332 090

##### **Brahim breg (Gropa)**

Planinarski dom sa 30 ležaja

**Kontakt:** Feka Kurtagić +382 511 690

**E-mail:** fekasaki@t-com.me

Razmenjuju se ardesi, dogovaraju budući susreti i posete, naručuju planinarske knjige. Na kraju sledi prijatan san u toplim sobama planinarskog doma.

Sutradan, u nedelju, sledi pakovanje za povratak. Pozdravljamo se sa našim domaćinima, zahvaljujući im se na odličnoj organizaciji i gostoprimstvu i sa svim stvarima, ali sada lakši za hranu koju smo nosili do doma, krećemo ka Bandžovu do doma gde nas čeka naš „konjić - tamić” i među prvima preveze do Rožaja. U Rožaju svraćamo u poslastičarnicu da zasladimo ovaj fantastičan vikend, a onda se pakujemo i krećemo za Kragujevac.

Verujem da će iduće godine biti još više planinara na ovoj akciji, a mi Kragujevčani iz PEK „Gora” već pravimo planove za boravak na Hajli u letnjem periodu.

Dejan Milošević



Domaćinska atmosfera u domu „Grove”

# Ledeni susret sa Triglavom

Grupa planinara, u organizaciji PSD „Železničar” iz Beograda, izvela je zimski uspon na najviši vrh *Julijskih Alpa - Triglav (Slovenija)*...

**S**matra se da svaki Slovenac, bio on planinar ili ne, treba da se makar jednom popne na Triglav. Za njih je ovaj atraktivan i veličanstven vrh simbol prirode i težnja čoveka da se vrati prirodnim vrednostima i zdravom načinu života.

Triglav je odavnina bio cilj za mnoge planinare, visokogorce i alpiniste koji su težili da ostvare različite ciljeve penjući se njegovima strmim i ponosnim liticama. Čovek je prvi put kročio na najviši vrh Julijskih Alpa 25. avgusta 1778. godine penjući se iz pravca Bohinjskog jezera.

Najmarkantiji deo planine je čuvena severna stena sa svojom visinom od 1.200 m i širinom od tri kilometra. Danas je planina veoma posećena, zahvaljujući razgranatom sistemu planinarskih domova, iliti koča - kako bi oni rekli. Na visini od 2.515 m nalazi se dom na Kredarici, koji je najposećeniji i najveći dom u Sloveniji.

Naš cilj bio je zimski uspon na ovaj vrh polovinom januara ove 2012. godine. Uspón je započeo mnogo ranije nego što smo se zaputili u okrilje Triglava. Kao i svaki ozbiljan zimski uspon na jedan alpski vrh i naš uspeh

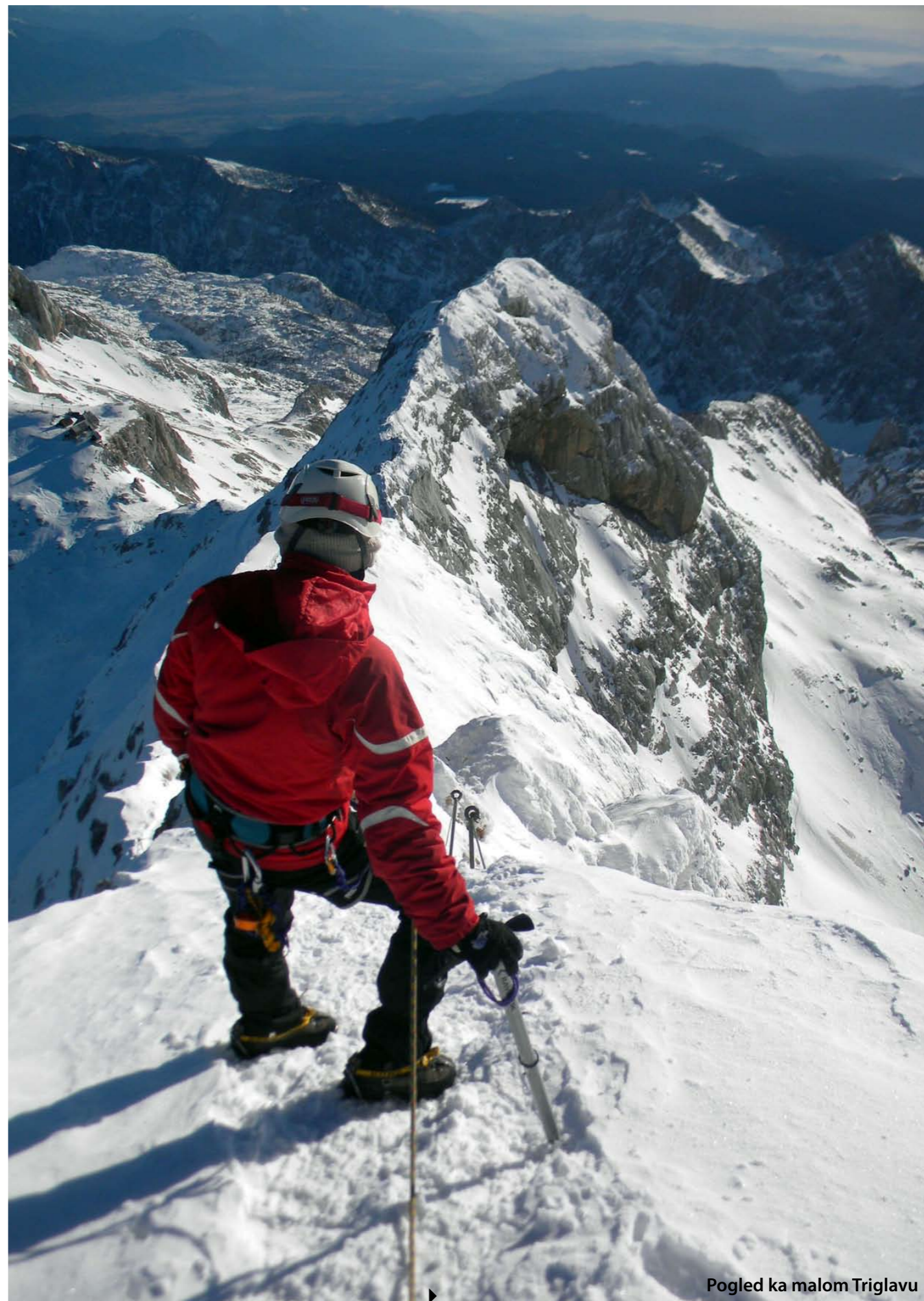
je zavisio od vremenskih uslova i količine snega na planini. Takođe presudni faktor je i jačina vetra, koji u ovo doba duva i do 150 km/h. Za pravac uspona odabrali smo prilaz kroz dolinu Krma, do doma na Kredarici, a završni uspon preko vrha Malog Triglava.

Proveli smo mnogo vremena pribavljajući podatke o usponu i opremi koja nam je potrebna da se bezbedno ponemo na vrh i da siđemo u dolinu. Nakon dugog iščekivanja boljih vremenskih uslova sneg se stabilisao i napokon smo krenuli u našu avanturu.

U Sloveniju smo stigli rano ujutru nakon noćne vožnje iz Beograda. Cilj za prvi dan našeg boravka u Julijskim Alpima bio je dolazak u Kranjsku Goru, gde smo se odmorili od puta i prenoćili. Ovo je bila odlična odluka jer smo sutradan odmorni i puni elana krenuli ka dolini Krma. Zaleđen krivudav put nas vodi kroz Mojstrani, do naše polazne tačke za uspon. Hladno jutro i pogled kroz četinarsku šumu na okolne vrhove obasjane suncem, prizor je koji nas je sačekao kao dobrodošlica Alpa. Iz Beograda smo poneli krplje za hodanje po dubokom snegu koje nismo morali da koristimo jer je sneg bio čvrst

i odličan za brzo napredovanje ka Kredarici. Potrebno je savladati oko 1.650 m uspona u ovom danu. U zavisnosti od uslova, ovaj put se nekada prelazi i za jedanaest sati. Naša ekipa je uspela da pređe stazu za oko pet sati. S obzirom na odlične vremenske uslove, mnogo slovenačkih planinara je iskoristilo priliku da uživa u ovom divnom zimskom ambijentu. Neki su na uspon

Detalj sa uspona



Pogled ka malom Triglavu



U steni Triglava

išli skijama, a primetili smo da ima i onih koji do Kredarice vode svoje pse. Sunce i veoma plavo nebo ulepšavalo je poglede na vrh Triglava i ostalih vrhova. Pogledi su se protezali i do mora koje se jasno videlo. Temperatura je konstantno bila u minusu, a vetar se pojačavo drastično pri dolasku do doma. Kasnije tog dana smo saznali da je duvao brzinom od 100 km/h.

Obično zimi je otvorena samo zimska soba, međutim ovog vikenda zbog najave mnogo planinara, otvorene su sobe za prenoćište. U domu su dežurali meteorolozi koji su ovde nastanjeni tokom cele godine. Njihova obaveza je da svakog dana očitavaju podatke sa meteoroloških stanica počevši od četiri sata ujutru, pa nadalje svaki puni sat. Bez obzira na spoljašnje uslove, oni prkose hladnoći, snegu i vetru, da bi svim planinarima obezbedili što tačnije podatke o vremenskim

prilikama. Meteorolog Andrej ispričao nam je da ovaj način života ostavlja ozbiljne posledice na zdravlje.

Uz topao kamin i dobru hranu odmaramo se i razgovaramo o sutrašnjem usponu. Dom odiše tradicijom i kulturom koju slovenački planinari gaje i nesebično prenose na druge. Ovaj ogromni dom, kapaciteta i do 300 planinara, napaja se električnom energijom uz pomoć solarnih panela i vetrenjača. Nedaleko odatle nalazi se mala crkva koja je bila do pola zavejana, te heliodrom za dostavu hrane i, naravno, za hitne intervencije Gorskog službe spasavanja.

Tog dana, samo dva planinara uspele su da se popnu na Triglav u ranim jutarnjim satima. Razlog tome je veoma jak vetar koji vas bukvalno može oduvati sa njegovih strmih grebena i litica.

Završni uspon je tehnički zahtevan i svako ko želi da se popne mora da bude obučen u korišćenju dereza, cepina i raznih zimskih tehnika osiguravanja i penjanja.

Većinom Slovenci uspon

izvode solo, odnosno bez naveze i korišćenja tehnika osiguravanja. Mi smo ipak odlučili da se penjemo u dve dvojne naveze uz osiguravanje gde smatramo da je potrebno. Svi moramo imati u vidu da Slovencima prosečno treba sat vremena vožnje da dođu do bilo kog polaska na ozbiljni uspon.

#### INFO

*Ovaj uspon je izveden u organizaciji PSD „Železničar“ Beograd u vođstvu načelnika društva Radmila Marića. Ostatak deo ekipe sačinjavali su takođe članovi istoimenog društva Nikola Radojević, Bojan Dulejan i Dragan Gavrić. Zahvaljujemo se našim prijateljima članovima PD „Matica Ljubljana“ Dušku Grabнару i Dragu Metljaku koji su nam pomogli oko organizovanja i izvođenja ovog uspona.*



Ekipa sa Triglavom u pozadini

Zbog toga su oni utreniraniji i imaju više iskustva od nas. Zato i mogu sebi da priušte da se penju na Triglav bez upotrebe užeta.

Provodimo veoma hladnu noć u domu. Iako smo spavali u sobi, temperatura je pala na svega jedan stepen. Sutradan ujutru vetar je smanjio intezitet. Pri temperaturi od minus 15, odmah po izlasku sunca, krenuli smo ka vrhu. Sneg je škripao pod našim nogama dok smo prilazili steni Triglava. Prešli smo jednu usku zaleđenu policu ka izlasku na greben ka Malom Triglavu.

Sneg je pokrio sajle koje pomažu pri letnjem usponu. Naišli smo na samo par mesta gde se delimično vide. Prelazili smo sigurno strme deonice miksa stene snega i leda. Kredarica ostaje ispod nas i nakon 45 minuta izlazimo

na vrh Malog Triglava po uzanom i zasneženom grebenu. Sada imamo pogled na sam vrh i njegov greben. Pred završni deo uspona prelazimo takozvane ostrice noža (veoma uski grebeni koji se završavaju sa strmim liticama sa obe strane). Nailazimo na spomen ploče koje podsećaju da priroda zna da bude i veoma okrutna i nepredvidiva u ovakvim predelima Alpa. Konačno završni deo.

Mimoilazimo se sa par Slovenaca koji silaze sa vrha. Neki od njih su takođe u dvojnoj navezi. Vetar duva u naletima i koncentrišemo naše kretanje kada je slabijeg inteziteta. Dereze drže našu težinu sa svojim šiljcima i zabijanjem cepina u zaleđeni snež prelazimo par ekspaniranih detalja. Izlazimo na jednu veću policu odakle se vidi vrh. Ostatak ▶

Bojan Dulejan (levo) i Nikola Radojević (desno)



Na vrhu Triglava 2.864 m



uspona je preko zasneženog grebena i veoma brzo smo se svi zajedno našli na vrhu Julijskih Alpa. Na vrhu se nalazi Aljažev Stolp koji predstavlja malo sklonište. U ovim uslovima je do pola zavejan snegom. Pogledi se protežu čak do Grossglocknera i Dolomita. Fotografisemo ove predele da bih mogli i drugima da prikazemo lepotu ovih krajeva.

Nakon kraćeg zadržavanja krećemo ka domu. Pri spustu vidite sva opasna mesta na koja niste obratili pažnju pri usponu. Koncentracija i sigurnost je presudna u spustu ka Kredarici. Mnogi planinari, visokogorci i alpinisti su stradali na spustu nakon popetog vrha. Dok se penjete drži vas adrenalin da uradite sve kako treba i da ne napravite pogrešan korak. Većinom pri silasku nakona euforije popetog vrha ljudi se opuste i tada statistički dolazi do više nesreća nego pri usponima.

Otpenjavamo uz osiguravanje na strmim sekcijama. U više navrata se mimoilazimo sa Slovencima koji su malo kasnije krenuli na uspon. Gužva je takođe veliki problem pri ovako zahtevnim usponima i morate obratiti pažnju na koji način ćete se mimoići sa drugima. Silazimo sa stene i krećemo se ka domu. Veoma smo zadovoljni i sretni jer smo osvarili naš plan. Odmaramo se u domu i spremamo

se za silazak ka dolini Krma i mestu Mojstrana.

Na prvom delu spusta koristimo dereze jer je sneg bio zaleđen i time neprohodan za hodaње samo u planinarskoj cipeli. Nakon 3,5 h stižemo do našeg auta. Ovde se završava naša avantura i sada možemo da kažemo da smo se uspešno popeli i sišli sa najvišeg vrha bivše Jugoslavije Triglava sa svojom visinom od 2.864 m.

