

AVANTURA

**3 GREBENA SRBIJE
PEŠTERSKI GREBEN**

ALPINIZAM

JELAŠNICA I MOSOR

PLANINARENJE

TREM

DIVČIBARE

VARAŽDINSKA

TRANSFERZALA

GRIMALDA I ZELENGRAD

JERGOV PUT

RAJAC

BIKIKLIZAM

RISAN - PETROVAC - RISAN

PROPELER

STENA NA ŠKOTSKI NAČIN

ŠKOLA VISOKOGORSTVA
PLANINARSKA
OPREMA

POTRAŽITE NA:
WWW.MOJAPLANETA.NET



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



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

Proleće na pragu



Posle velikih snežnih padavina, nezapamćenih u poslednjih nekoliko desetina godina, skoro potpuno zaleđenog Dunava i temperature u debelom minusu, proleće nas je gotovo iznenadilo stigavši naglo za svega nekoliko dana. Ipak, na visokim planinama

još uvek dominira sneg što se vidi na fotografijama i reportažama, koje su nam stigle za novi broj našeg magazina. Predstavićemo vam deo trinaestogodišnjeg

iskustva Zimske škole visokogorstva koju tradicionalno organizuju Planinarsko - smučarsko društvo „Železničar“ Beograd i Planinarski savez Beograda za sve one koji će nastaviti da pohode planine u zimskim uslovima. Tu je i nastavak avanture „Tri grebena Srbije“, Peštarski greben, čija je realizacija bila malo odložena iz moralnih razloga i obzira prema ljudima kojima su loše vremenske prilike donele nevolje, umesto zimskih radosti.



Svako dobro!

urednik JOVAN JARIĆ

Fotografija naslovne strane: **Teodora Stanković**

MOJA PLANETA 18 • Mart 2012.

Besplatni outdoor magazin za aktivan život • PDF izdanje

Osnivač i izdavač:

Studio za dizajn „Smart Art“

Adresa redakcije:

Narodnog fronta 65, 21000 Novi Sad

smartart

Glavni i odgovorni urednik:

Jovan Jarić (jovanjaric@mojaplaneta.net)

Art direktor:

Ivana Ubiparip

Prelom:

Studio za dizajn „Smart Art“

Fotografije:

Dreamstime, SXC, Studio za dizajn „Smart Art“

Advertajzing:

062/22-37-47

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

www.mojaplaneta.net

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Biblioteka Matice srpske, Novi Sad

796.5

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

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

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

ISSN 2217-3307

COBISS.SR-ID 255946503

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

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

Obavezno nas posetite i na našoj Internet stranici:

www.mojaplaneta.net

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



Ukoliko ste ovaj magazin dobili sa e-mail adrese:

magazin@mojaplaneta.net

već ste na mailing listi i slobodno možete da prosledite magazin prijateljima. 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.

Bjelašnica^{BIH}

>> PLANINARSKI DOM „ŠAVNICI“

Opis objekta: Objekat ima deset ležaja, dnevnu sobu i kuhinju, na mjestu pomoćne zgrade. Dom je ima tekuću vodu i struju. Dom je otvoren vikendom i po potrebi uz najavu.

Kako doći: Do doma možete doći pješice od željezničke i autobuske stanice u Pazariću (oko 1 sat hoda), ili automobilom do sela Ljubovčići, pa pješice do doma (20 min).

Planinarenje: Dom „Šavnici“ je polazna tačka za obilazak Bjelašnice i ostalih domova, Podgradine (1.30 h), Stanara (2.30 h), Sitnika (3 h), Hranisave (3.30 h), Opservatorije (6 h) i Mehine luke (oko 2-3 h). Domom upravlja PD „Bjelašnica“, Sarajevo.

Kontakt: Feđa Trto, +387 61 555 324, Fahrudin Biogradlić +387 61 379 574

WWW.PDBJELASNICA.BA

>> „PODGRADINA“ (1.350 MNV)

Lokacija: Planinarska kuća „Podgradina“ otvorena je svakog vikenda, ako to dozvoljavaju vremenski uslovi, a drugim danima po dogovoru sa domarom.

Opis objekta: Dom je okružen gustom šumom, a smješten je ispod Gradinske stijene. Na platou ispred doma nalaze se klupe, hladnjak i veliki roštilj, tako da se u toku ljeta, poslije povratka sa tura, vrijeme provodi uglavnom vani. U domu možete dobiti više vrsta kuhanih jela kao i osvježavajuće napitke. Dom raspolaže sa 20 ležajeva u sobama na spratu, velikim dnevnim boravkom kuhinjom i unutrašnjim



**Nastavak
na strani 6.**

toaletom. Pitkom vodom se snabdjeva iz obližnje čatrnje a strujom iz agregata.

Kako doći: Preko Šavnika i Hobera 2 h; preko sela Ljubovčići, pa stazom preko Bora 1,30 h; preko sela Lokve, makadamskim putem do Salihagine bajte (10 km), pa onda stazom do doma 20 minuta Staza preko Hobera se ne preporučuje zimi kada je snijeg veliki!

Planinarenje: Stanari (1 h), Sitnik (1,30 h), Opservatorija (5 h) i Hranisava (2 h), Lokvanjsko jezero (2 h).

Kontakt: Ferid i Sena Varešanović +387 61 160 678

WWW.PDBJELASNICA.BA

>> STANARI (1.585 MNV)

Lokacija: Dom je smješten u srcu Bjelašnice, na granici šume i pašnjaka, iznad katunskog sela Mrtvaje.

Opis objekta: Planinarski dom „Stanari“ otvoren je svakog vikenda, ako to dozvoljavaju vremeski uslovi, a drugim danima po dogovoru sa domarom. Ispred doma se nalaze klupe sa kojih se pruža pogled na spomenute katune, pašnjake u okolini kao i na okolne vrhove koji okružuju dolinu. Posebno upečatljiv je pogled na Hranisavu. U domu možete dobiti više vrsta kuhanih jela kao i osvježavajuće napitke. Dom raspolaže sa 46 ležajeva u sobama na spratu, velikim dnevnim boravkom, kuhinjom i unutrašnjim toaletom. Pitkom vodom se snabdjeva iz obližnje čatrnje a strujom iz agregata.

Kako doći: Preko Šavnika i Hobera, preko Podgradine 2.45 h; preko sela Ljubovčići, pa stazom preko Bora, preko Podgradine 2.30 ili preko Bora pa onda stazom preko Ramina greba 2.30 h; preko sela Lokve, makadamskim putem do Salihagine bajte (10 km), pa onda stazom do doma 1 h; preko Opservatorije i Stinika 5 h; preko Igmana-Javornika pa stazom preko Karamustafinih čaira 3 h Staza preko Hobera se ne preporučuje zimi kada je snijeg veliki.