Zahvalni smo vremenskim uslovima i našem nastojanju da težimo ka ostvarenju ovako dobrih sportski rezultata. Jer iza svakog uspešnog uspona stoji mnogo truda i rada stoga sebi zadajemo nove ciljeve i radimo na tome da se ponovo vratimo na jedan od vrhova Julskih Alpa u zimski uslovima.

Nikola Radojević  
vodič službe PSS M.B:268  
član GSS

**INFO**  
**Triglavski dom na Kredarici (2.515 m)**  
**Kontakt osoba:** Dušan Vidmar  
**Telefon:** +386 (0) 4 531 28 64  
**Info:** PD +386 (0) 1 23 12 645  
**E-mail:** info.pdljmatica@siol.net (PD)  
**Web:** www.pd-ljmatica.si

# Fruškogorski raj za bordere

*Na Brankovcu otvoren prvi snowboard park u Vojvodini...*

U nedelju, 12. februara otvoren je prvi snowboard park u Vojvodini, na Brankovcu u NP „Fruška gora“. Tačno u podne presekavši vrpcu, Stanislav Altkorn, predsednik Udruženja SNB life, koje i stoji iza celog projekta, simbolično je otvorio mesto koje su godinama priželjkivali mnogi snowboarder-i i skijaši iz svih mesta kojima je Fruška gora na pola sata - sat vožnje kolima.

Udruženje SNB life se posebno zahvaljuje Šumskoj zajednici Beočin, Gradu Novom Sadu, Opštini Beočin, NP „Fruška gora“, Pokrajinskom zavodu za zaštitu prirode i svim svojim članovima, jer aktivnim angažovanjem svih ovaj projekat je uspešno izveden.

Otvaranju je prisustvovao veliki broj snowboarder-a iz Novog Sada, Šapca, Beočina, Beograda, ali je bilo i oni koji su stigli iz Kragujevca, kao i proslavljenih SNB vozača, da zajedno sa drugim zaljubljenicima u ovaj sport proslave prvi park u Srbiji koje je izvelo jedno udruženje građana.

Muzika je nadglasala snežnu oluju, a sve prisutne je na minus deset grejalo kuvano vino i čaj, kao i atraktivni skokovi na kikeru od 1,8 m ili trikovi na boksu. Manji kiker je bio namenjen za one najmlađe i početnike, dok je rail prevezlo samo nekoliko najiskusnijih.

Ove sezone park će raditi bez ski lifta, dok je za iduću planirana njegova nabavka, kao i nabavka tabača koji bi pomogao u spremanju staze i postavci elemenata.

Snowboard park „Brankovac“ će raditi sve dok bude dovoljno snega za nesmetano spuštanje, a put kojim se preporučuje dolazak iz Novog Sada je Sremska Kamenica – Rakovac – Zmajevac – Brankovac.

**INFO**  
**Udruženje „SNB life“**  
**Telefon:** 060/53-11-533  
**E-mail:** admin@snb-life.org  
**Web:** www.snb-life.org



# Rajačka *bjelina*

Devetnaest planinara krenulo je u susret *Suvoboru (Srbija)*, kako bi dopunili baterije planinarskih duša...

Lakonogi i otvorenih misli, krenulo 19 planinara u susret jednom od vrhova Suvobora - Rajcu. Sve do sela Slavkovica, nije se nazirao veći sloj snijega. Tek da stvori idiličan prizor, napadao je tanki sloj bijelog pokrivača. Penjući se serpentinama u pravcu planinarskog doma, slika se ubrzano mijenjala. Deblji jastuci snijega su se baškarili pred očima, a putem se već sporije vozilo. Naiđosmo na zaustavljen autobus, koji uspjesmo mimoići i uskoro se naiđosmo na zatrpanom parkingu ispod doma. Pola sata je bilo dovoljno da se svi pripreme za pješačku turu.

Krenusmo u 10 h. Poznatim putem, pored kafane „Lovačke priče“, krenuo je lagani uspon. Već prvi koraci van asfalta pokazali su da neće biti opuštena šetnja. Staza koja vodi ka Dobrim vodama, nazirala se samo vrhovima ograde. Sve zameteno i zatrpano. Veći dio puta sam izigravao ralicu, idući na čelu kolone. Trinaestogodišnji Miloš je hrabro skakutao po prtini od stope do stope. Milan je zdušno davao svoj prteći doprinos. Pratnja nam je bila četveronožna i obučena u crno. Odlično su obavili zadatak. Imali smo i nekoliko erotskih scena, gratis.

Do kolibe smo stigli prilično oznojeni, uprkos vjetru i hladnoći. Pauza nije mogla biti duga, pa nastavismo kretanje kroz famoznu bjelinu. Tamni oblaci su velikom brzinom slali krupne kumuluse na zadatak. Znaci oluje postajali sve vidljiviji. Sjećemo čuvene rajačke livade i ulazimo u „Vučije trkalište“. Taj teren je valjda po ovakvom kijametu i dobio ime. Svakako izaziva utisak respektivne ljepote. Šumskim dijelom staze, nastavljamo naporno hodanje. Aca je svakih pet minuta pitao koliko još ima do planinar-

## INFO

**Planinarski dom Duško Jovanović (640 m)**

Dom je otvoren tokom cele godine, a njime upravlja PD „Pobeda“ iz Beograda.

**Kontakt:** +381 (0)11 24 55 781 (od 17 do 20 časova)

**Web:** [www.pdpobeda.rs](http://www.pdpobeda.rs)

**Odmaralište PTT-a (640 m)**

**Kontakt:** +381 (0)14 80022



ske kuće. Dobijao je uvijek isti odgovor: još deset minuta. Odavno dužih deset minuta nije potrošeno. Ipak, osim blage nervoze kod nekoliko pripadnika ekipe, većih posledica do Dobrih voda, nije bilo.

Dočeka nas kućica, ušuškana bajkovitim nanosima. Gleda nas oknima smrznutih prozora, nudeći zaključana vrata. Šćućurivši se u zaklonjenim kutcima, pojedosmo sendviče i ostale grickalice. Brzo hlađenje nas je tjeralo na pokret. Trebalo nam je 2,30 h za šest kilometara u jednom pravcu. To nas čeka i za natrag. Idemo istim, uprćenim, tragom. Nešto lakša verzija. Na brišućim prostorima trag je već zameten. Opet sam se pretvorio u ralicu. Simpatičan posao! Skidanje kalorija, holesterola, triglicerida... Ostah, skoro, i bez donova. U par navrata oblaci se razmakoše i prikazaše obližnje vrhove u bjeloj odori. Imalo se šta i fotkati. Repriza odmora kod kolibe. Jedan pseći primjerak prijatelja, ostao je vjeran. Dva su nestala u šumi, goneći samo njima poznate zvjerke.

Prolazimo ispod vrha Rajca. Nije bilo smisla kopati tunel do gore. Vidimo početak staze, pa malo ubrzamo. U tom momentu oluja daje sve od sebe. Snijeg ►



frca u oči. Vidljivost pada na desetak metara. Umorni, mokri i sa osmjehom se dočepasmo asfalta. Par stotina metara i eto nas u domu. Domaćin Rajko, široke duše, dočekuje nas ozaren. Otkriše se crvena lica sa plavim nosevima. Miris domaće kuhinje i raznih napitaka, ugrijaše planinarska srca. Prepušteni trenucima hedonizma, blaženih izraza lica se raširismo po trpezariji.

Uživanje potraja do 18 h. Rastasmo se od toplog doma i njegovih ukućana, pa gegajući krenusmo

za Borom u njegov minibus. Obzirom da je i on učestvovao u ovom, malom, hodačkom podvigu, odlično se držao i za volanom. Neosjetno, prosto klizeći ibarskom magistralom, doveze nas u naše sive naseobine...

Snježna nedelja se bližila kraju. Ponedjeljak će obilježiti, blaga, upala mišića i do kraja napunjene alkalne baterije planinarske duše. Nek' potraje do sledeće akcije! Vrijedilo je!

Branislav Makljenović



# Stazama heroja

Tradicionalnom planinarskom akcijom obeležena 70. godišnjica legendarnog *Igmanskog marša*. Startovali su u Hadžićima (BiH)...

U decembru 1941. godine, dok nemačke trupe nadiru prema Moskvi i Lenjingradu, u malom mjestu Rudo, u Bosni, Tito formira Prvu proletersku brigadu - prvu regularnu jedinicu NOV. Jedno od njenih prvih velikih iskušenja bio je Igmanski marš, koji je trajao je od 15. januara do 7. februara 1942. godine. Na putu života i smrti, u usiljenom maršu dugom 100 kilometara, preko Romanije, Sarajevskog polja, Igmana, uspjevaju doći na slobodnu teritoriju istočne Bosne. Mnogi vojnici su tu ostali bez dijelova tijela ili su se smrznili i umrli od promrzlina.

Kažu „legendarni“, pa i jeste. Igmanski marš je

izveden iz gotovo neizlazne situacije. Uoči marša, Prva proleterska brigada našla se opkoljena jakim njemačkim snagama na uskom području Romanije. Štab brigade donio je rizičnu odluku o izvršenju opasnog, ali jedino mogućeg pokreta i proboja obruča. Uz nadčovječanske napore, borci Prve proleterske brigade, po dubokom snijegu, na minus 38 stepeni Celzijusa, nakon gotovo 19 sati neprekidnog hoda, u noći između 27. i 28. januara 1942. godine, stižu na tadašnju slobodnu teritoriju istočne Bosne - u grad Foču, gdje se probio i Vrhovni štab sa Titom.

Igmanski marš je ušao u legendu, zato što su borci izdržali tu strašnu hladnoću od koje je drveće pucalo, a ljudi bili izdržljiviji od konja. Četrdeset teško promrzlih boraca prebačeno je u fočansku bolnicu, gdje im je izvršene amputacije promrzlih dijelova tijela, bez anestezije.

Danas, 70 godina poslije, 28. januara 2012. godine, subota, lijep, sunčan, ali prohladan dan, minus 12 stepeni. Hadžići, predgrađe Sarajeva. ▶





Okupilo se više hiljada učesnika, antifašista, mladih i onih starijih, da se prisjete, odaju počast i obilježe jubilej Igmanskog marša..

Ove godine je planiran pohod na originalnom potezu Vrelo Bosne - Igman, ali zbog obimnih sniježnih padavina, maršuta je izmjenjena i prilagođena učesnicima.

Inače, svake godine se izvodio skraćeni marš na potezu: Plandište – Glibavac – Brezovača – Radava - Kabalovo-Malo polje - Veliko polje. Svake pete, jubilarne godine, izvodio se marš u cijelosti na potezu: Vogošća - Veliko Polje - Foča. Godine 1965/66. uspostavljena je planinarska transfer-zala „Igmanski marš“, a prve značke su dodjeljene 1966. godine. Pored planinara, dobili su ih prvoborci i borci, koji su 1942. godine učestvovali u maršu.

Na spomen obilježju Brazovača, preživjeli borci i delagacije boračkih i antifašističkih udruženja, položili su vijence i cvijeće. Ove godine kao



učesnik, a svih dosadašnjih pohoda kao Komadant, bio je Enver Mešanović-Meša (u 85. godini života, najstariji BH alpinista - značka br. 16).

Odavde su učesnici formirali dugu kolonu, na čijem su se čelu vijorile zastave i čula pjesma „Kud narodna vojska prođe“. Za nepuna dva sata



pješčenja, asfaltnim putem, Brezovača – Kabalovo - Malo polje - Mrazište, do Velikog polja, u dužini od devet kilometara, uz dostojanstvenu atmosferu, pjesmu i dobro raspoloženje, sa odmorom uz topli čaj na Malom polju, stiglo se na mjesto centralne svečanosti. Za starije osobe i one

.....

**Gori red: Antifašizam nema alternativu - sećanje na davne, slavne događaje;**

**Maršu su se pridružili i veterani; Igralo se i tradicionalno kozaračko kolo - odlično za cirkulaciju, ali i atmosferu prijateljstva i zajedništva; Topli čaj - prilika za predah i druženje;**

**Levo: Zastave - svedočanstvo zajedničke slavne istorije i lepe budućnosti; Dole: Duga kolona učesnika marša na samom startu; Spomenik učesnicima Igmanskog marša koji je trajao je od 15. januara do 7. februara 1942. godine. Na putu života i smrti, u usiljenom maršu dugom 100 kilometara, preko Romanije, Sarajevskog polje, Igmana, uspevaju doći na slobodnu teritoriju istočne Bosne.**



koji nisu bili u mogućnosti pješčiti, organizovan je prevoz.

Dolaskom na Veliko polje, na spomen obilježju su položeni vijenci, cvijeće i održan istorijski sat. Učesnicima su se obratili premijer Kantona Sarajevo Fikret Musić, predstavnici udruženja koja baštine tekovine antifašističke borbe i 92-godišnji pukovnik i prof. Aleksandar Belojević - Čaba, pripadnik 2. čete 2. Crnogorskog bataljona u sklopu Prve proletarske brigade, koji živi u Beogradu.

Uz parolu „Smrt fašizmu-sloboda narodu“ i kozaračko kolo, završio se svečani dio manifestacije, nakon čega je nastavljeno druženje uz grah i tople napitke.

Domaćin manifestacije je bilo Udruženje antifašista i boraca NOR-a Hadžići, organizator Savez antifašista i boraca Narodno-oslobodilačkog rata Kantona Sarajevo, a predsjednik Organizaciomog odbora drug Ibrahim Durmo.

*Tekst i foto: Kemaludin Mutapčić*



# Družina s Vučjeg zuba

Iako postoji tek oko pet godina, **Planinarsko društvo „Vučji zub“** iz **Trebinja (BiH)** iza sebe ima kilometre u nogama i gomilu planova za akcije - „za svakog po nešto“...

**P**laninarsko društvo „Vučji zub“ iz Trebinja osnovano je 2007. godine i broji oko osamdeset članova svih uzrasta, organizovanih u više sekcija. Društvo je dobilo ime po istoimenom vrhu u masivu Orjena.

U godišnjim planovima aktivnosti društva nađe se „od svega po malo, za svakog po nešto“ - od čišćenja i markiranja staza, izleta u prirodu, obuke iz prve pomoći i orijentacije u prirodi, do zahtjevnih akcija - uspona na planinske vrhove Orjena, kao i u bližem i daljem okruženju, napornih biciklističkih tura, obilazaka speleoloških objekata i slično.

Tri akcije u organizaciji „Vučjeg zuba“ već imaju status tradicionalnih. Prva i svakako najmasovnija je „Uspon na Vučji zub i vrhove Orjena“ koja je na programu sredinom oktobra. Kako i samo ime kaže - obuhvata uspone na vrhove Orjenskog masiva - Veliku Jastrebicu, Zubački kabao, Buganju gredu i druge, zavisno od planirane staze, uključujući i obavezni uspon na Vučji zub. Akcija se završava druženjem i zabavom u izviđačkom domu u Tulima.