Planinarenje: Sitnik (45 min.), Opservatorija (5 h), Hranisava (1,30 h), Krvavac (3 h), Lokvanjsko jezero (1,30 h), Javornik (2 h)

Kontakt: +387 33 53 53 71, +387 33 53 53 71, planinar@pdbjelasnica.ba

WWW.PDBJELASNICA.BA

>> SITNIK (1.765 MNV)

Lokacija: Dom je smješten na planinskom pašnjaku, na putu od Stanara prema Opservatoriji. Zbog velike nadmorske visine, zimi je teže dostupan od ostalih domova. Pošto nema stalnog domara, preporučuje se malo iskusnijim planinarima i onima koji vole mir i tišinu.

Opis objekta: Dom raspolaže sa 15 ležajeva, kuhinjom i potrebnim suđem. Pitkom vodom se snabdjeva iz obližnje čatrnje.

Kako doći: Preko Šavnika i Hobera, Stanara 4 h; preko sela Ljubovčići, pa stazom preko Bora, Stanara 3,30 h, preko sela Lokve, makadamskim putem do Salihagine bajte (10 km), pa onda stazom preko Stanara 2 h; preko Opservatorije makiranom stazom 3 h Staza preko Hobera se ne preporučuje zimi kada je snijeg veliki

Planinarenje: Stanari (1 h), Opservatorija (3 h) i Hranisava

(2 h), Lokvanjsko jezero (2 h), Krvavac (3 h).

Kontakt: +387 33 53 53 71, +387 33 53 53 71, planinar@pdbjelasnica.ba

WWW.PDBJELASNICA.BA

>> PLANINSKI DOM „HUSREMOVAC“ (975 MNV)

Lokacija: Nalazi se u podnožju planine Treskavice i Bjelašnice.

Opis objekta: Planinski dom „Husremovac“, jedan je od specifičnih objekata koja se nalazi na Treskavičko-Bjelašničkom platou, prostor Presjeničkog područja, između sela Dejčići i Ledići, spada u ambijentalno ruralnu cjelinu. Dom je idealno mjesto za odmor, opuštanje i druženja, organizovanje škola u prirodi, rekreaciju. Raspolaže svim potrebnim sadržajima za kraći i duži boravak u prirodi. Dom posjeduje struju, vodu, dvije sale za goste, sanitarni čvor, etažno grijanje na čvrsto gorivo, kapacitet doma je 15 - 20 mjesta. Nudimo vam isključivo domaću kuhinju, raznovrsna bosanska jela: hljeb od heljde, raži, ječma, pite, grah, čorbe, uštipci od heljde sa sirom i kajmakom, jela ispod sača, klepe, kiseli kupus i salate, topli i hladni napitci i piće... Sve po pristupačnim cijenama. Dom je otvoren preko cijele godine.

Kako doći: Od Sarajeva je udaljen 30 km, nalazi se na području Općine Trnovo, Dejčići i do njega vodi asfaltni put.

Kontakt: +387 61 502 171

WWW.PLANINSKIDOMHUSREMOVAC.BLOG-SPOT.COM

>> PLANINARSKI DOM „IBRAHIM FEJZIĆ - DEDA“ (965 MNV)

Lokacija: Okružen je mješovitom šumom u podnožju sjevernih obronaka vrha Hranisava - Bjelašnica, na 940 mnv.

Opis objekta: Dom sagrađen je u alpskom stilu, i ima sve karakteristike i sadržaje manjeg motela, ali je prije svega prilagođen za dnevni boravak i noćivanje manjih i većih planinarskih grupa. Nosi ime istaknutog planinara i prvog predsjednika društva PSD „Pazarić“, Ibrahima Fejzića Dede. U prizemlju objekta je trpezarija sa 64 mjesta, kuhinjom i mokrim čvorom, a na spratu je 6 soba sa 32 kreveta.

Kako doći: Od Pazarića do doma se može doći iz dva pravca: preko Lihovaca i Vrbice. Za oba pristupa je potrebno 1,5 sat hoda. Građen uz sami šumski put, objekat posjeduje i veoma veliki podrumski prostor i prostranu terasu, koja je povezana sa velikom salom dnevnog boravka. Postoji i već uređen prostor za jedno manje igralište kao i drveni stolovi za boravak u prirodi.

Planinarenje: U okolini doma se mogu napraviti usponi markiranim stazama na vrh Hranisava (1964 m), vrelo Kradenik, vidikovac na Kozjači i Djevojačkim stijenama, pećinu Megara...

Kontakt: Planinarsko smučarsko društvo „Pazarić“, Bjelašnička 48, 71243 Pazarić, tel. +387 61 519 709



Sama na Antarktiku

Veliki pozdrav iz Arandjelovca!

Kada ste u prošlom broju objavili priču o Felicity Aston, Engleskinji koja je potpuno sama „preskijala“ Antarktiku i „svratila do Južnog pola“, bio sam veoma iznenađen. Još sam malo čitao istraživač i shvatio koliko je njena priča zapravo velika i važna, tim pre što je sasvim sama prešla toliko prostranstvo, bez kukanja i jaukanja kako je sve strašno, ekstremno, užasno teško... Felicity sve to shvata kao jedno duhovno putovanje kojim istražuje svoje granice, bez drame i pompe. U poređenju sa njenim poduhvatom, čini se da je sve to što polarni istraživači rade, praćeni velikom grupom ljudi i logistikom, zapravo, mačji kašalj. Hm, lako je tako!

Takođe je fascinantno i to što ona sva svoja iskustva primenjuje na svakodnevni život. To je tako dobar i zdrav stav, jer za svoje poduhvate ne očekuje medalje i priznanja, već samo da obogati sebe.

**Hvala na lepim pričama
i u zdravlju se čitali!
Mićko Petković**

U planini - kao i u životu

Pozdrav redakciji, autorima i čitaocima!

Tekst Dragana Jaćimovića „Svi za jednog - jedan za sve“, o ljudskom ponašanju u ekstremnim uslovima, jedan je od najboljih koje sam pročitao o visokogorstvu. Nisam visokogorac (možda ću jednom biti), ali me fascinira planina i priroda, a pre svega ljudska priroda. „Planina ne leći ljude, ona samo postavlja dijagnozu...“, jedna je velika istina, a ne odnosi se isključivo na visoke vrhove. U planini, kao i u životu, ljudski ego je glavni krivac što smo manje ljudi, a više samoživci.

Ova priča me je posebno dirnula, jer je u prošlom broju „Planete“ bilo i nekoliko tekstova o odvažnim momcima koji su pronašli put do sela zavejanih u snegu, kako bi njihovim stanovnicima odneli potrepštine. Kod ovih ljudi planina i ekstremni uslovi izazvali su ono najbolje u čoveku - humanost i brigu za druge. Dakle, baš kao što Dragan kaže: „Tamo gore samo sve maske spadnu i pokažemo u stvari ko smo i kakvi smo“. Test planine niko nije prevario!

**Vaš iskreni prijatelj i čitalac,
Janko iz Novog Sada**



PHOTO: DRAGAN JAĆIMOVIĆ, FELICITY ASTON

Avantura od 360 stepeni

www.panoramasrbije.com

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



Planinarska oprema

Predstavljamo vam deo trinaestogodišnjeg iskustva *Zimske škole visokogorstva* koju tradicionalno organizuju Planinarsko - smučarsko društvo „Železničar” Beograd i Planinarski savez Beograda...

Zimsko visokogorstvo i uopšte bilo kakav boravak na planini u zimskim uslovima zahteva od nas određenu psiho-fizičku pripremu. Takođe, ovakvi uslovi podrazumevaju i određenu specifičnu opremu koju u letnjim uslovima ne koristimo.

U daljem tekstu pokušaćemo da vam prenesemo deo trinaestogodišnjeg iskustva Zimske škole visokogorstva u odabiru opreme, njenom korišćenju i veoma važnom održavanju opreme, transportu i skladištenju nakon njene upotrebe.

Svi smo svesni da je oprema skupa i da teško dolazimo do nje. Pitanje je da li shvatamo da je na raznim terenima, poput Komova, Durmitora ili Prokletija, presudno za našu bezbednost da li smo sa sobom poneli cepin, dereze... Ili smo ih zaboravili u toplini naših domova? Samim time, ako želite da se bavite ovim sportom, na vreme usvojite da bez opreme i obuke se ne ide na zahtevne zimske uspone i boravke u planini.

Navešćemo najvažnije delove tehničke opreme bez kojih se ne kreće u visoke planine u snežnim

OZNAKE NA OPREMI

Garanciju da je baš vaš komad opreme atestiran, odnosno siguran za korišćenje, predstavlja oznaka na njemu - **CE** ili **UIAA**. To znači da je komad opreme prošao veoma rigorozne testove i da zadovoljava sve tehničke uslove za sigurnu upotrebu.



Autor teksta: Nikola Radojević, vodič PSS M.B: 268 - instruktor Zimske škole visokogorstva PSD „Železničar” Beograd

uslovima. To su: **cepina**, **šlem** (zaštitna kaciga), **tehnički pojas** i **dereze**.

CEPIN

Cepin služi za lakše i bezbednije penjanje uz strme padine, za kopanje stepenica u snegu i ledu, kao i za osiguranje ili zaustavljanje kod padova i klizanja. Takođe, koristan je i za pravljenje osiguravališta (šandova u snegu).

Na tržištu možete naći različite varijante, u zavisnosti od uslova za koje su namenjeni. Postoji više tehnika držanja cepina i više tehnika njegovog korišćenja. Osnovna je da cepin mora da bude postavljen uz padinu kako bi imao funkciju pri hodanju gde je rog cepina okrenut iza nas a lopatica u pravcu kretanja.



Položaj tela pri zaustavljanju pada

Veća sigurnost u penjanju dobija se jedino povezivanjem cepina prusikom sa tehničkim pojasom. Cepin je vrlo opasna alatka ako se nepravilno koristi i transportuje. Kad god je cepin na rancu mora imati zaštitu od gume na svojim oštrim delovima! Sve u svemu, cepin je osnovni i nezamenljiv deo opreme za hodanje u snegu i ledu. Veoma je važno da njegovi nazubljeni delovi roga uvek budu naoštreni kako bi bili u maksimalnoj funkciji.

Oštrenje ovakvih delova tehničke opreme se



UPOZNAJTE CEPIN

1. Rog
2. Glava cepina
3. Lopatica
4. Gurtne koja se stavlja oko ruke da cepin ne bi spao
5. Graničnik koji služi da gurtne ne bi spala do šiljka cepina, ili sa cepina,
6. Termo izolacija donjeg dela cepina, takođe služi kao zaštita cepina od raznih udara obično je od gume
7. Šiljak

Različiti tipovi gumenih zaštita za cepin. Zaštite možete kupiti u svim prodavnicama planinarske opreme



Zaštita za lopaticu i rog



Zaštita za šiljak cepina



Položaj cepina odnosu na padinu

izvodi ručno turpijom za metal i trebalo bi ovo raditi češće.

Mnogo je primera raznih nesreća u planini u kojima su planinari, visokogorci ili alpinisti zbog svoje lenjosti ili neobučenosti doživeli velike neprijatnosti, a pored njih i ostatak grupe sa kojima su se zaputili ka nekom vrhu. Jedan od ovakvih primera jasno govori o prethodnoj rečenici. Na strmim padinama zaleđenog snega na završnom usponu na vrh Prokletija iskusan planinar je pao 150m niz planinu. Ne zbog svoje neobučenosti u korišćenju tehničke opreme već zbog početničke greške koja se ogledala u tome, da dok je prečio već pomenutu opasnu padinu uz upotrebu samo dereza nije mogao da zaustavi svoj pad jer mu je cepin bio uredno spakovan na rancu a ne u ruci kako sva pravila nalažu.

Na njegovu sreću sve se završilo bez većih povreda.

ŠLEM (ZAŠTITNA KACIGA)

Šlem je obavezni, sastavni deo opreme prilikom bilo kakvog kretanja po steni, glečeru ili prilikom boravka na terenu gde postoji opasnost

od pada kamenja.

Šlem štiti glavu od udara kamena, pada na glavu i udaranja glavom o stenu. Šlem je dobro sredstvo za amortizaciju udarca, te mora da ima visoku lomnu i probojnu čvrstinu, kao i zaštitu od udara kamena velike brzine a malog gabarita. Šlem bi morao da ima opciju da se na njega može postaviti čelona lampa. Od velike važnosti je da pri nošenju uvek nosite zakopčanu gurtanu ispod brade. Jer ako to ne učinite, pri padu šlem spada i nema nikakvu funkciju.

Dobar šlem poseduje podešavanje za širinu glave i obično je taj sistem u vidu plastičnog točkića koji stežete i otežete dok ne fiksirate dovoljno šlem za glavu. Pri kupovini obratite pažnju da zimi nosite debelu kapu pa nekada i dve i samim time pomenuti sistem mora da bude dovoljno širok. Šlem nema neko posebno održavanje. Dok je u jednom komadu i sve gurtne i plastični delovi funkcionišu možete ga koristiti.