U drugoj polovini januara je termin za zimski uspon na Vučji zub. Akcija traje dva dana, obuhvata kampovanje u Dobrom dolu u zimskim uslovima i uspon na Vučji zub. Poseban je ugođaj druženje uz logorsku vatru u snježnom ambijentu Dobrog dola. Članovi kojima ovo prevazilazi

## WEB INFO

Više informacija o Planinarskom društvu „Vučji zub“ možete da pronađete na Internet stranici:

[www.vucjizub.org](http://www.vucjizub.org)



mogućnosti dolaze drugi dan u Dobri do na sankanje i zabavu na snijegu, nerijetko vodeći i djecu - buduće planinare.

Treća u nizu tradicionalnih akcija jeste zimski uspon na najviši vrh Orjena - Zubački kabao. Akcija je rezervisana samo za najspremnije članove društva, staza je dosta teška, mjestimično vodi zaleđenim grebenom širokim nekoliko metara iznad stotinama metara dubokih provalija.

Pored navedenih, „Vučji zub“ je organizator većeg broja akcija i dobar domaćin planinarskim društvima iz bližeg i daljeg okruženja; kao i rado ▶



viđen gost na akcijama koje oni organizuju.

„Zubovi“ su u proteklih par godina učestvovali u zimskim usponima na Volujak, Prenj, Prekornicu, Durmitor, Prokletije, a krajem svake godine organizuju uspon na Maglič. Takođe su učestvovali u akcijama u inostranstvu – Groszlokner, Gran Paradizo, Triglav, Olimp, Golem Korab, Maja Jezerce, Šar planina, a 2011. godine zastava „Vučjeg zuba“ zavijorila se i na Mon Blanu.

Pored „matičnog“ Orjena, radi se na promociji druge trebinjske planine - Bjelasnice. Iako skromne visine, zbog specifičnog položaja sa njenih vrhova se pruža fascinantna pogled. Uz pomoć

Opštine Trebinje 2008. godine ustanovljena je Trebinjska transversala koja uključuje sedam vrhova oko samog grada gdje dominira opjevani Leotar.

Velike napore društvo ulaže u markiranje i uređivanje planinarskih staza. Do sada je markirano i uređeno oko 60 kilometara a planirano je još toliko.

Biciklistička sekcija društva redovno organizuje vožnje, posebno je interesantna kružna tura oko Orjena, a voze se ture po okolini Trebinja, ali i ture duge do 300 km. Biciklima je osvojen Bregoč, najviši vrh Zelenogore, a voženo je i više



pokloničkih tura - do manastira Ostrog i 2011. godine do Svete Gore.

Planinarsko društvo „Vučji zub“ od samog osnivanja ima veoma dobru saradnju sa Speleološkim društvom „Zelena brda“ iz Trebinja. Saradnja se zasniva na zajedničkim naporima da se od zagađivanja sačuva prirodno okruženje i podzemne vode, te bezbjedna posjeta interesantnim speleo objektima. Takođe, odlična saradnja je uspostavljena i sa Odredom izviđača Trebinje.

Nakon skromnih početaka, društvo je stalo „na svoje noge“. Privodi se kraju i izgradnja planinarskog doma u Tulima, a dobivena je prostorija za rad u Trebinju.

Na kraju, ovaj prikaz završavamo tradicionalnim pozdravom „zubova“ - DA SMO ZDRAVO!

Tekst i foto:  
Igor Škero



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

**Prodaja u pretplati**



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

# Do krajnjih granica *i nazad*

*Felicity Aston* putovala je *Antarktikom* potpuno sama, koristeći samo snagu sopstvenih mišića i volje. Ekskluzivno za „Moju planetu” govori o iskustvima u negostoljubivom krajoliku, ali i životnim stavovima...

**T**ridesetčetvorogodišnja Britanka Felicity Aston krajem januara okončala je svoju nesvakidašnju avanturu Antarktikom. Ova odvažna dama, putovala je 65 dana i prešla oko 1.750 kilometara, koristeći isključivo snagu sopstvenih mišića i tako postala prva žena koja je sama proputovala najhladniji kontinent i „usput” posetila Južni pol.

Magazin „Moja planeta” imao je priliku da razgovara sa njom neposredno nakon njenog povratka sa putovanja. Uputili smo joj e-mail i ekspresno dobili odgovor. Oseća se srdačan ton, potpuna otvorenost i spremnost na saradnju. Džoramo e-maileve, a sa svakom sledećom porukom stičemo sve jači utisak da je poznamo - kao da smo je već sreli negde u planini, popričali, podelili sendvič sa njom... Dok čitamo njene odgovore na naša pitanja, shvatamo da je „jedna od nas”. Nisu važni uspesi, ispenjani vrhovi i priznanja, već onaj osećaj kada se osvrneš, duboko udahneš i shvatiš da si pomerio sopstvene granice.

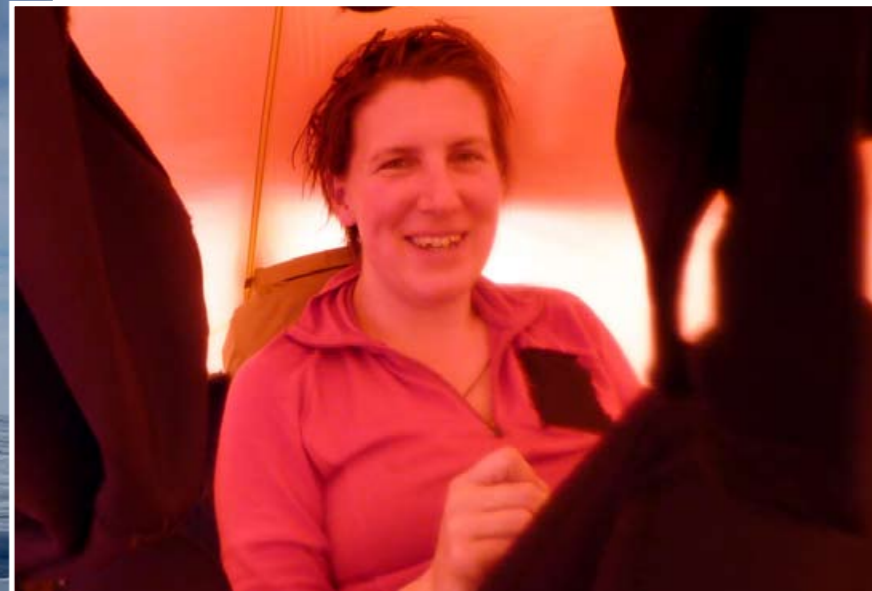
**MP: Svedoci smo sve većeg interesovanja za razne outdoor aktivnosti. Mnogi prosto trče u divljinu zbog adrenalina, osećaja slobode ili prosto - pomodarstva. Međutim, vi ste istraživač i meteorolog. Šta vi vidite u ledenoj divljini?**

- Pejzaž na Antarktiku može da bude veoma monoton. Upravo zbog toga što se u okolini malo toga dešava, putovanja unutar sopstvenog sveta u glavi često su daleko živopisnija. Verujem da up-

You talkin' to me?



ravo to podstiče ljude da se na ovakvim mestima malo bolje zagledaju u unutrašnjost. Iz tog razloga mnogi ljudi doživljavaju boravak na Antarktiku kao duhovno putovanje i otkrovenje. Otišla sam na Antarktiku da istražim sopstvene fizičke i mentalne granice, ali i iz radoznalosti. Želela sam da vidim Antarktiku od jedne obale do druge, jednostavno da budem u tom pejzažu - sama. Morala sam da doživim to iskustvo.



Levo: Felicity solira na skijama surovim krajolikom; Gore: U šatoru - još jedan dan na Antarktiku; Dole: Prvi je stogao Amundsen, a sada je i Felicity tu



**MP: Istraživali ste polarne oblasti godinama. Zašto ste odlučili da testirate sebe baš na taj način?**

- To nije svesna odluka. Ideja da krenem na putovanje preko ovih udaljenih područja veoma me uzbuđuje i ovaj prostor prosto zove u avanturu. Teško je objasniti „zašto?“, jer za mene je to instinktivni odgovor. Teško mi je da razumem one koji ovo ne žale!

**MP: Ekstremna okolina iziskuje velike napore i poseban soj otpornih i odvažnih ljudi. Kako se pripremate za polarne avanture?**

- Ja ne verujem da sam „tough“. Mrzim teretane i gledam da izbegnem treniranje kad god mogu. Samo putovanje i naponi kojima se izlažem jesu svojevrsan trening sa jednom krajnjom namerom - da stignem do cilja. Fizička priprema podra-

zumeva aktivnost niskog intenziteta da se izgradi izdržljivost i istrajnost, ali nikako ne treba zaboraviti mentalnu pripremu, koja je često i mnogo važnija. Moja omiljena priprema je „tapaciranje“! Koji kilogram telesne težine viška najbolja je priprema za duga pešačenja!

**MP: Bili smo zadivljeni novinskim naslovima tipa „žena sama prepešaćila Antarktiku“. Šta se ve dešavalo tokom putovanja dugog 65 dana? Da li je bilo teškoća ili opasnih situacija?**

- Biti sasvim sam u ledenoj pustinji opasno je samo po sebi, ali i taj konstantan stres deo je izazova. Međutim, ponekad je veća opasnost u nekim ne toliko očiglednim sitnicama, nego kada prelaziš preko pukotina u ledu. Na primer, neophodno je da stalno proveravaš ekstremitete i prste na nogama da se nisu smrznili. Posledice

#### UKRATKO O FELICITY ASTON

Britanka Felicity Aston je tri godine živela sa britanskom polarnom misijom i radila na Antarktiku kao meteorolog. Kasnije ste bila u prvom ženskom „Polar challenge“ timu (trka po kanadskom Arktiku duga 360 milja), a potom je vodili englesku žensku ekipu preko lednika na Grenlandu.

smrzavanja na ovakvom negostoljubivom terenu mogu da budu fatalne. Ukoliko pažljivo prelaziš pukotine u ledu, sasvim si bezbedan.

**MP: Da li ste nekada poželeti da tokom pešačenja odustanete?**

- Svakog jutra! To je bila prva misao kada bih otvorila oči. Svako jutro bilo je izuzetno teško za moju psihu i bio je pravi mentalni izazov da

ubedim sebe da izađem iz šatora. Međutim, čim bih stala na skije i krenula dalje, osećala bih se mnogo bolje i tada više nije bilo nikakvog razmišljanja o odustajanju.

**MP: Mnogo putujete i na vašem Internet sajtu pobrojana su razna mesta, razne avanture. Koje je vaše omiljeno mesto na Planeti?**

- Bez ikakve dileme to je Antarktik. Kontinent je tako jedinstven, da ništa ni približno slično ne postoji nigde na svetu. To je tako veliko, drevno i tako prazno. Kao ljudsko biće na Antarktiku suočeni ste sa surovom istinom kako ste mali i beznačajni u odnosu na prirodu i Univerzum. Takva razmišljanja čine da se osećam veoma ranjiva, a istovremeno ističe koliko su ljudi posebni.

**MP: Koja su vaša interesovanja?**

- Moj život je definisan radoznalošću. Gledam ►

Cool pogled  
na tričavih -35 °C  
u hladovini



na mapu, a ova neotkrivena mesta na obodima nama poznatog sveta neodoljivo me privlače. Pitam se ko živi tamo? Kako izgledaju predeli? Volim izazov i volim dobru priču. Zato uživam u ekstremnim putovanjima – što izazovnije to bolje. Nakon povratka kući želim da svoja iskustva podelim sa drugima kroz pisanje i predavanja.  
**MP: Koja je vaša misija. Vi ste istraživač/predavač/autor i koja je vaša poruka? Šta obično kažete ljudima o mestima poput Svalbarda na Arktiku, Grenlandu i Andima?**

- Verujem da većina od nas ide kroz život, a ne shvata potencijal u sebi. Nisam hrabra, odvažna ili posebna na bilo koji način. Ja sam jednostavno odlučila šta je to što zaista želim da uradim, a zatim sam se fokusirala na to da sve učinim kako bih to i ostvarila - korak po korak ka cilju. Svako

može da uradi ovo, ali i bilo šta drugo, bez obzira šta je vaš cilj ili kakve su vaše sposobnosti. Sva mesta na kojima sam bila su surova i prelapa, ali putovanja i izazovi koje sam doživela tamo nisu mnogo drugačiji od izazova koje pred vas stavljaju problemi svakodnevice - od učenja i sticanje kvalifikacija, započinjanja biznisa, trčanja maratona ili skijanja preko Antarktiku – sve je to isti proces. Teško je samo krenuti sa starta. Nadam se da ću ohrabriti više ljudi da se odvaže taj najteži - prvi korak!

Redakcija „Moja planeta“

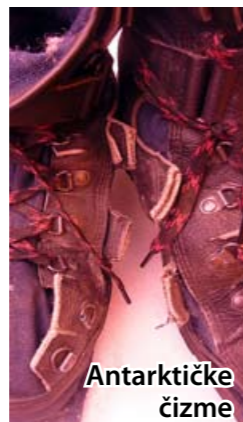
#### INFO

Više podataka o avanturama Felicity Aston možete da pronađete na njenoj Internet stranici:  
[www.felicityaston.co.uk](http://www.felicityaston.co.uk)

Na korak  
od cilja



Antarktičke  
čizme



Grejanje stopala  
na primusu



Pozdrav Suncu  
na Antarktiku ima  
posebnu draž



# Kauboji *na Tari*

*Zimski konjički karavan* održan je na Kaluđerskim Barama, na planini *Tari* (Srbija), tokom 21. januara...

**P**rojahati planinom u zimskom periodu, kada je sneg svugde oko nas, kada se temperatura spušta ispod nule, predstavlja izazov i za jahača i za konja. Konjskim kopitama je znatno bolje jer nema oštrog kamenja. Tada se mogu jahati i raskovani. I uvek kada sam jahao u takvim uslovima, uvek sam razmišljao kako će izdržati konji, ali i jahači koji dolaze na jahanje i nisu naviknuti na zimu.

Sve sam ja to predviđao, samo nisam mogao da predvidim da u zakazanom terminu može biti toliko snega. Prethodne godine su bile takve da u drugoj polovini januara ima dovoljno snega da se konji mogu normalno kretati, a sada ga je bilo „malo više“.

Šta je tu je. Odstupanja nema. Ići ćemo toliko koliko nam uslovi budu dozvoljavali.