Šlem je deo lične opreme. Na Durmitoru u toku priprema za uspon na Monblan pozajmili smo šlem od jednog od naših vodiča učesnici uspona koja je svoj zaboravila. Vežbali smo korišćenje cepina i dereza na strmim padinama ispod stenovitih litica Savinog Kuka. Dok je isti vodič raspreamo



POJAS

U novije vreme postoje bitne razlike između pojaseva za različite planinarske discipline. Razlike su u konstrukciji, visini težišta načinu oblačenja... Pojas je obavezni sastavni deo visokogorske opreme kada se zahteva bilo kakav rad na užetu. Za zimske uslove važno je da pojas može da bude podesiv u zavisnosti koliko slojeva odeće nosimo na uspon. Važno je napomenuti da se pojas navlači preko jakne da bi smo lakše manipulisali sa užetom i ostalom tehničkom opremom.

Ovakav pojas možemo improvizovati od prusika ili gurtne. Potrebno vam je oko 3,5m prusika ili gurtne koje ćete spojiti čvorom za nastavljavanje (za prusike) ili kravatnim čvorom za gurtne.

Sve više su upotrebi pojasevi koji su sastavljeni od sedežnjeg i gornjeg pojasa jer bolje upijaju dinamički udar pri padu. Takozvani komplit pojasevi. Ovakav pojas je u prednosti u odnosu na sedežnji jer pri padu telo ima



Sedežnji pojas



Stara skijaška naveza



Komplit pojas

VISOKOGORSTVO

Gornji pojas



Improvizovani pojas od gurtne

manju mogućnost da se rotira i na taj način da se desi neka povreda.

Pojasevi se mogu koristiti dok god su svi delovi u funkciji.

U počecima planinarstva nisu postojali pojasevi, nego su se planinari navezivali direktno na užu vodičkim čvorom.

DEREZE

Služe za sigurnije hodaње po tvrdim snežnim i ledenim strmim padinama i glečerima. Postavljaju se na cipele, na kojima moraju stajati čvrsto. Cipele takođe treba da budu čvrste da bi dereze efikasno funkcionisale. Mogu se povezati

gurtinama ako su starijeg tipa, ili preklapanjem automatskog osigurača kod novijih modela. Na cipelama postoje posebni žljebovi kod pete i prstiju u koje se montiraju poluautomatske i automatske dereze.

Dereze se izrađuju od lakih metalnih legura visoke čvrstoće i otpornosti na sve spoljašnje uticaje. Imaju od šest do dvanaest zubaca koji se oštire a prilikom transporta zaštićuju.

Hod u derezama treba da bude malo širi da bi se predupredilo saplitanje i povređivanje. Na novijim tipovima postoje plastične zaštite ispod dereza koje sprečavaju gomilanje snega. Ova metoda funkcionise odlično na suvljem snegu, dok kada je sneg mokar nema veliku upotrebu. Zbog neadekvatnog znanja vezivanja dereza i loše uvežbanosti, dešavalo se u prošlosti da su planinari gubili živote jer im je jedna dereza spala na najkritičnijem delu uspona. Na vama je da dobro upoznate



Levo: Prvi model dereza; Desno: Stari tip dereza; Dole: Torbica za transport dereza

opremu kod kuće i da uvežbavate njeno montiranje i korišćenje pre odlaska na opasne terene. Ni ovi veoma otporni materijali nisu imuni na habanje i na višegodišnje aktivno korišćenje. U ovo smo se uverili kada smo silazili sa glečera Weismise u Švajcarskim Alpima pri poslednjem koraku i silasku na morenu jedna dereza je pukla na mestu između prednjeg i zadnjeg dela dereza.

NAOČARE (GLEČERKE)

Naočare u planini generalno se koriste radi zaštite naših očiju od uticaja UV zračenja i raznih drugih spoljašnjih uticaja. Kada govorimo o zimskom boravku u visokim planinama sužavamo upotrebu naočara na takozvane glečerke. Ovakvih naočara ima puno modela i proizvođača. Ali sve imaju zajedničko to da im je kategorizacija stakala t.j. zatamnjenje stakala sa oznakom Category 4. Pored ove zaštite poseduju i sve ostale koje se odnose na zaštitu oka od UV zraka. Pogrešno je mišljenje da treba nositi bilo kakve zatamnjene naočare bez ikakve zaštite, jer tada se zenica oka širi pod uticajem zatamnjenih stakala i propušta štetno zračenje direktno u oko. Mnogo je bolje ne koristiti ovakve naočare i u tom slučaju treba ići bez njih jer ćemo tada automatski se truditi da pritvorimo oko i umanjiti uticaj UV zraka.

Naočare nam takođe štite očni živac od hladnoće, od raznih udara različitim predmetima i ulepšavaju nam pogled na predele koje posećujemo. Ovakve naočare su dizajnirane da zaustave svetlost sa svih strana i svako treba da odabere model za sebe koji mu skroz prijanja uz lice. Pored glečerki koriste se ski naočare ili takozvane Brile. Njih koristimo pri lošem vremenu i pri jakom



vetru. One su odlični toplotni izolator i pogled kroz njih je mnogo lep i atraktivan u odnosu na gledanje golim okom. Kao dodatak na naočare možete koristiti zaštitu za nos, koja je veoma efikasna u sprečavanju opekotina nosa.

Vodite računa o vašim naočarima jer od njih mnogo toga zavisi u boravku u planini. Preporuka je da se sa sobom nose po dva para u slučaju gubljenja ili nečeg sličnog. Čistite ih tkaninom koja je za to predviđena.

Mnogi su planinari dobili snežno slepilo jer nisu hteli ili želeli da nose naočare kako bi pocrneli i hvalili se time kada se vrate kući sa planine. Naš savet je da uvek brinete o svom zdravlju i o svojem poznavanju i korišćenju opreme koja vam čuva život.

U planine idemo da bi se lepo proveli i družili, bavili sportom i ono najvažnije da se kući vratimo zdravi, nasmejani i puni pozitivne energije za svakodnevni život. ■



Poluautomatske dereze

Automatske dereze za ledno penjanje



Gore: Ski naočare; Dole: Glečerke

Lepota i surovost Pešterskog grebena

Nakon Suve planine, drugu od *tri zimske transferzale* pregazila je ekipa iz „Wild Serbia” i beogradskog „Extreme summit teama”...

Retki su ovakvi dani na Pešteru zimi, bez vetra, sunce, pogledi pucaju na sve strane. Naravno, noću se temperatura spušta ispod minus deset, ali sve je to deo snežnih višednevnih tura po bespuću naše sjajne i netaknute zemlje. Jadovnik poznajem dobro, ali dalje nisam bio, a „kanim se” godinama. Sad mi se ta želja ispunila. U gradovima se oseća miris proleća, ali u planinama se ništa nije promenilo. Jugo ne duva, snega u metrima, tragovi životinja na sve strane.