## PRIPREMA

Pripremiti konja da u zimskim uslovima pređe četrdesetak kilometara u toku jednog dana predstavlja dugotrajniji proces. Konji na kojima jašu članovi kluba, kao i gosti koji dođu na planinu Taru, dovoljno su utrenirani za takve napore. U isto vreme, oni se kroz duži boravak na planini navikavaju na niže temperature. Njihova dlaka je duža i štiti ih od hladnoće, tako da jahanje i boravak na spoljnim temperaturama koje su ispod nule, ne predstavlja poteškoću. Sigurno je da takve napore ne bi izdržali konji koji ne žive u sličnim uslovima.

## POLAZAK

Da bi se krenulo put Mokre Gore, pa da se stigne pre mraka, trebalo je poraniti. Onima koji su došli sa strane i koji su prenoćili na Tari, nije potreban tako rani polazak, kao nama iz Bajine Bašte. To rano ustajanje bilo je u pola pet. Dočekalo nas je hladno vreme (- 10 stepeni) i novih 20 cm snega. Autom

## INFO

Više podataka o *Konjičkom klubu „Dora“* iz Bajine Bašte i aktivnostima koje vas interesuju možete dobiti putem sledećeg kontakta  
**Telefon:** 060/0901962



se do štale sa konjima nije moglo. Ostavili smo ga na asfaltu, a odatle oko 1,5 km pešačenja. To je bilo odlično zagrevanje za jahače. Sama priprema konja za start podrazumeva timarenje konja, zasedlavanje, privezivanje čebeta kojim treba zaštititi konja gde se bude pravila pauza. I dok smo to radili sneg je opet počeo da veje. Tada je bilo izvesno da u takvim uslovima nećemo moći da stignemo ni do Sekulića, a kamoli do Mokre Gore. Sa Kaluđerskih Bara krenulo je šest jahača nesto iza devet sati. Druga grupa jahača ▶



OUTDOOR



nas je čekala u Krnjoj Jeli kod Mitrovca. Tamo je dr Ivan Dimitrijević sa svojim Šarcem i još jednim konjem imao nameru da nam se pridruži i da zajedno izađemo do Sekulića, što bi predstavljalo nešto više od sredine planirane rute do Mokre Gore. Bili smo iznenađeni kada smo izašli na regionalni put prema Mitrovcu i utvrdili da su putari bili efikasni. Put je bio očišćen do leda. Kretanje po ledu nije sigurno ni kada se ide peške, a kamoli na konjima. Lagano, koristeći malo snega pri kraju puta nastavili smo kretanje prema Mitrovcu. Samo pola sata od početka karavana vejavica je prestala i počelo je da se pojavljuje sunce. Sve je postalo drugačije. Pod suncem i snegom Tara je još lepša nego inače.

Na tom delu puta za jahače je interesantan prolaz preko Račanske Šljivovice. Taj deo Tare predstavlja predeo sa puno livada.

Pre nego što se skrene prema Sokolini, u neposrednoj blizini se nalazi hranilište za medvede i jedan od najlepših vidikovaca na Tari - Sokolarica, sa koje se pruža nezaboravan pogled prema kanjonu reke Rače i prema dolini do Bajine Bašte.

#### PRVI ODMOR

Prema planu, karavan je podrazumevao tri odmora. Prvi odmor na Sokolini, na gazdinstvu Milana i Mileve Davidović.

Oni su jedini stalni stanovnici tog dela Tare i stvarno su s potrudili da nas ugoste. Dok smo mi probali razne đakonije koje je Mileva pripremila, konji su dobili zasluženi odmor. Pogled na časovnik je govorio da nam je trebalo oko dva i po sata da pređemo prvu etapu i da takvim tempom, posle odmora, možemo da stignemo do Mitrovca i Sekulića, ali da će nas tokom



#### MANIFESTACIJU SU POMOGLI

Nacionalni park „Tara“

Turistička organizacija Užica

RTS ekipa - dopisništvo iz Užica

i prateći deo ekipe: Katarina, Marko, Igor i Ivan

povratka uhvatiti mrak. U zimskim uslovima jahanje noću predstavlja izazov, ali i veliku opasnost, što je odmah značilo da se odustaje od kretanja prema Mitrovcu i da se vraćamo na Kaluđerske Bare. Za to vreme drugi deo karavana sa Mitrovca je krenuo prema Sekuliću.

#### GDE SMO BILI I ŠTA SMO URADILI?

Na prvom zimskom konjičkom karavanu kretali smo se pravcem Manastirskih stanova, do regionalnog puta prema Mitrovcu, prelazeći Hajdučku česmu, Čučkovinu, Račansku Šljivovicu, do Sokoline. Prešli smo oko 25 km, zadržali se oko 5,5 časova na terenu.

U konjičkom karavanu učestvovalo je ukupno osam ljudi, od tog broja iz Beograda dvoje, iz Kosjerića jedan, iz Užica jedan, a svi ostali bili su iz Bajine Bašte.

Nismo prešli planiran put do Mokre Gore. Svakako

ćemo ga preći naredni put, kada za vreme Vaskrsa budemo organizovali novi karavan. Karavan je zamišljen kao promocija aktivnog odmora na Tari i Mokroj Gori, i svakako je ispunio očekivanja, sa ciljem da bude stalni sadržaj za posetioce ove prelepe planine, bez obzira na godišnje doba.

Dušan Milovanović  
Konjički klub „Dora“,  
Kaluđerske Bare,  
Bajina Bašta

februar 2012. MojaPlaneta



## Akademski speleološko-alpinistički klub Beograd (Srbija)

Organizuje **KURS** speleologije i prijem novih članova!

kurs počinje 25.februara 2012.

broj polaznika ograničen

informacije na: [cavers@asak.org.rs](mailto:cavers@asak.org.rs)  
[www.asak.org.rs](http://www.asak.org.rs)



# Pomoć snegom zavejanim selima



*Sneg je okovao region, a među prvima koji su pritekli u pomoć stanovnicima, bili su pripadnici gorskih službi spasavanja i planinari...*

**K**riva reka, Kopaonik, 27. januar 2012. - Gorska služba spasavanja Srbije (GSS) i JP „Skijališta Srbije“, u zajedničkoj akciji u kojoj je korišćen tabač za sneg, posle višesatnog napora, doprli su do dva potpuno odsečena zaseoka u ataru sela Kriva reka (opština Brus) da bi pružili hitnu prvu pomoć i prevezli do zdravstvene službe dve osobe u teškom akutnom stanju.

Na poziv za pomoć upućen od strane predsednika opštine Brus i načelnika lokalnog sektora za vanredne situacije reagovali su nadležni u upravi skijališta Kopaonik angažujući ratrak - specijalno vozilo za tabanje snega na skijaškim terenima, i jedino koje je u stanju da se kreće po snegu dubine

mestimično i preko dva metra. Zbog težine zadatka vozilom su krenuli rukovodilac Centra Predrag Milanović, šef za bezbednost, uređenje staza i mehanizaciju Bojan Čupović i iskusni spasilac GSS-a Vladimir Kačurić.

Kroz gustu maglu i van puteva, uz izuzetnu umešnost vozača Bojana Čupovića, spasioci su se probili do zaseoka Dubovci. Tu je, posle pregleda, pružena prva pomoć starici za koju se sumnjalo da je doživela moždani udar.

Sat kasnije vozilo i spasioci su uspeali da stignu do zaseoka Đurići gde je pružena prva pomoć ženi sa povišenim pritiskom, jakim bolom u grudima i otežanim, čujnim disanjem. Zbog sumnje na moguć infarkt srca ili edem pluća, i ovaj pacijent je morao hitno biti prebačen u bolnicu. Zbog opšteg stanja i jednog drugog pacijenta, hitna evakuacija pod pratnjom iskusnog spasioca je bila neophodna jer je postojala opravdana bojazan da bi se njihovo stanje za vrlo kratko vreme pogoršalo i završilo letalno.

Obe ugrožene osobe su odvežene ratrakom u pratnji spasioca GSS-a do sela Velika Grabovica, poslednjeg mesta dokle su ambulantna kola uspele da se probiju, i predate na dalju negu lekarima iz primarne zdravstvene službe opštine Brus.

**Zaseok Bačevci, 8. februar 2012.** - Kruševački tim Gorske službe spasavanja Srbije dopremio je lekove za više staračkih domaćinstava u zaseoku Bačevci (rejon Aleksandrovca). Tim od tri spasioca stigao je, probijajući se na krpljama kroz nanose visine i do metar i po, do zaseoka u popodnevnom satima, dopremajući lekove i drugi neophodni materijal poslat iz kriznog štaba Aleksandrovca. Pošiljku su preuzeli Emilija, Radmila i Dragi Bačević.

Problem u zaseku je sto su sva domaćinstva staračka, te se nisu adekvatno pripremila za ovakvu zimu. Kako su ispričali našem timu, nedostaje im hrana za stoku, nekima su se izvorišta zaledila pa tope sneg, ne mogu da odu po lekove,

*Sve dodatne informacije mogu se pronaći na našoj Internet stranici:*

[www.gss.rs](http://www.gss.rs)

*kao i na stranici Planinarskog saveza Srbije:*

[www.pss.rs](http://www.pss.rs)

krovovi im popuštaju pod težinom snega, a većina meštana je toliko stara da ne mogu da ga očiste. Poslednji kontakt sa spoljnim svetom im je bio pre petnaestak dana kada je tuda prošao buldožer. Od tada je put više puta zavejan. Kako celim putem do zaseoka nije bilo prtine, očigledno je da starima u selu niti ko dolazi niti mogu bilo kuda da odu.

**Beograd, Bor, Zaječar, 9. februar 2012.** - Gorska služba spasavanja Srbije (GSS) se, preko svojih stanica i mobilnih timova uključila u akciju skidanja ledenica u Beogradu, Boru i Zaječaru. U saradnji sa vatrogasnim jedinicama uklanjane su ledenice koje su pretile građanima.

Bilo je i zanimljivih slučajeva. Devojčica u Boru koja, videvši spasioce i vatrogasce pod opremom i sve sa cepinima u rukama prestravljena odbija da ih pusti da prođu kroz stan. Ili starica koja, posle uklanjanja bloka od skoro jednog kubnog metra leda koji visi između krova i terase, moli spasioce da se popnu i na krov, zakrpe i pričvrste oluk koji već dugo čeka na opravku.

Tročlani tim GSS iz stanice u Boru nastaviće saradnju sa vatrogascima na najkritičnijim mestima u Boru i Zaječaru. U Beogradu će dva tima GSS nastaviti sa dežurstvom u vatrogasnoj stanici u ulici Mije Kovačevića, odakle će kretati na teren po pozivu građana.

Stanice i mobilni timovi GSS u Boljevacu, Knjaževacu, Kruševacu, Čačku, Novom Sadu i Užicu su od početka vremenskih neprilika u pripravnosti i pritiču u pomoć građanima u situacijama gde druge službe ne mogu biti od pomoći, uz saradnju na dnevnom nivou sa Sektorom za vanredne situacije i lokalnim kriznim štabovima. Redovno dežurstvo GSS na Kopaoniku, Zlatiboru i Staroj planini se rutinski sprovodi već godinama uz odličnu saradnju sa JP „Skijališta Srbije“.



Levo: Pripadnici Gorske službe spasavanja Srbije su prvi ljudi koje su nakon 15 dana videli stanovnici Bačevaca; Gore i desno: Pripadnici GSS-a uklanjaju ledenice u Boru; Dole: GSS-ovci gaze smetove kako bi stigli do onih kojima su najpotrebniji hrana i lekovi



Gorska služba spasavanja Srbije (GSS) i JP „Skijališta Srbije“, u saradnji sa proizvođačem „Doppelmayr“ testirali su sigurnosnu opremu i procedure za evakuaciju prve gondole u Srbiji, montiranoj na Staroj planini. Gondola, dužine 1.125 metara, sa najvišim stubom visine 17 metara, trenutno ima 20 osmosednih kabina (1.200 skijaša na sat), a maksimalni projektni kapacitet je 40 kabina. Proizvedena je i instalirana po svim važećim međunarodnim normama i poseduje vrhunsku sigurnosnu opremu. GSS je testirao opremu i različite metode evakuacije, te je gondola puštena u redovan rad.

# Spasavanje iz snežnih lavina

Članovi GSS Srbije imali su seminar na Staroj planini, a jedna od tema bila je i spasavanje iz snežnih lavina...



Deo aktivnog sastava iz svih stanica GSS-a koji nije bio na dužnosti u urgentnom timu učestvovao je na seminaru na Staroj planini od 11. do 12. februara 2012. godine.

Ovaj seminar GSS-a je deo programa obuke spasilaca GSS Srbije za rad u ekstremnim uslovima, izvodi se u najhladnijem delu godine na terenima poznatim po svojoj izolovanosti.

Jedna od tema na seminaru bila je i spasavanje iz snežnih lavina. Spasioci GSS su slušali predavanja i praktično se obučavali u pretraživanju lavina, pronalaženja i davanja prve pomoći zatrpanima.

Zbog teške vremenske situacije u zemljama regiona gosti iz službi spasavanja okolnih zemalja su morali da otkazu svoje prisustvo.

Promena temperature i najava novih snežnih padavina stvara povoljne uslove za pojavu lavina, koje ne moraju da nastanu samo u visokim planinama nego i na usecima, čak i u šumama. Stoga ćete u daljem tekstu naći detalje i neke praktične savete...

## O LAVINAMA

Generalno, lavine predstavljaju nekontrolisano kretanje snega ili kamenja, pa otud postoje snežne i kamene lavine.

Snežne lavine nastaju na strminama između



15 i 40 stepeni, u zavisnosti od više faktora, kao što su: struktura/tip snega, orijentisanost padine (severna ili južna), debljina snežnog pokrivača, jačina i smer vetra, konfiguracija terena, temperatura, itd.

Snežni pokrivač od 30 cm može predstavljati opasnost na pojedinim terenima.

Treba da prođe 24-48 sati nakon padavina kako bi se novonastali sneg slegao i vezao za prethodni sloj.

Zabluda je da se lavine dešavaju samo u visokim planinama. U stvarnosti, one se mogu desiti bilo gde kada se ispune neki od pomenutih preduslova. Mogu se desiti čak i u šumi. Najčešće su izazvane nekim spoljnim uticajima, kao što je kretanje ljudi ili zivotinja preko lavinoznog terena, buka, vibracije,...

**Osnovna pravila ponašanja na lavinoznom terenu su:** Ne kretati se popreko preko padine, već direktno uz nju, i presecati padinu pri vrhu a ne na sredini ili pri dnu. Kretati se razdvojeno, nikako u grupi. Teren-padinu sa potencijalnom opasnošću od lavine prelaziti jedan po jedan, i motriti jedni na druge.