Zbog problema sa opremom iz Planinarskog doma u Sopotnici krenuli smo dosta kasnije. Plan je bio da krenemo najkasnije do sedam sati, a to se oteglo do deset sati. Razlog su turno skije, oprema, krzno, a i sinoć smo stigli jako kasno... Pola stvari smo pozajmili, pa i nije baš sve funkcionisalo po planu. Zato je bilo najbitnije napraviti pravu kombinaciju jer po našim procenama imamo sigurno tri – četiri dana lepog špartanja, a daleko od civilizacije. Tu su bili sa nama drugari ▶

Pratite nas na FB stranici:
www.facebook.com/3grebenasrbije
a slike će vam sve dočarati!



Perjana vreća i pravi oporavak posle 22 km, 1.000 m visinskog uspona i teških rančeva.

Drugi dan je započeo sa nabijanjem pulsa u crvenu zonu, kroz gustu šumu severne strane Orlovače koja je itekako strma. Pravo zagrevanje i fenomenalan pogled. Najlepši vrh na celom putu sigurno, nije najviši (neznatno je niži od Katunića), ali je kupast i dominira. Odatle se lepo vidi veći deo Peštera, Jadovnik i Ozren na dlanu, Durmitor, Bjelasica, Hajla, Đeravica... Amfiteatar ispod vrha ka jugu je stvoren za vožnju u dubokom snegu. Tako nešto nisam video u Srbiji i sigurno ću se vratiti naredne zime sa daskom. Strmine sa borićima koji su razbacani na sve strane, prostora sasvim dovoljno za idealne zaokrete pri dobroj brzini. Raj za snowboarding.

Usput smo naišli na tragove motornih sanki, neko je pre nas malo uživao u prirodi Ozren planine. Daleko je stigao sa sankama, najbliže selo i nije blizu, ali to verovatno na sankama nije problem. Nastavili smo preko vrha Kamarišta prateći šumske puteve i greben kao orjentir ka najvišem vrhu Velika greda. Osećali smo se kao na plaži. Sunce je pržilo, da nismo poneli glečerkice i dobru zaštitnu kremu ne bi valjalo.

Ozren nam je ostavio sjajan utisak kad je u pitanju potencijal za MTB. S obzorom da Jadovnik i Revuša nemaju puno izvora i makadamskih puteva, ova planina ima sve to u izobilju. Gomila puteva koji su iznad 1.400 mnv, potoka, nije da nismo očekivali vodu ovde ipak je tu vrelo reke Uvac. Takođe i prvi put nailazimo na katun u sred prirode. Nažalost, prerano za prenoćište, pa smo nastavili dalje.

Kako smo se samo nalili vode na prvom pristupačnom izvoru, kao i prethodni dan, na vrh Ozrena smo izašli u sumrak. Lepota, bez daška vetra, ka jugoistoku Giljeva planina, a između nas strmek i Klisura sa magistralom Trijebine - Bare. To su prvi i jedini znakovi civilizacije na Peštarskom grebenu.

Odlučili smo da idemo lakšim putem



ka Jelenku (vrh Giljeve). Jeste duži, ali i onako smo stavili čeonu, a mesečina dodatno osvetljava i prava je uživancija. Opet smo giljali do 20 h, ulogorili se u podnožju Jelenka i započeli sa šalama... Kako je Giljeva dobila ime?... Giljaj, giljaj, nikad joj doći a i nikad je preći!

To veče je bilo

dosta hladno. Napolju je sat pokazao minus 13. Hladnoća se uvlačila i u šator. Isti ritual kao prethodno veče, samo ne toliko prijatno i opušteno. Nemanja je ostao desetak minuta duže napolju sa fotoaparatom ne bi li vam dočarao noć na Pešteru. Isplatilo se što sam nosio monopod i sad svi uživamo u sjajnim fotkama. Drugog dana smo prešli 24 km, oko 700 m visinskog uspona i popeli dva vrha. Pritom smo gratis dobili bronzani ten.

Treće jutro smo za nepunih sat „izleteli“ na Jelenak. Usput smo videli još jedan izvor, to je jedini od Sopotnice na koji smo našli ne računajući one na Ozrenu. Koliko smo samo bili srećni da smo toliko brzo stigli na vrh Giljeve. Smejali smo se i kad smo videli koliko se tek prostire Giljeva planina. Bila nam je ispravna ona parola o tome kako je Giljeva dobila ime... Kad pogledate sa Jelenka, vidite iza sebe sve vrhove Peštarskog grebena, čak se i nazire vojna karaula na Katuniću. Nov momenat i drugi ugao, koji do tad nismo mogli da vidimo, iznenađuje nas iz pravca Crne Gore! Fenomenalni pogled na Komove koji iz našeg pravca gledanja možete posmatrati samo sa strahopoštovanjem. Mordor je prva asocijacija, jedino što izgleda veličanstvenije jeste ogroman stenoviti zid Đeravice (severozapadna strana te planine).

Odmah ispod vrha ima par kuća i odatle kreće totalna divljina. Tragovi čopora vukova, nameti od pet metara visine, nepregledno more vrtača, prelepa netaknuta priroda, skrivene udoline sigurno neviđene zimi i vučiji proplanci skroz do kraja Giljeve ka ataru sela Karajukića bunara i Buđeva (gornji Pešter)... Samo mali deo te prirode će vam dočarati slike. Najlepši ▶

bajkeri iz Užica koji su krenuli da naprave trek ka Katunićima i da nas isprate. Puno nam je značila njihova pomoć sa odvoženjem naših kola za Novu Varoš. Logistika oko odlaska i dolaska jako je bitna. Takođe smo i jako zahvalni drugarima iz PD „Kamena gora“ koji su nam zagrejali smeštaj i domaćinski nas dočekali.

Izazov na startu! Posle 15 godina opet stajem na skije i treba li da naglasim da sam se osećao kao Bambi na ledu? Prođe čitav dan dok se nisam uhodao kad su u pitanju nizbrdice, na gore nije bilo problema i taj deo turiranja me je radovao! Još više me usrećuje pomisao da ću uskoro imati split board, pa će biti mnogo lepše, brže i lakše.

Izlazak na najviši vrh Jadovnika i generalno najviši vrh celog Peštarskog grebena je trajao. Dobro natovareni izašli smo na Katunić pred sam smiraj dana. Vrh je od doma udaljen oko 16 km. To je bio

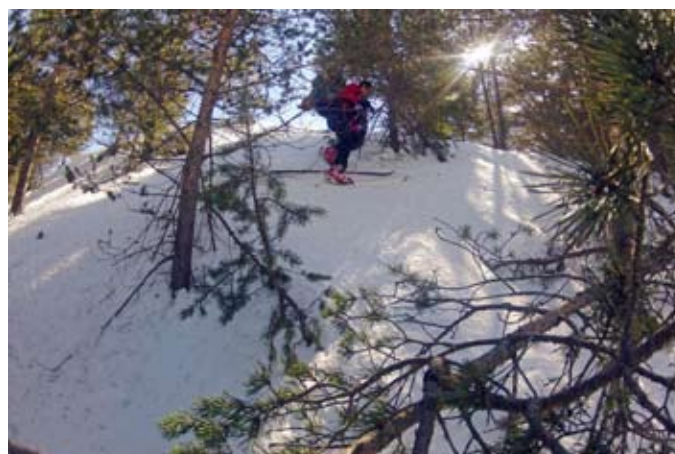
prelep prizor... Donji Pešter, Zlata, Sjenica i kanjon Mileševke, preliveni žučkasto-narandžastom bojom zalazećeg sunca. Obično neko od vojnika odmah izleće iz karaula da vas tera odatle ili makar legitimise, ovaj put im ništa nije bilo jasno. Samo su izašli u dvorište i gledali u nas kao čudo

neviđeno. Mislim da im tek ništa nije bilo jasno kad su videli da se ne vraćamo ka Sopotnici nego produžavamo ka pravoj nedađiji u pravcu Revuše, a mrak je blizu.

Odlučili smo da ne stajemo do 20 sati kako bismo nadoknadili izgubljeno vreme. Čeonu lampe su zasvetlele i te noći smo stigli do podnožja najvišeg vrha Revuše - Orlovače. Sedlo koje se zove „Javori“ je markirano kao prvi kamp na ovom putu. Desetak minuta radila je lopata i savršeni snežni plato je napravljen. Nikao je šator i primusi se odmah pale. To veče nije bilo hladno i pričali smo o najvećem utisku dana - jato ždralova je preletelo iznad nas uz neviđene zvukove i to tačno nadomak Savine vode u selu. Svi mališani i roditelji su izleteli sa osmehom na licu komentarišući da je to prvi vesnik proleća, što je skroz tačno. Isto tako je tačno da mi to nikad nismo videli, pogotovo ne

na 1.200 mnv i tik iznad nas. Pored ovog utiska, tu je još jedan, jako bitan, a to je da mesec „radi“ za nas i da, ukoliko bude vedro svako veče, imaćemo veliku pomoć – mesečinu. To se i desilo.

Par litara vode, špageti za večeru, termos puni i spremni za jutro. Pročešljavamo vojne karte, pravi se plan za drugi dan...





deo te planine je kod vrha Lepoglav i udoline Beljuša. Neverovatni prizori! Tek predveče smo opet naišli na tragove motornih sanki. Kažu nam posle seljaci iz Buđeva da obesni lovci iz Pazara sankama jure vukove dok ne iznemognu, pa ih odstreljuju. Ne znam koliko je to tačno ali ako jeste - gulag je prava destinacija za lovce!

Kasno u noć stigli smo u Buđevo. Bili smo na pola puta ka Karajukića bunarima, ali smo se odlučili da idemo ipak ka najvišem selu gornjeg Peštera (oko 1.380 mnnv). Mislim da su svi kućici pomenutog sela lajali kad smo se ušetali među prve kuće. Plan je bio da napunimo termose vodom, izađemo na put, postavimo pored šator i ujutru sačekamo drugare iz NP „Uvac“ koji će, po dogovoru, doći po nas. Međutim deda Rakočević nije hteo ni da čuje! Moramo kod njega spavati i jesti ili će se naljutiti. Divne ljude imamo po

selima, što su izolovaniji i udaljeniji od većih gradova to su bolji. Pravi srpski seljak je dobronameran, gostoprimljiv i neiskvaren. Bilo je pravo zadovoljstvo pričati sa Stanišom i Miroslavom, oboje su oduševljeni što imaju sa kim da popričaju u sred zime. Za njih je nepojmljivo da smo na skijama došli iz Sopotnice do njih, pitaju jer nas neko plaća da bi to uradili. Kad smo objasnili da smo sportisti i da uživamo u tome donekle su prihvatili da nismo „van vinkle“. Nema puno gostiju u tom periodu kod njih. Oboje su pregurali osamdesetu i guraju. Deca i unuci su se razili po gradovima, ali ih obilaze i pomažu.

Nalili smo se vode, nije izostao pršut, peštarski sir i kajmak, pogača iz crnog smederevca. Sve je to pripremila baba Miroslava, a posle 71 km Peštarskog grebena to je bio pravi ugođaj. „Onesvestili“ smo se već oko 21 h. Pokušali smo pre

toga da rezimiramo utiske, putanje kuda smo išli, oduševljenje kako su nam se pokazale nove Marmot jakne (radili smo im test za power i neo shield)... Tokom noći smo se samo budili da pijemo vodu. Ipak su sunce i dobra fizička aktivnost uradi svoje i dehidracija je neminovna...

Budi nas petao tačno u šest sati. Katun i malo prozorče prizor, kao iz filmova. Nepregledna brda i planine najskrivenijeg dela Peštera, sneg, belina, probijanje sunca i dobar minus. Gledamo u pravcu Karajukića, sve sam to obišao leti. Mogu zamisliti sad Doliće, Crvsko, put ka manastiru Kumanica. Kažu još uvek nije sve očišćeno za razliku od okoline Buđeva.

Pakujemo se na brzinu, a našim dobrim domaćinima ostavljamo hranu koju smo imali. Oni šta kupe do novembra - to im je do proleća. Konačno da promene malo namirnice.

Dogovor je da nas Mesko iz NP „Uvac“ čeka oko osam sati kod najvišeg prevoja i borove šume. Sve je po planu, sedamo u kola i razmišljamo o samo jednoj stvari: „Kakva avantura, kakva uživancija!“ Prva zimska transversala Peštera (drugog grebena Srbije) okončana je po mnogo boljem vremenu nego Suva planina. Netaknuta divljina jugozapadne Srbije u zimskom ruhu u pravom smislu. Sad samo da nas vreme posluži za Staru planinu i njenih 100+ km. ■

INFO

Greben dugačak 70 kilometara, u sklopu akcije „Extreme summit teama“ i Udruženja Wild Serbia - „Tri grebena Srbije“, prešli su Marko Nikolić i Nemanja Nešković.

Zimsko penjanje vodopada

Članovi KES „Armadilo” organizovali su nezaboravno penjanje zaleđenih vodopada. Mete su im bile *Jelašnica* i *Mosor (Srbija)*...