## POD LAVINOM

Ukoliko vidite da ste pokrenuli lavinu, da se podloga pod vama kreće, te da se i vi sa njom krećete nekontrolisano, odmah se oslobodite predmeta koji nisu deo odeće čvrsto pripijene uz telo (skijaški štapovi, skije, ranac, cepin...), pokušajte da "plivate po snegu" i ostanete pri površini lavine. Neposredno pre zaustavljanja lavine, napravite sebi rukama dovoljno mesta ispred lica, kako biste imali što više prostora za disanje.

Samostalno, uz sreću da ste uspeali da ostanete pri površini lavine, probajte da se spasete. Vaše kolege (nikad se ne krećite



sami!), treba da prate tok lavine, od mesta pucanja, zahvatanja unesrećenog, mesta gde je unesrećeni nestao (uronio) u lavinu, i mesta gde je lavina stala - šanse da se unesrećeni locira su velike na osnovu tih podataka.

Iskopavanje se započinje na metar do metar i po ispod pronađene osobe, kako je ne biste još više povredili kopanjem. Kada naiđete na unesrećenog, na osnovu pozicije tela u snegu, što pre otkopajte predeo oko glave kako bi unesrećeni imao dovoljno vazduha za disanje.

Kako bi se lakše i brže locirala i iskopala žrtva zahvaćena lavinom, potrebno je imati neophodnu opremu za kretanje po lavinoznom terenu: Bipere (elektronski uređaji koji odašilju ili primaju signal, i na osnovu signala članovi grupe pronalaze žrtvu), lavinske sonde (služe za sondiranje terena i preciznije pronalaženje zatrpanih, tačnog mesta i dubine na kojoj je zatrpana žrtva), lopate za iskopavanje žrtve,...

Treba imati u vidu da su najveće šanse da se preživi zatrpan u lavini, ukoliko osoba nije ugušena ili sa teškim povredama, u vremenu do 18 minuta od zatrpavanja. Posle 35 minuta šansa za preživljavanje se naglo smanjuje.

Stoga su informacije o terenu i prava priprema od vitalnog značaja za kretanje po



svim terenima gde postoji opasnost od lavina.

Na najviše ugroženim terenima (ski centrima, ali i na putevima i prugama) vrše se namerna/kontrolisana obrušavanja snega, kako bi se zaštitili ljudski životi i imovina.

U prevoznom sredstvu ne koristiti sirenu na mestima gde bi mogle da se pojave lavine. Ukoliko morate da se zaustavite zbog rada mehanizacije na delovima puta koji su izloženi riziku od lavina, stanite dalje od mesta na kojoj mašine rade.

Sve dodatne informacije mogu se pronaći na našoj Internet stranici:

[www.gss.rs](http://www.gss.rs)

kao i na stranici Planinarskog saveza Srbije: [www.pss.rs](http://www.pss.rs)





# Džipovima do najugroženijih

Humanitarni karavan „*da srcem istopimo sneg*“, u organizaciji „*Jeep Club Srbija*“ zakazan je za 23. i 24. februara...

**S**vedoci smo najjače zime u ovom veku. Većina sela na jugu Srbije su odsečena od sveta visokim snežnim smetovima, a sneg i dalje pada. Taman malo stane, napravi pauzu od nekoliko dana, a zatim krene još snažnije nego pre. Mnoge porodice koje i bez tog snega teško žive po udaljenim planinskim selima, sada su životno ugrožene, bez mogućnosti da stignu do najbližih gradova da nabave namirnice ili dobiju neophodnu pomoć lekara. Deca ne mogu da stignu do svojih škola, nema struje.

Zimske službe sa područja čitave Srbije, vojska i policija, ulažu velike napore da probiju blokadu zavejanih sela, i da posle svake nove mečave te probijene puteve nekako održe prohodnim. U tim naporima, svako ko hoće i može da pomogne je dobrodošao, jer mehanizacije nema dovoljno...

## POKAŽIMO TIM LJUDIMA DA NISU SAMI!

Učinimo sve što možemo za njih, ne samo u mislima i na rečima, već i konkretnim delima. Upotrebimo svoje terence jednom za nešto što bi bilo društveno odgovorno i duboko ljudsko - probijmo se do najudaljenijih sela juga Srbije i odnesimo im sve ono što im može olakšati život i što će im dati nadu i veru potrebnu da istraju na svojim vekovnim ognjištima, što će njihov težak planinski život učiniti dostojanstvenim.

Ovo nije trenutak da se delimo, takmičimo i prebrojavamo, a još manje je trenutak da bilo kome pokazujemo i dokazujemo koliko

naši terenci mogu. Ovo je trenutak da sve to što oni mogu, i što mi umemo zahvaljujući našem dugogodišnjem iskustvu probijanja kroz nepristupačne predele, upotrebimo za ostvarenje jednog plemenitog cilja. Hrabro i najbolje što umemo, bez odustajanja. Ovoga puta nam je potreban svako ko je spreman da pomogne, na koji god način to može.

- Ako imate opremljeno vozilo i sigurni ste da njime možete da ponesete pomoć porodicama sa decom na jugu Srbije ili da doprinesete probijanju blokade, dobrodošli ste.

- Ako vaša kompanija proizvodi ili prodaje prehrambene proizvode i namirnice i ako ste spremni da ustupite bilo koju količinu za ugrožene, potrebni ste nam.

- Ako vaša kompanija proizvodi ili prodaje odeću ili obuću, kućne potrepštine, igračke ili školski pribor za decu, svaki vaš prilog ovim ljudima će značiti.

- Ako proizvodite ili prodajete gorivo ili opremu za vozila koja bi nam mogla pomoći da do tih udaljenih sela stignemo, vaša pomoć je takođe dragocena.

- Ako nemate vozilo, ne proizvodite ili prodajete bilo šta što nam može biti od koristi, ali imate dobru volju da lično krenete i pomognete u probijanju snežnih blokada, dobrodošli ste!



Srećna lica sve govore;  
Levo: Probijanje kroz sneg



Nakon dugo vremena  
baka dočekuje prve goste

- Ako ste urednik ili novinar u nekom mediju koji želi i može da doprinese da reč i slika sa juga Srbije stigne do onih koji mogu da pomognu, naći ćemo u našem konvoju mesta za vas.

## ŠTA, KADA, KAKO?

Jeep Club Srbija i Balkanski institut za procenu i upravljanje rizicima uz podršku Sektora za ►

### INFO

Priključite se u konvoju! Prijavite se putem kontakata koje možete da pronađete na Internet strnici:

**Jeep Cluba Srbije**



Domaćini u selu Smiljevici:  
Sa prijateljima „nema zime“



vanredne situacije republičkog MUP-a intenzivno rade na artikulisanju napora i okupljanju donacija među vodećim kompanijama iz Srbije. Radimo sistematično i temeljno, izbegavajući svako stihijsko delovanje i zato će naši napori u pripremi ovog humanitarnog karavana potrajati skoro do kraja februara. Naš konvoj će ka jugu Srbije krenuti rano ujutro 23. februara i, uz maksimalno zalaganje, pre kraja dana stići do zavejanih planinskih sela Pčinjskog okruga.

U tome nećemo biti sami – klub ekstremnih sportova „Morava” iz Vranja, Četvrta brigada kopnene vojske Srbije i lokalne samouprave Vladčinog Hana, Vranja i Trgovišta, uz koordinaciju od strane Sektora za vanredne situacije Republičkog MUP-a, angažovaće sve

raspoložive snage da nam omoguće da do svog cilja stignemo. Ako sa nama krenete, morate biti spremni na sve – tamo gde idemo, hoteli ne postoje. Naći ćemo svakako krov nad glavom u seoskim domaćinstvima ili lugarnicama, ali ponesite toplu odeću i obuću i zimske vreće za spavanje, jer ćemo se na taj način ipak lakše smestiti.

Prvu rundu pomoći, koju su donirali Frikom, Imlek, Vital, mlin Ratar Pančevo, InexImmoguard, Coca Cola i Kreativni centar, poslali smo 11. februara iz Beograda u Vranje i već istog dana namirnice su distribuirane od strane lokalnog štaba za vanredne situacije:

Tokom 23. i 24. februara obići ćemo sama sela, popričati sa ljudima i videti kako žive i šta im je još potrebno. Pridružite se, jer zajedno možemo više!



# Svi za jednog, jedan za sve

*Tamo gore* ne prestaje svaka ljudskost, moral, etika i vaspitanje, nego samo sve maske spadnu i pokažemo u stvari ko smo i kakvi smo. **Planina** ne leči ljude, ona samo postavlja dijagnozu... I to nepogrešivo!

U svakodnevnom životu svedoci smo jednog velikog otuđenja među ljudima, procvatu individualizma i egocentrizma, straha od iskrene komunikacije, gubitka samopouzdanja...

Ne bih da ulazim u analizu svega toga, ali primećujem da mi u ekspedicije sve više dolaze ljudi otuđeni od života, koji više penju vrhove da bi izlečili neke svoje komplekse, a manje da bi uživali u Prirodi i druženju sa istomišljenicima. Zato je sve teže stvoriti dobar timski duh.

Tokom prethodne ekspedicije na Mt. Everest bio sam svedok situacije u kojoj 400 planinara iz celog sveta sedi u baznom kampu dok se dvojica Italijana bore za život negde na 7.500 m. I pored poziva u pomoć niko nije hteo da odreaguje.

Pomoći čoveku u planini, spasiti nečiji život je privilegija koju malo ko dobija i zato je ne treba propustiti. Takve situacije oplemenjuju našu dušu i naš život.

Sa druge strane ako ste deo jakog tima u kojem vlada međusobno poverenje, naše samopouzdanje će biti mnogo veće jer znamo da nismo sami. Često mi se dešavalo da pojedinci koji objektivno nemaju potencijal za visoke domete, u takvim timovima postižu neverovatne rezultate. Senekina izreka „Svi za jednog jedan za sve” bila je i ostala za mene osnovni princip pri organizaciji ekspedicija. Znam da to mnogima smeta, naročito onima koji se osećaju superiornije u odnosu na ostale članove ekspedicije pa im strpljenje i podrška onim „slabijima” ide na živce. Ali smisao leadership-a i jeste da svi dobiju podjednake šanse za uspon na vrh.

**Život je lep!**

Dragan Jaćimović

## WEB INFO

[www.zivotjelep.com](http://www.zivotjelep.com)  
[www.extremesummitteam.com](http://www.extremesummitteam.com)

PROMOCIJA

# Bolder maraton 2012.

**Penjački klub „Gekon” iz Beograda po treći put organizuje bolder maraton. Na otvorenom danu slobodnog penjanja pozvani su svi bez obzira na godine i penjačko iskustvo...**

**P**ozivamo vas na treći bolder maraton, koji će se u organizaciji penjačkog kluba „Gekon” održati 25. februara u Prvoj beogradskoj gimnaziji (Cara Dušana 61 - ulaz iz Skender Begove ulice). Na ovom bolder maratonu mogu da učestvuju svi, bez obzira na pol, starost, penjačko iskustvo, članstvo u nekom klubu ili takmičarsku licencu. Da biste učestvovali na maratonu dovoljna vam je samo dobra volja. Ova manifestacija je revijalnog karaktera, dođite i uživajte u penjanju.

**Način penjanja:** svi penju ceo dan. Maraton počinje u 10 časova i traje do 20 časova,



nakon čega sledi objavljivanje rezultata i dodela nagrada.

**Pravila:** Svaki smer nosi 1.000 poena i deli se sa brojem takmičara koji su ga savladali. Broj pokušaja se neće bodovati. Svako sam upisuje popeti smer.

**Startnina za takmičenje:** 500 dinara

**Kontakt osoba za informacije:** Nenad Kožul (telefon: 064/05-86-127 ili e-mail adresa: k.nenad@yahoo.com)

Organizaciju maratona podržale su kompanija „Tigar”, prodavnica penjačke opreme „Zeleno drvo” i kompanija „Herbalife”.

#### INFO

Na takmičenje možete da se prijavite slanjem na e-maila adresu:

**k.nenad@yahoo.com**

ili putem telefona:

**064/0586127**

**\_BOLDER MARATON**

**\_25.02.2012. \_10H**

**\_PRVA BEOGRADSKA GIMNAZIJA**

**STARTNINA: 500 DIN**

**PRIJAVA NA:  
K.NENAD@YAHOO.COM  
ILI  
064/0586127**

**ORGANIZACIJU POMOGLI:**



# Alpinistički tečaj za početnike

*Prijavite se na zimski alpinistički tečaj za početnike koji organizuje PAK „Kragujevac“. U praktičnom delu tečaja predviđen je uspon na atraktivne padine Vasojevičkog Koma*

**P**laninarsko alpinistički klub „Kragujevac“ organizuje zimski početnički alpinistički tečaj na Komovima od 11. do 17. 3. 2012. godine. Vođa tečaja i instruktor je Vojislav Škrbić Šeki iz Kragujevca (instruktor alpinizma i gorski spasilac), predavač i pomoćni instruktor je Mladen Jevđović iz Užica. U zavisnosti od broja učesnika tečaja organizatori će obezbediti dovoljan broj vođa naveza.

**Skup učesnika** tečaja je **11. 3.** u **Eko katinima na Štavnama** (sopstveni prevoz do zbornog mesta).

**Cena smeštaja** je 50 evra dnevno za katin sa pet ležaja, odnosno deset evra dnevno po osobi, plus 0,5 evra boravišna taksa po čoveku. U slučaju da katin nije pun pokušaćemo da dogovorimo manju cenu ili da

u katin smestimo više od pet osoba.

**Hrana** je iz ranca.

**Kotizacija** za tečaj je 120 evra i plaća se po dolasku na zbornu mesto uz popunjenu prijavu. Učesnici su dužni da regulišu lično osiguranje.

**Potrebna oprema:** uže (na dvoje), cepin, dereze, četiri prusika dužine 4 do 5 m, kaciga, ledni čekić, (tri ledna klina - po mogućnosti), četiri - pet klinova za stenu, penjački pojas, osmica, tri - četiri karabinera, dva karabinera sa osiguračem, naočare za снег (glečeri brile), kamašne, dva para rukavica, podmetač, vreća za spavanje (za zimske uslove), oprema za bivako-

vanje, veston, čelona lampa, prva pomoć, sveće i šibice, primus, pribor za jelo, kesa za dubre...

Program tečaja sastoji se iz teorijskog i praktičnog dela.