U organizaciji Alpinističkog odseka Čačak, Komisije za alpinizam i KES „Armadillo” u popodnevним časovima 25. februara tročlana ekipa iz Čačka (Bobi, Slaviša i Petar) krenula je za Nišku Banju gde ih je čekao drugi deo ekipe koju su činili Kaća, Laza, Gaga i Daca. Prespavali smo u privatnom smeštaju i oko devet sati narednog jutra uputili smo se ka Toplom dolu sa namerom da popenjemo neki od zaleđenih vodopada.

Kada smo stigli do sela meštani su nas odvratili od penjanja vodopada zbog lavine koja je zatrpala put. Lavina se desila na svega par kilometara od sela, a vodopad se nalazio oko dvadesetak kilometara od toplog dola. Konstatovali smo da ćemo izgubiti dosta vremena ako se budemo uputili peške ka vodopadu, pa je došlo do plana B. Pošto je dan već podmakao i nije bilo više vremena za traženje većih vodopada. Okrenuli smo se i uputili ka Jelašnici, gde smo naišli na jedan zaleđen vodopad visine oko 10 do 12 metara. To je bilo odlično mesto za uvežbavanje penjanja vodopada. Tu nam se pridružio niški alpinista Mimi Cvetković, koji nam je predložio, uspon na Mosor koji po priči planinara nije nimalo lak u zimskim uslovima, i jednoglasnom odlukom smo prihvatili Mimirov predlog.

Po završetku penjanja vodopada Mimir nas je ugostio u svojoj kući u Nišu i ponudio se da prespavamo kod njega što smo mi, naravno, prihvatili. Posle obilne večere i dugog razgovora ustajanje je bilo malo teže.

Oko 11 sati stigli smo do podnožja Trema i parkirali se kod planinarskog doma „Studenac”,



odakle smo se uputili ka Mosoru. Posle više od jednog sata gaženja po dubokom i mokrom snegu, propadajući do iznad kolena stigli smo do podnožja Mosora. Pri penjanju na vrh videli smo da je uspon precenjen, pa su se Katarina i Petar vratili do podnožja Mosora gde su sa druge strane popeli alpinistički smer u zimskom periodu. Ovaj ►

ALPINIZAM



smer je pre bio ispenjan od strane niških penjača, ali o tome nije bilo nikakvih informacija. Uspon na Mosor uspešno je izveden iz oba pravca, tako da smo već oko 15 sati bili na putu kućama. Zimski instruktorski kurs održaće se na Durmitoru od 14. do 18. marta osnovni kurs iz alpinizma održaće se od 18. 3. do 24. 3. na Durmitoru. ■



Svi na *Trem*!

Šesnaesti zimski uspon na *Trem* na Suvoj planini (*Srbija*), tradicionalna je republička planinarska akcija, koja je održana 25. februara...

Suva planina se prostire na dvadesetak kilometara od Niša i može se svrstati u red divljih, tajanstvenih, ali i najljepših planina u Srbiji. Još uvek nije dovoljno ispitana, pa predstavlja pravi biser netaknute prirode. Na Suvoj planini postoje mesta gde ni do danas nije kročila ljudska noga, što pojačava njenu tajnovitost. Naziv „Suva” dobila je zbog veoma malo izvora vode na njoj.

Pod vodstvom Vlade Radivojevića iz PSD „Železničar” iz Beograda, naša ekipa od 29 članova je u petak uveče krenula iz Beograda na 16. zimski, tradicionalni uspon na Trem - najviši vrh Suve planine (1.810 mnm).

Mesto okupljanja planinara je bilo selo Donji Dušnik na 410 metara visine, gde je naša ekipa i prenoćila, spremajući se za sutrašnji uspon. Razmeštaj je bio po privatnim kućama kod vrlo ljubaznih domaćina, a neki su tu noć prespavali u učionicama osnovne škole „Vitko i Sveta”.

Posle svečanog otvaranja republičke akcije od strane organizatora PK „Železničar” iz Niša, oko 7,30 krenulo se na uspon.

Vreme je bilo idealno, čak možda i previše toplo, a naša kolona je polako krenula asfaltnim putem do sela Gornji Dušnik, odakle je usledila odlično uprćena staza prema vrhu. Posebnu čast treba odati domaćinu, koji je nedelju dana ranije uspeo da uprti stazu do samoga vrha. S obzirom na količinu snežnog pokrivača, to je bio pravi podvig. Sneg pod nama je bio dosta voden, te je to dodatno otežavalo kretanje po stazi.

Uskoro se pravi prva pauza, a lokalno stanovništvo dočekuje nas sa vrućom rakijom, čajem... Bili smo oduševljeni organizacijom i odlično markiranom stazom.

Odavde konačno kreće ozbiljniji uspon sledećih 600 metara uskom stazom. Vreme se menja i oblaci su sve gušći.

Konačno izlazimo na greben, a tamo je neizbežna magla, koja nas sprečava da se divimo predelima oko nas.



Druga pauza je na Devojačkom grobu na visini od 1.250 metara. Na ovoj tački svi se oblačimo jer počinje jak vetar, a naš vodič Vlada nas još jednom upozorava da se strogo držimo uprćene staze, jer svuda vrebaju snežne strehe, kroz koje možemo lako da propadnemo u ambis.

Kolona planinara se sada već rasula i svako ide shodno svojim mogućnostima i kondiciji. U jednom trenutku, kada sam bila već vidno umorna, čovek koji se spuštao sa vrha, rekao mi je da do



vrha ima još sat i po. To me je psihički bilo dotuklo, te sam mislila da je možda ovaj uspon bio i previše zahtevan za mene. Nekako sam se dovela u red i za jedno dvadesetak minuta bila sam na vrhu, shvativši da, na moju veliku sreću, nije bio u pravu. Na vrhu je totalna magla i ne vidi se skoro ništa. Duva jak vetar, ali ljudi su presrećni što su uspjeli da se popnu, tako da niko ne žuri sa spuštanjem.

Fotografisanje, čestitanje, ljubljenje... Samo planinari znaju kakav je to osećaj i sreća.

Ono što je mene posebno zadivilo, jeste veliki broj dece uzrasta od 13 do 15 godina. Mališani su se junački popeli na Trem, a na vrh se popela i jedna mala slatka kuca.

Spuštanje je mnogo lakše, ali i opasnije... Počinje da se razvedrava, ponekad se sunce



stidljivo promoli iza oblaka, a vetar nam sada duva u leđa. Sam spust je trajao čitavu večnost. Bilo je dosta i padanja, a u pojedinim delovima smo bukvalno gazili po bujicama vode otopljenog snega. Iako smo bili skroz mokrih nogu, to nam ni najmanje nije smetalo da odemo na vrući čaj kod ljubaznih domaćina. Sada je sunce uveliko pržilo i obasjavalo vrhove sa kojih smo se spustili.