## Teorijski deo:

1. Planinarstvo i planinarska organizacija
2. Alpinizam - istorijat i značaj
3. Istorijat planinarstva i alpinizma u Srbiji
4. Opasnosti u planinama - sa osvrtom na zimske opasnosti, lavine, mećava, strehe...
5. Priprema za uspon, uspon i ocenjivanje smeri, sa akcentom na zimske smeri (sneg, led i kombinovane smeri stena, снег, led)
6. Meteorologija
7. Bivakovanje
8. GSS, organizacija GSS-a, organizovanje akcije spašavanja i prva pomoć
9. Oprema
10. Fiziologija, trening i ishrana
11. Ekspedicionizam i aklimatizacija na velikim visinama
12. Izrada transportnih sredstava

## Praktičan deo:

1. Kretanje sa cepinom i derezama slobodno uz strmu snežnu padinu, niz strmu snežnu padinu i prečenje strme snežne padine u levo i u desno
2. Kretanje sa cepinom i derezama u navezi uz strmu snežnu padinu, niz strmu snežnu padinu i prečenje strme snežne padine u levo i u desno i izrada osiguravališta na strmoj snežnoj padini
3. Zaustavljanje prilikom poskliznuća na strmoj snežnoj padini sa cepinom
4. Zaustavljanje pada partnera na strmoj snežnoj padini u navezi
5. Spust niz užu preko ledenog klina (pećurke), preko cepina i lednog čekića (dva cepina)
6. Spust niz užu na steni i samospašavanje uz užu
7. Ledničko navezivanje i spašavanje iz ledničke pukotine - pokazno
8. Probijanje i prosecanje snežne strehe
9. Izrada bivaka u snegu (vučije jame) i noćenje u njima
10. Uspion na predvrh Koma Vasojevića (2.250 m) po navezama i pristup na vrh Koma Vasojevića (2.463 m) i silaz sa predvrha svih naveza po smeru „A“ (Smerkeov vodič stene Jugoslavije)

## INFO

Prijave na e-majl: [vskrbic@sbb.rs](mailto:vskrbic@sbb.rs)  
Informacije i prijave kod **Gordane Škrbić**  
na telefone: **034/38-49-70** i **064/13-68-655**



# Ishrana vs. za budućnost

Da li pazite šta jedete? Kada imate 25 godina možete da progutate sve i svašta, ali da li je to baš pametno? Treba jesti za budućnost, odnosno: pazite šta jedete, jer nećete uvek imati gajbu i po godina!

**K**ada imate 25 godina, bez problema možete prepešačiti više desetina kilometara sa jednom čokoladicom u džepu, koju ćete smazati „kad vam padne šećer“. Međutim, sportista koji ispravno razmišlja „jede za budućnost“. Fokus je na zdravoj ishrani i prevenciji bolesti kao što su dijabetes, rak, kardiovaskularne bolesti, hipertenzija, artritis i osteoporoza. Neki je zovu mediteranska dijeta, a vaš meni treba da se sastoji od puno svežeg povrća, mesa koje nije masno (što manje - to bolje), plave ribe (losos, skuša, tuna...), orašastih plodova i voća. Ova hrana nema ili ima nizak sadržaj zasićenih masti, koje škode srcu i nema rafiniranog šećera u sebi. Bogata je omega 3 masnim kiselinama koje održavaju ćelije u organizmu zdravim. Orašasti plodovi su bogati

B vitaminima, naročito sa B12 vitaminom, koji blagotvorno smanjuje stres. Ako ne možete bez crvenog mesa, neka to budu razumne količine u vašoj porciji i to od životinja koje se hrane travom (ne kukuruzom ili koncentratima). Sastojci u mesu regulišu hormone i utiču povoljno na reproduktivni sistem.

## Moćni zalogaji

Držite se nekih pravila u vašoj ishrani bez obzira na godine. Živite aktivno preventirajući bolesti i spuštajući nivo stresa sa ukusnim i B vitaminima bogatim miksom.

- 1 šolja suvog grožđa
- 1 šolja suvo-pečenog kikirikija
- 2 šolje semene tikve golice
- 1/2 šolje semena sun-cokreta
- 1 šolja sušenih kajsija
- 1 šolja sušenih brusnica



Sastojke za „moćne zalogaje“, možete lako pronaći u prodavnicama zdrave hrane i na većim pijacama.



## HRANITE SE ISPRAVNO

Ništa se ne bori tako efikasno protiv psiholoških smetnji usled starenja kao bioflavonoidi ili, kako ih takođe nazivamo, vitamin P. To su supstance biljnog porekla koje se nalaze u gotovo svim biljnim ćelijama. Poznato je više od 20.000 ovih supstanci. Najviše ih ima u citrusnom voću i višnjama, te u povrću kao što su zelena paprika, paradajz, brokoli... Ovi moćni vitamini jačaju vezivna tkiva u organizmu, snaže kardio-vaskularni sistem i potpomažu protok kiseonika i hranjivih materija u organe, tkivo i ćelije, čime podstiču regeneraciju. Miks višanja, crne čokolade sa 70% kakaoa i kajsija su prava bomba flavonoida. ▶



Njih dvojica kuvaju, a snajka se oblizuje...

**Čokoladni zalogaji**

Borite se protiv ranih znakova starenja i unapredite protok krvi u vitalne organe žvačući ove čokoladne zalogaje bogate E vitaminom i bioflavonoidima.

- 1 šolja sušenih višanja
- 1 šolja badema
- 1 šolja brazilskih oraha ili lešnika
- 1 šolja crne čokolade 70% (kockice ili manji komadi)
- 1/2 šolje suvog grožđa
- 1/2 šolje sušenih krušaka (ovo se teže nalazi pa može neka alternativa)

**OMEGE, MASTI I KISELINE**

Najbolji način da sagorite masne naslage u vašem telu (jedan od poklona srednjeg životnog doba) jeste kroz način ishrane. Možda zvuči čudno zbog reči „masno“, ali ishrana namirnicama bogatim omega 3 masnim kiselinama pomoći će vam u vašoj nameri da sredite liniju. Najviše je ima u plavoj ribi i ribi koja živi u hladnim vodama (losos, sardine, pastrmka...). Omega 3 masne kiseline pomažu telu da nagomilane masnoće pretvara u energiju, a takođe jačaju imunitet i smanjiju rizik od nekih hroničnih bolesti, kao i kancera. Sigurno ste već čuli štašta o tome i ne bi bilo hrđavo da

počnete da razmišljate o vrsti namirnica koje unosite u organizam, čak iako imate „tek“ 25 godina.

**Gorivo za mišiće**

Ovo je gorivo i pomoć za oporavak mišića. Koristite ovu formulu za dugovečnost punu omega 3 masnih kiselina i antioksidanata.

- 1 šolja pinjola (skupe su kod nas, pa se može ovo izostaviti)
- 1 šolja semena od tikve
- 2 šolje orašastih plodova (badem, lešnik...)
- 1/2 šolje semena susama
- 1/2 šolje semena lana
- 3/4 šolje iseckanih urmi
- 1 šolja sušenih iseckanih jabuka

**HRANA KAO LEK**

Vaša misija je jednostavna: borite se protiv slobodnih radikala. Ove materije napadaju membrane ćelija, crvena krvna zrnca, tkiva i potpomažu faktore rizika nekih hroničnih bolesti kao što su artritis, pad imuniteta, alchajmerova bolest, ateroskleroza i rak. Dolaze u organizam putem hrane, a naročito pri korišćenju komercijalnih ulja za pripremanje hrane... Kada je organizam mlad stimuliše se više stvaranje antioksidanasa



Seme je izvor života

koji se bore protiv slobodnih radikala u tkivu. Sa starenjem se mogućnost stvaranja antioksidanata opada i morate ih unostiti više kroz ishranu. Jedite puno bobičastog voća koje vam je trenutno dostupno. Najviše antioksidanata imaju borovnice, kupine i brusnice, ali i višnje, aronija i drugo voće.

**Miks protiv efekata starenja**

Odžavajte srce zdravim i borite se protiv slobodnih radikala sa ovim voćnim zalogajima bogatim A vitaminom i omega 3 masnim kiselinama.

- 1, 5 šolja indijskih oraha
- 1/2 osušenih papaja
- 1 šolja osušenog manga
- 1 šolja osušenog ananasa
- 1 šolja pahuljica od kokosa

\* osušeno egzotično voće iz recepta se može naći i kao gotov miks u svim većim marketima.



Kupina: Moćni izvor antioksidanasa

# Opasulji se



Hrana za decu može da bude pogubna za odrastao svet. Zbog toga, hitno promenite navike, pre nego što one nepovratno promene vas!

Reći mi šta jedeš, pa ću ti reći ko si, ili bar koliko godina imaš - nije nimalo šaljiva izjava, posebno ako uzmete u obzir da je hrana naše gorivo i građa za naš organizam. Neko voli ovo ili ono, ali verujem da svakome od nas organizam jasno

**Šareno i bogato**

daje do znanja šta mu je potrebno. Ako zaneimate te signale i jedete isključivo ono što vam nameće uvrežen način ishrane ili, pak, ono što vidite u reklamama - nadrljali ste!

Iz sopstvenog iskustva mogu da vam kažem da sam do otprilike 25. godine mogao da pojeđem i otirač, a da moj želudac ni ne trepne. Bilo mi je važan osećaj sitosti i energije. Međutim, nekako u to vreme, kada su se javile prva masne naslage oko pupka, shvatio sam da mi i oni „otirači“ nekako teško padaju na stomak. Možda moja reakcija i nije bila hitra, jer sam nastavio da jedem sve ono što sam mislio da mi daje energiju: slasne pljeskavice, a o slanoj, zašćerenoj i masnoj hrani i da ne govorimo. Trebalo mi je malo više vremena, ali sam ipak shvatio da će mi mnogo više energije (ali bez šlaufa oko struka) dati i tradicionalna planinarska porcija pasulja (mahunarki uopšte, integralnih žitarica - kompleksni ugljenihidrati). Iz ishrane sam izbacio beli hleb, snikers i „sveti“ čips, zamenivši tako grickalice za decu hranom za odrasli svet, koji će uskoro početi da pati od raznih bolesti vezanih za poremećaje u ishrani. Opasuljite se jer će se u jednom trenutku desiti promena posle koje se ništa neće vratiti na staro.

**UKRATKO:** Nisam vegetarijanac, ali verujem da vegetarijanska hrana ima svojih prednosti. Nisam ni izraziti mesožder, ali volim da omastim brk. Jedem ono što moj organizam traži, ali bez suviše soli, šećera, belog brašna i masti.

**Zoran Kalinić, hodač**

# Vegetarijanac u planini

Mogu da obećam da vas neću ubeđivati da postanete vegetarijanci. To je stvar izbora, zbog kojeg nikoga ne treba osuđivati, niti ubeđivati u suprotno...

**N**e mogu da se pohvalim dugogodišnjim vegetarijanskim iskustvom. Iza mene je tek pet godina bez mesa, ali je poslovična i sasvim prirodna (i poželjna) neposrednost većine planinara kod mene izazvala mnogo razmišljanja i stvaranja odbrambenih mehanizama u vezi sa ovim načinom ishrane. Zašto ne jedeš meso? Kako možeš da živiš bez proteina? Kako ćeš posle preživljanja zeleniša „povući“ uz brdo? To su najčešća pitanja sa kojima sam se susretala. Pored ovih vrlo simpatičnih i dobrotvornih interesovanja, bilo je i pomalo čudnih i meni neshvatljivih reakcija. Mnogi planinari veruju da je vegetarijanstvo lažni humanizam, pomodarstvo, sektašenje i način da se istakneš u društvu - rečju „pain in the ass“ svake akcije.

Najzad, tu su i ubeđenja da su vegetarijanci

krhke građe, žuti i metiljavi, rečju - slabašni i bolesni i da im nije mesto u planini. Posle pet godina „ispaše“, odgovorno tvrdim da te sumnje uopšte nisu opravdane. Nisam ni krhke građe, ni žuta, ni metiljava, a bolest, pa čak i najmanja prehlada (da kucnem u drvo) daleka su prošlost.

## ŠTA JE VEGETARIJANSTVO?

U najkraćim crtama, vegetarijanstvo predstavlja ishranu bez mesa. Ako bismo išli dalje, mogli bismo podeliti vegetarijance na razne podgrupe: **poluvegetarijanci** (jedu samo neke vrste mesa, najčešće ribu i piletinu), **peskovegetarijanci** (jedu ribu), **laktovegetarijanci** (koriste mleko i mlečne proizvode), **ovovegetarijanci** (konzumiraju i jaja), **vegani** (jedu isključivo biljnu hranu i ne koriste proizvode od kože, vune ili krzna)... Koliko ljudi, toliko i načina ishrane!

Razlozi za ovu odluku su razni, a najčešće, etički, ekonomski, religiozni i duhovni, zdravstveni... Moja paleta razloga obuhvata sve ovo, jer verujem da je čovek u 21. veku dosegao intelektualnu, duhovnu i ekološku zrelost, da više nema izgovora da druga bića pate i umiru zbog nas. Najzad, verujem da bi „mesojedi“, kada bi svojeručno morali da ubiju životinju (ili bar da prisustvuju tom činu), momentalno odustali od obroka, ali bi se svakako obrađivali sočnom odresku, ukoliko bi neko drugi uradio „prljavi posao“. Jako se brinem zbog onih koji bi to mogli da učine.

## ZAŠTO VEGETARIJANSTVO?

Kada vegetarijanca pitate zašto je postao vegetarijanac - otvorili ste Pandorinu kutiju! Spremite se na

### TIPS & TRICKS

Ukoliko odlučite da prestanete da jedete meso, najbolje je da sve radite „step by step“ i praktikujete male trikove koji će vam pomoći ako ikada osetite krizu. Naravno, „sve kreće iz glave“, a ako niste „karakter“ evo nekoliko fazona koji će vam pomoći:

1. Doručkujte musli ili pahuljice sa voćem.
2. Jedite više priloga kao što je krompir, pirinač, makarone, povrće i salate.
3. Jedite isključivo integralni hleb, jer beli nikom ništa dobro nije doneo.
4. Jedite pet do sedam manjih obroka umesto tri veća.
6. Izbegavajte da termički obrađujete povrće.
7. Kolače pripremajte sa integralnim brašnom i koristite med.
8. Koristite začine, ali zapamtite da so nije začim.

najrazličitija objašnjenja, od onih jednostavnijih: „ne jedem ništa što ima oko/majku/mozak“, do opširnih i ubeđljivih, tipa: „čoveku ne treba meso zbog toga i toga“ i „da bi bio jak kako vo, ne treba da jedeš vola, nego ono što on jede“... Ima i onih koji imaju tako živopisne razloge da ti se iznutrica okrene. To je samoodbrana, a razlog tome je sve ono što sam navela na početku teksta: ljudi puni predrasuda neprestano pokušavaju da ubede vegetarijance da je to što čine sasvim pogrešno.

Po mom mišljenju, vegetarijanstvo je human i ekološki način ishrane. Tek na treće mesto staviću - i mnogo zdraviji od tradicionalne kuhinje koja podrazumeva gomilu mesa na trpezi. Human je jer zbog mog ručka neće patiti i stradati nijedna životinja, a ekološki... Sve ću da vam potanko objasnim.

U knjizi Petera Singera „Oslobođenje životinja“, stoji interesantan podatak: kada na jednom jutru zemlje gajite pasulj dobićete između 135 i 225 kilograma proteina, a ako biste, pak, na istom prostoru uzgajati visoko energetski kukuruz i njime hranili životinje koje ćete, potom ubiti, dobili biste između 18 i 25 kg proteina. To znači da vam je za vegetarijanski način ishrane potrebno daleko manje zemljišta. Ekološka računica kaže: kada bismo prestali da „koljemo“ i počeli da „brstimo“ više ne bi bilo potrebe za krčenjem šuma i grabljenjem novih obradivih površina. Današnje obadive površine u svetu mogu da hrane neverovatnih 12 milijardi vegetarijanaca, ali samo

tri milijarde „mesojeda“ (Internet strana SZO). Pored toga, da li znate da su klasične farme jedan od najvećih zagađivača unutrašnjih voda?

Kada je u pitanju zdravlje, neću vas ubeđivati da je paprika punjena žitom i sočivom, sa svežom salatom od jabuke, rotkve i cvekale, zdravija od bifteka sa gomilom prženog krompira.

### ZABLUDE O VEGETARIJANSTVU

**Čovek je dizajniran da jede meso** - Malo sutra! Čovekov organizam je projektovan za biljnu ili najgorem slučaju kombinovanu hranu. Ako vaša crevca nemaju izazove u vidu biljnih vlakana, vrlo brzo očekujte odgovor organizma. Pored toga, naša vilica je mnogo sličnija kravljoj, nego psećoj. Dok kravica može da pokreće donju vilicu gore-dole i levo-desno, dragi džukci to mogu da čine samo u jednom smeru - što je idealno za „zagrizi i beži“ ishranu. Za svaki slučaj, proverite kakva je vaša vilica.

**Vegetarijanci unose manje proteina** - Kako da ne! Ako jedete raznovrsnu hranu, bogatu mahunarkama, raznim orašastim plodovima, raznovrsna semena i žitarice, sveže voće i povrće, imaćete ceo opseg hranljivih materija.

**Bez mesa nema vrhunskih sportskih rezultata** - Živi piši! Meso vam neće dati ni snagu ni energiju, već samo osećaj sitosti sa neuporedivo manje hranljivih materija. Energija dolazi iz vegetarijanske kuhinje, a to najbolje znaju višestruki rekorderi Edwin Moses (sprinter), Paavo Nurmi (maratonac), Bill Pickering (plivač maratonac)... A tu je i gomila vrhunskih bildera, biciklista, planinara...

### ANTIVEGETARIJANSKA KAMPANJA

Možda ću zvučati kao šizofrenični paranoik, ali antivegetarijanska propaganda zaista postoji.

Mnogi će se odmah zapitati: „Koga je briga da li ja jedem meso ili ne?“, ali imajte na umu ▶

**DANAŠNJE OBADIVE POVRŠINE U SVETU MOGU DA PREHRANE NEVEROVATNIH 12 MILIJARDI VEGETARIJANACA, SAMO TRI MILIJARDE „MESOJEDA“**



da je mesna industrija, isto kao i industrija šećera, obrće milijarde računajući na vašu potrebu za uvreženim načinom ishrane. Celog života vam kroz reklame serviraju slasni, sočni, krvavi biftek, kako bi osigurali profit i žele da tako i ostanu.

Jedan od najnižih udaraca koji antivegetarijanci mogu da zadaju jeste izjava da je i Hitler bio vegetarijanac. Koliko god to opskurno zvučalo, jer se pošten čovek stavlja u rang jednog od najvećih zločinaca koje je svet ikada video, treba da znate da to nije tačno.

Jedan od najpouzdanijih Hitlerovih biografa Robert Payne u svojoj knjizi „Hitler: The Life and Death of Adolph Hitler“, kaže da je venetarijanstvo, ali i uopšte asketizam ovog neopevanog zlikovca (nije pio, pušio, jeo meso, niti se petljao sa ženama) zapravo propaganda njegovog zloglasnog ministra Josepha Goebbelsa, koji je na taj način svog gazdu želeo da predstavi kao uzvišeno biće. Treba da znate da, od svega toga što tobože nije radio - jedino je tačno da nije pušio, inače nije propuštao priliku da gustira bavorsko pivo i vino iz Burgundije, kobasice od šunke, a o Evi Barun i da ne govorimo.

#### KAKO POSTATI VEGETARIJANAC?

Ukoliko se jednog jutra niste probudili sa idejom da više ne želite da jedete leševe i „mesnom“ sadržinom svog frižidera nahranili džukce u kraju (kao, na primer, ja), već želite da postanete vegetarijanac kako biste promenili životne navike, imajte na umu da je svaki početak težak, ali kao i većina odluka zavisi isključivo od volje i rešenosti da se nešto promeni. Mnogi naviku za mesom porede sa zavisnošću od cigareta ili alkohola. Ja ne bih išla tako daleko, ali verujem da postoje ljudi koji ne mogu da zamisle obrok bez mesa i ne bi ga se odrekli ni po koju cenu.

Jedan od najvećih problema novih vegetarijanaca jeste taj što su uvek gladni. To, međutim, uopšte nije objektivno



Sarma sa prosom

osećaj. Meso vas čini sitim samo zbog toga što se vaš želudac bori da ga svari.

Najbolje je da postupno smanjujete količine mesa u ishrani, da biste ga, nakon nekoliko meseci, potpuno izbacili. Radikalna promena ishrane može prouzrokovati probleme sa varenjem, nadutost i gasove, što, složićete se, nije baš popularno.

Moje iskustvo je drugačije, jer sam poslednjih godina meso jela izuzetno retko (porodična okupljanja kada moraš da glabaš prase da se niko ne uvredi), a ni do tada nisam preterano uživala u njemu, pa mi rez nije bio problematičan.

Kada sam ga potpuno izbacila, nisam imala nikakvih posledica, ali je bilo potrebno oko godinu dana da mi se metabolizam ubrza, što je karakteristično za sve vegetarijance.

#### POENTIRANJE ZA KRAJ

Bez obzira da li jedete meso ili ne, treba da znate da je vegetarijanstvo odluka prosvetljenog, razumnog bića, koje gleda svet oko sebe očima prirode. Ako će me bar ta sitna, ali ne i beznačajna odluka, približiti ljudima poput Pitagore, Ajnštajna ili Gandija, verujem da je vegetarijanizam dobar izbor.

Marica Puškaš



# I hranljiv i lekovit

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



Biljka plućnjak (lat. *Pulmonaria officinalis*)

**P**lućnjak je poznat pod imenima medunika, turski svati, te pod latinskim nazivom *Pulmonaria officinalis*. Od preko 2.000 vrsta porodice oštroliki, u našoj zemlji raste više od pedesetak vrsta. Plućnjak je višegodišnja, trajna zeljasta (dlakava) biljka, sa prizemnim listovima i uspravnom cvetnom stabljikom visokom do 30 cm, koja izraste u rano proleće - odmah iza snega. Jajasti, na vrhu zašiljeni, tamno zeleni listovi, koji se nalaze na dugim lisnim drškama, na svom licu imaju svetlije pege, koje asociraju na belu džigericu. Listovi na cvetnim stabljikama izrastaju naizmenično, na mnogo kraćim peteljka nego prizemni. Zvonasti cvetovi nalaze se na višecvetnim dvojnim uvojcima. Plućnjak cveta u rano proleće (od marta do maja) menjajući boje cveta od ružičastocrvene do ljubičasto plave boje. Skoro je bez mirisa, a ukus je malo opor, ali prijatan.

Raste odmah iza snega, na vlažnijim i svetlijim delovima listopadnih i crnogoričnih šuma, u dve varijante - sa ili bez pega. U jesen se listovi podmlađuju.

#### OSNIVAČ I AUTOR KONCEPTA

Radenko Lazić (Bozoljin, 13. 08. 1947.) završio je Vojno ekonomsku akademiju (specijalnost ishrane) u Beogradu. Od septembra 1971. do septembra 1974. godine obavljao poslove komandira i nastavnika u jedinici za obuku po ishrani u JNA, a potom je radio na poslovima planiranja i izvođenja nastave u CVŠ (Centar vojnih škola) u Sarajevu.

Tokom 2005. i 2006. godine, kao osnivač i autor koncepta *Ishrana iz Prirode „SREMUŠ“*, od UO PSS dobio zvanja: instruktor ishrane iz Prirode „SREMUŠ“ (sa brojem 0001) i „šumski boem“, a kao prvi instruktor ove delatnosti dobio i ovlašćenja za školovanje „SREMUŠ“ kadrova u planinarstvu Srbije.

#### INFO

U 100 grama sveže biljke ima 28 mg vitamina C, 3.95 mg karotina, 3,74 g belančevina, 0,90 g masti, 5,94 g masti, kao i 43 kalorije. U sebi ima dosta mineralnih materija (naročito kremenska kiselina), tanina, flavonoida, kremensku kiselinu, smole, dosta sluzi i slično.

Bere se nadzemni deo biljke u vreme cvetanja - za potrebe lečenja i mladi list, u proleće i u jesen (kad se listovi podmlađuju), za potrebe lečenja i hrane. Obavezno na staništu ostaviti četvrtinu cvetnih stabljika, jer se nesavesnim branjenjem brzo uništava. Suši se u hladu na promaji.

U ishrani se upotrebljavaju mladi listovi (prolećni ili jesenji) za mešane sveže salate, supe i variva. U praksi „SREMUŠ“-a položio je ispit kao dodatak jestivim biljnim mešavinama, za razne recepte gde se one koriste. Dodatkom plućnjaka obogaćujemo porciju sa svojstvima koja ova biljka (kroz hranu) preventivno nudi zdravlju.

U narodnoj medicini plućnjak je još od davnina veoma cenjena biljka. Korišćena je ili se koristi kod svih plućnih oboljenja, olakšavanja iskašljavanja, gripoznih stanja, promuklosti, upale grla, olakšavanja mokrenja, reumatizma, ▶

sprečavanja proliva, lečenja kože i slično.

Poseban oprez kod branja i upotrebe nije neophodan, ako se biljka dobro upozna.

#### PREPORUČUJEMO

U rano proleće: salatu od svežeg sremuša, sa ili bez maslačka, obogatite dodatkom sitno iseckanog mladog lista plućnjaka i/ili jagorčevine.

Osušeni plućnjak sameljite u prah i po jednu supenu kašiku dodajte u mlako mleko. Oni koji imaju probleme sa plućima neka ovaj napitak piju 2 do 3 puta dnevno.

#### IZ LITERATURE

Duža upotreba čaja od plućnjaka pomešanog sa bokvicom i rastavičem donosila je poboljšanje čak i kod poodmakle tuberkuloze pluća.

Čajna mešavina za bolesti pluća: mešavinu sastaviti od po 200 g plućnjaka i bokvice i po 100 g rastaviča i koprive. Jednu čajnu kašiku mešavine na jednu čajnu šolju vode pripremiti kao oparak. U mlaki čaj dodati kašičicu meda i piti lagano u gutljajima. Može se odmah ujutro pripremiti tri doze za dnevnu upotrebu, koje piti u toku dana.

Za „Sremuš“  
Radenko Lazić

**U idućem broju čitajte o biljci sremuš**



Cvet plućnjaka

Više informacija o Konceptu Ishrana iz Prirode „SREMUS“ možete pronaći na Internet stranici:  
[www.sremus.org](http://www.sremus.org)

#### ŠTA JE „SREMUS“?

Sremuš ili divlji beli luk tipičan je predstavnik SJB (samokiklo jestivo bilje). No, iza naziva ove neobično dragocene biljke krije se i Projekat „Ishrana iz Prirode – Sremuš“. U okviru Planinarskog društva „Kopaonik“ 1995. godine formira se posebna sekcija „Ishrana iz Prirode – Sremuš“. Za sve ove godine program je rastao i usavršavao se tako da je danas izrastao u program koji je već četiri puta odobran od strane Zavoda za unapređivanje obrazovanja i vaspitanja. Do sada je odškolovalo 185 profesora beogradskih osmogodišnjih i srednjih škola, a u toku je formiranje četvrtе generacije nastavnika osnovnih i srednjih škola (prijavljeno 108), koji će imati zadatak da ovaj program implementiraju u njihove školske sredine, tako što će u svojim školama formirati ogranke – sekcije „Ishrana iz Prirode – Sremuš“ i, zajedno sa nama, sprovesti predloženi program.

#### CILJEVI PROJEKTA

- Da se obnovi i čvrsto uveže davno pokidana veza između (pre svega urbanog) čoveka i Prirode. Da se deci, učenicima gradskih sredina omogući neposredan kontakt sa Prirodom, kroz obuku na licu mesta.
- Da se postigne multidisciplinarni pristup određenim problemima.
- Da se postupno, u direktnom kontaktu sa Prirodom, dostigne neophodan (vremenom i potreban) nivo svesti o veličini Prirode, njenim vrednostima, ugroženosti i neophodnosti za njeno očuvanje.

#### GDE SE ODRŽAVA?

Aktivnosti vezane za ovaj program izvode se na terenima širom Srbije. To su planine, šume, bare, jezera, peščare... - tamo gde se Priroda i događa (na licu mesta). Kao centralno mesto za osnovnu završnu obuku koncept predviđa „Ekološki kamp za ishranu iz Prirode – ČUKARAK“.

#### KO MOŽE DA UČESTVUJE?

- Kao redovni članovi svi koji su raspoloženi da uče, druže se, uzrastaju psihički i jačaju fizički i to sve kroz aktivnosti u Prirodi, sa Prirodom i za Prirodu.
- Kao stalni saradnici – proizvođači svi koji ugovornim odnosom sa programom – konceptom „SREMUS“ preuzmu obavezu da odabrane samonikle vrste proizvode na Prirodnim staništima bez hemije.
- Kao saradnici – potrošači i sl. svi koji žele snabdevanje artiklima izvorne Prirode.

#### KO VODI PROGRAM?

- Radenko Lazić, Instruktor ishrane iz Prirode „SREMUS“ (osnivač delatnosti u PSD „Kopaonik“, autor koncepta „SREMUS“).
- 17 članova sa zvanjem „Vodič ishrane iz Prirode – SREMUS“ iz nulte generacije kadrova.
- 205 članova sa zvanjem „Asistent ishrane iz Prirode – SREMUS“ iz nulte, prve, druge i treće gen. kadrova.
- Kadrovi četvrtе generacije – školovanje u toku (grupa iz Beograda i grupa iz unutrašnjosti).
- Osvedočeni saradnici sa fakulteta, vojske, instituta i dr. institucija u zemlji.

# Snowboard park na Kopaoniku

Slavni Britanac Scot Pennman, sa borderima iz Slovenije i Srbije testirao snowboard park...

U četvrtak 2. februara 2012. godine, u ski centru Kopaonik, u organizaciji JP „Skijališta Srbije“, a na veliko zadovoljstvo ljubitelja ekstremnih sportova, svečano je otvoren novi snowboard park. Ovaj jedinstveni park je izgrađen po ugledu na svetske ski centre, a otvorio ga je poznati snowboarder iz Velike Britanije Scot Pennman, kao i profesionalni snowboarderi iz Slovenije i Srbije.

Snowboard park nalazi se na lokaciji između instalacija Malo jezero i Krst. Dužina snow board parka je 450 m. Opremljen je najsavremenijim elementima, kao i signalizacijom i opremom za bezbednost, a na raspolaganju je kako početnicima, tako i naprednim vozačima board-a.

#### INFO

Više informacija o snowboard parku možete pronaći na sledećoj Internet stranici:

[www.skis.rs](http://www.skis.rs)



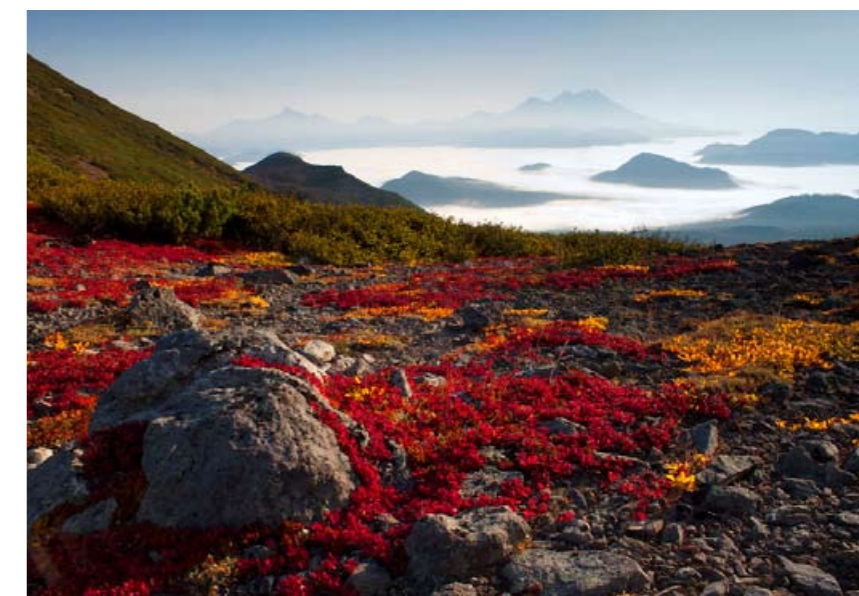
# Istočnije čak i od Istoka

Nepregledna surova divljina, kojom krstare stada jelena, a caruju medvedi, poslednje je uporište prirode. S obzirom da nije baš usput, *Kamčatka* još uvek odoleva invaziji turista...

**P**re ili kasnije traganja za divljom, netaknutom prirodom i nagoveštajima avanture odvođe nas na kraj svih svetova - poluostrvo istureno u krajnjem severoistoku azijske Rusije, mesto gde su život i smrt u osetljivoj ravnoteži. Termalni izvori i vulkani, hladne reke i prozirna, čista jezera, tundre, močvare i planine, koje zasute snegom oduzimaju dah... Dobrodošli na Kamčatku!

Poluostrvo Kamčatka se s razlogom ubraja u najsurovije, ali i najimpresivnije delove naše planete, predele kojima caruje moć i milost prirode. Nazivaju je još i „zemljom vatre i leda“, što je zapravo značenje njenog imena na jeziku starosedelaca. Hladni vetrovi šibaju sa Beringovog mora ledeći srž u kostima, kao i sam ljudski dah. Ovu zaturenu i zaboravljenu sibirsku zemlju otkrili su Kozaci pre više od tri veka, i od tada, pa sve do danas, do nje nije izgrađen nijedan kopneni put. A i zašto bi?

Kamčatka obiluje prirodnim bogatstvima, ali je privredno nerazvijena, te je život ovde vrlo težak. Kako je naseljenost mala, a nezaposlenost velika, zimi mnogi stanovnici žive vrlo oskudno. Usled snažnih olujnih vetrova, kada mećava prekrije sav teren, teško se nalaze utrti putevi na Kamčatki. U takvim okolnostima, da bi čovek mogao da pređe od tačke A do tačke B neophodni su psi. Upravljanje psima i vožnja na sankama prilično su zamorni, pa takva putovanja nose brojne poteškoće i opasnosti. Psi su u ovakvim uslovima potrebni i stoga što su izvanredni poznavaoци puta, pa usred najžešćih snežnih oluja kada čovek ne može ni oči otvoriti, sa sigurnošću pronalaze pravi put do kuće.



Levo: „Dirnuta priroda“ sa nepreglednim krdom jelena; Gore: Proleće na Kamčatki - bogatstvo boja traje samo nekoliko meseci i to je jedinstvena prilika da se popune zalihe

.....

Poslednjih godina sve je popularniji lovni turizam, što samo doprinosi istrebljenju ionako retkih sibirskih vrsta. Ovo je skup sport, ali profitu ne mogu da se raduju stanovnici Kamčatke, jer oni dobijau tek bedne naknade za usluge vodiča. Srećom, pored ovog najprimitivnijeg oblika turizma, tu je i sve popularniji ekstremni turizam, koji u ovaj deo sveta dovodi ljubitelje prirode i outdoor aktivnosti. Šetnja obodom aktivnog vuklana, foto-safari ili rafting samo su neke od mogućnosti na Kamčatki.

## KAMČATKAČANI

Antropološke studije pokazuju da je etnička grupa koja živi na Kamčatki - Itelmeni, genetski najbliži srodnik sa Indijancima iz plemena Tlingit, inače stanovnicima Aljaske. Oni su naselili predele Kamčatke došavši kopnenim putem, pre nego što su se Azija i Severna Amerika razdvojile i oformio se Beringov moreuz. Predstavljaju autohtono stanovništvo poluostrva. Vrlo su gostoljubivi i otvoreni, a njihovo originalno ime „itenman“ označava „nepostojeće“ ili „koji ovde žive“.

Riba kao osnovna namirnica u ishrani Itelmena - ukiseljena, suvo usoljena i dimljena, garantovala je plemenu egzistenciju. Tako su živeli vekovima. ▶



## KAMČATKA

Savršen teren  
za treking

Itelmeni su danas mnogo obrazovaniji u odnosu na druge autohtone etničke grupe na Kamčatki, ali se i dalje nisu daleko pomakli od autentičnog društvenog sistema. Mnogi veruju da su primitivni, a ja bih rekla da su njihove životne vrednosti (tradicionalno poštenje i saživljenost sa prirodom), daleko naprednije od većine društvenih sistema koje danas poznajemo. Početkom dvadesetog veka njihov jezik je koristio specifičan oblik latinice i učio u lokalnim školama. To je trajalo do 1936. godine kada su, kao i ostali narodi koji su živeli na sovjetskim teritorijama, bili

.....

Jedan od aktivnih vuklana na Kamčatki



Ej, lovac, 'oćeš ja tebi da  
izbrojim donje rublje?

prinudjeni da obavezno koriste ćirilično pismo. S vremenom, itelmenski jezik je ubrzano umirao i danas ga kao maternji govori samo 900 ljudi.

### KOD VUKLANIZERA

Vulkani Ključevski, Korjaski i Kronicki mogli bi biti simbol Kamčatke. Od 160 koliko ih se nalazi ovde, a 28 je aktivno. Ukoliko imate sreće možete da budete svedok izlivanja lave preko ivice kratera.

Mnogo je mesta u kojima su otkriveni slojevi pemze - plavog kamena. Pemza je takođe vulkanskog porekla i formira se kada magma, koja sadrži rastvorenu vodu, brzo dospe na površinu. Voda u trenutku isparava praveći penu na još neohlađenoj magmi i tako nastaje plavi kamen - pemza. Najupečatljivije su stene od plavog kamena na jugu Kamčatke, u području Kuriljskog jezera. To su čuvene Kuthuove bate - „plavi obelisci“, koje podsećaju na uspravljene gigantske čamce. Po legendi lokalnog kamčatskog plemena Itelman, Kuthu - bog i tvorac Kamčatke, pre odlaska sa poluostrva živio je pored Kuriljskog jezera i u tim kamenim čamcima, batama, pecao ribu na moru i u jezeru. Napuštajući Kamčatku, ostavio je svoje bate na obali i od tada se to mesto smatra svetim.

Blatni kotlovi i blatni vulkančići nalaze se najčešće u kalderi Uzon i Dolini gejzira. Blatni vulkančići moraju se razgledati sa posebnim opr- ezom. Upasti u užarenu glinu mnogo je strašnije nego se jednostavno opržiti - glina se sporo stvrdnjava i ne može se odmah sprati. Blatni vulkančići funkcionišu skoro kao pravi vulkani: iz njih izbija para i dešavaju se erupcije. Njihova vul- kanska aktivnost nastupa posle kiše, a za vreme vrućina vulkani „spavaju“.

### MEDA I ZEKA

Gde god da krenete naletećete na tragove medveda u snegu, a vrlo često i na njih same.

Jedno od objašnjenja koje ide u prilog prisus-

### VALUTA

Pre nego što krenete put Kamčatke, imajte na umu da je ovde glavna valuta ipak dolar. Rublja je valuta domaćeg stanovništva.



Priroda se pobrinula  
za sve...

### KAKO DO TAMO?

Ako odlučite da već sutra krenete put Kamčatke, odnosno Petropavlovsk, **cena avionske karte** je od 990 dolara, pa naviše. Postoje letovi i iz Beograda. Postoji više turističkih agencija koje organizuju različite outdoor aktivnosti, ali pošto u svojoj ponudi imaju i lov, nećemo objavljivati njihove kontakte.

tvu medveda na Kamčatki u ovako velikom broju, počiva na legendi starosedelaca. Naime, pre mnogo vekova oni su poštovali medvede kao srodna bića, pridavajući im ljudska obeležja i nazivajući ih, u svojim pričama i starodrevnim zapisima, svojom „braćom“. Pojavom vatrenog oružja „brat- stvo“ sa medvedima biva raskinuto i počinju da se gube sve „rodbinske“ veze, čiji se dalji smisao počeo ogledati jedino u „opipljivom“ profitu. Da se razumemo, medvedi su ovde strogo zaštićeni zakonom - žive lagodnim životom poput krava u Indiji, ali lov na njih je ipak povremeno dozvoljen. Tada je za ovo „zadovoljstvo“ za potrebno izbrojati oko 9.000 dolara.

### CENA UBISTVA

Kamčatka se neprestano menja - svakog trenut- ka je drugačija i što je više upoznajete, to vam više izmiče. Osvaja vas svojom „surovošću“. Što više želite da je opišete, sve teže nalazite prave reči.

Danas, Kamčatka spada u najskuplje turističke destinacije na svetu. Do ovog dela sveta, na koji ne možete da stignete pre nego što počnete da se vraćate, dolazi se isključivo avionom (do Petropavlovsk - glavnog grada Kamčatke). Za kretanje po poluostrvu koriste se uglavnom he- likopteri, pošto putevi nisu baš bajni. Putovanje, obilazak Doline gejzira, sportski ribolov i lov, im-aju svoju cenu, koja na kraju računice uopšte nije šala. Kompletan sedmodnevni lov sa uključenom tri glavna trofeja: los, snežni baran (vrsta divlje ovce) i medved, bez troškova helikoptera iznosi oko 20.000 dolara.

U novije vreme aktivno se razvija ekstremni turizam: splavarenje rekama, skijanje i snowboard nad provalijama, opasni susreti sa kamčatskim medvedima, pa ko voli... ■

## GDE, ŠTA, KAKO...

# Hrana i piće



Posle „živahnih“ specijaliteta, krvavica i mamutovine, jedino što možete da popijete, sasvim logično, jeste - vodka! Vodka sa pivom... I to mnogo piva!

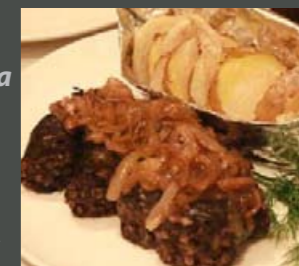
Ako ste pomislili da ste u prošlom broju, u priči o Laponiji, pročitali sve o „teškoj hrani i teškim ljudima“, grdno ste se prevatili. Up- oznajte rusku verziju dalekog severa!

Na Kamčatki se ne jede „sve živo“, ali se jede sve živo. Ikra izvađena iz lososa opere se u par voda, tri minuta odstoji u slanoj vodi i već je spremna za posluživanje. Tradicionalni specijalitet sa Kamčatke svakako je i riba straganjina - praistori- jska riba koja se takođe jede živa i to tako tako što se smrzne i seče kao pršut. Na sličan način se služi i dimljeni lososi, a tu su i gigantski kamčatski rakovi koji dosežu veličinu i po dva metra. Um- esto čipsa prodaje se sušena riba, dok je poseban specijalitet „krvavica“ od jelena. Ovo je doslovce krv jelena skuvana u slanoj vodi. Obično se služi sa kuvanim krompirom ili palačinkom od ječma. Ukoliko imate sreće, dobićete i sos od bobica, tek da sve ovo proturite niz grlo.

Pokoji Rus imao je „sreće“ da okusi i sasvim nesvakidašnji specijalitet - meso smrznutog mamuta. Ovaj ručak se sporadično, ali vrlo retko, pronalazi pod ledom. Oni koji su imali priliku da probaju mamutovinu opisuju da ukusom podseća na prekjucherašnje „Večernje novosti“. Dakle, ništa spektakularno. Nije ni čudo, pošto je svaka od ovih „poslastica“ stara trideset i više hiljada godina.

Pivo sa vodom je normalna stvar. „Pivo bez vodke, k'o pasoš bez fotke“ - glasi slogan. Osnovno pravilo ponašanja je da, ukoliko želite da budete deo ekipe koja pije, morate biti spremni na „eksir- anje“ 2 dl čiste vodke u „desperado“ stilu. Ovakav stil života će vam od iznutrica ekspresno napraviti jetrenu paštetu, ali bar ćete uživati u prijatnom društvu. Imajte na umu da je domaće stanovništvo u dobroj kondiciji, te da sa njima nema zezanja. Ukratko - završićete na podu, kako god okrenete!

UKRATKO: Nakon jedne vodke, stvari već počinju da izgledaju lepše... Druga čaša i u kafani ima duplo više ljudi. Treća radost donosi mnogo vodke. Četvrti život i vodka pon- ovo ima smisla... Ppppeta, hik, motka...



Milijana Tomić, geograf Krvavica i krompir

PHOTO.SXC