I tako savladamo uspon od 1.390 metara visine i predosmo oko 23 kilometara.

U selu se stanovništvo lepo organizovalo nudeći razne domaće specijalitete i rukotvorine na prodaju. Pojaviše se nekoliko bakica sa svojim drvenim štapovima i veselo dobaciše za nama: „I mi smo planinari, imamo štapove...kao i vi!”

Po povratku svi učesnici akcije su dobili pravi planinarski ručak - pasulj i čaj u seoskom Domu kulture. Umorni ali ispunjenih duša, sa željom da se ponovo vratimo na ovu divlju planinu, predveče krećemo put Beograda.

Hvala organizatorima i svim učesnicima na prelepim momentima i druženju. Vraćamo se sledeće godine sigurno!

Ružica Jovanović,
PSD „Železničar” Beograd

INFO

Prema podacima organizatora, Planinarskog kluba „Železničar”, na **16. Zimskom usponu na Trem** učestvovalo je oko **700 planinara iz 62 društva**, a skoro 500 je izašlo na vrh. **Najmlađi** učenik ovogodišnjeg uspona je bila Jelena Ratković (13 godina) iz Planinarskog društva „Subjel” iz Kosjerića, a **najstariji** Tomislav Cvetković (83 godina) iz PK „Železničara” Niš. Po mojoj subjektivnoj proceni mislim da je na akciji bilo dece koji su imali samo deset godina.



Divčibare u snegu

Članovi PEK „Soko” krenuli su 29. 1. put **Maljena (Srbija)**. Dočekao ih je dubok sneg...

Znajući da je visina snijega preko metra, ipak smo krenuli na Maljen. U minibusu 18 entuzijasta, spremnih za sve vrste „dječijih radosti”. Maestralni kormilar, Boro, dovezao nas je na Divčibare, provlačeći se kroz snježne kanjone. Dočekala nas je slika zatrpanosti. Grtalica se, jedva, probijala čisteći puteve. Pojedine vikendice bile su odsječene od glavnog puta. Ljudi nisu raspoznavali obrise, sopstvenih četverotočkaša. Ipak, izađosmo iz vozila u centru naselja, puni želje za hodanjem po škriputavom snijegu.

Brzo okupljanje u kolonu, pa krećemo putem do podnožja skijaške staze. Koristimo je da izađemo na njen početak. Beskrajno bijelo bacalo nam je odsjaj u oči. Nije bilo skijaša. Uživali smo u pogledu na okolinu. Društvo nam je pravio mješanac, duge, crne i mekane dlake. Dobrovoljno nam se preporučio za vodiča i ozbiljno obavljao svoj zadatak. Proći kroz njegovu, čupavu odoru rukom, izgledalo je kao milovanje finog tkanja vunene čarape.

Vraćamo se na put, nedinutom stazom. Propadamo u snijeg do pojasa. Smjeh se čuje na kraju kolone. Neko ocjenjuje umjetnički dojam pojedinih padova. Za kratka rastojanja, potrebno je dosta vremena. Nekako doklizamo do raščišćenog puta, koji vodi ka Golubcu. Razlika drastična! To je, već, šetnja. Ispred jedne kuće, čovjek pokušava upaliti zatrpano auto. Gepek mu razvalila grtalica, čisteći ulicu. Auto leži na gomili, a na krovu snježna kapa. Priskočismo u pomoć. Za deset minuta očistismo i odgrnusmo limenog ljubimca. Vlasnik uspješno upali motor, taman da poveze bebu i suprugu, natrag u Valjevo. Pozdrav, zahvaljivanje, pa odosmo dalje.

Stigosmo čistača snježnih nanosa. Ogromna mašina se bori sa još većim naslagama. Vozač te beštije propušta nas ispred sebe. Penjemo se cjelcem, do prve vikendice. Žena na tarasi maše i bodri nas. Kaže da nam zavidi. Hm! Nije ni njoj loše. Opskrbljena drvima i hranom i mirnim osmjehom, nekako će izdržati to uživanje u ljepoti. Mijenjamo se u prćenju staze ka vidikovcu-Golubac (1.056 m). Desetak metara prćenja pretvara te u oznojenu masu. Odustajemo od samog vrha i silazimo ka hotelu. Par

stotina metara, kao kilometri. Odlična rekreativna vježba. Napokon, opet očišćen put. Raspoloženje se uvećava. Uputismo se direktno u kafanu, željni okrepe. Topli napitci nas čine sretnim. U toku je tenisko finale u Melburnu: Đoković - Nadal. Odgledasmo pobjedu našeg sportiste. Jadni Nadal! Tog dana tri finala. Pobjedili i vaterpolisti! Pravimo još jednu, kraću turu, očišćenim putevima. Malo slikanja po centru i privedosmo kraju akciju.

Odlučismo da krenemo natrag prije večeri, zbog leda na putu. Htjedosmo napraviti pauzu u Mionici. Međutim, kafane sa TV-om ni od korova. Produžismo kroz Lajkovac, pored „pruge”. Tek negdje na ibarskoj magistrali nađosmo traženo. Pristojna kafana, topla hrana i TV. Odgledasmo drugo poluvrijeme rukometa. Naši reprezentativci uzeše srebro, a mi pivo! Svakom dobro. Vrcava konobarica stvara pozitivan protok energije. Lica rumena i zadovoljna.

Pomalo tromi, ulazimo u minibus. Bora nas, skoro, neosjetno odvozi kućama. Moju malenkost izbacuje u zrikavom Beogradu, a ostatak ekipe odvozi u mistično sivilo Pančeva. Dobro smo iskoristili snježnu ponudu januara i ne sluteći šta sprema čika februar. Njegovo, razgoropađeno, izdanje će pisati neke druge priče...

Branislav Makljenović





Tragom prvog izleta varaždinskih planinara

Tradicionalni pohod *varaždinskih planinara* održan je i ove godine 29. 2. od mjesta Presečno do Varaždinskih Toplica (*Hrvatska*)...

Pohod „Tragom prvog izleta varaždinskih planinara“ održava se već deset godina, kao spomen na prvi izlet varaždinskih planinara, koji se održao 29. 2. 1920. godine. Varaždinski planinari, okupljeni u planinarsko društvo „Ravna gora“ iz Varaždina održali su prvi pohod spomenutog datuma od mjesta Presečno do Varaždinskih Toplica gdje se onda, kao i danas, moglo okupati i zimi u prirodnoj toploj izvorskoj vodi. Planinarsko društvo je izdalo i dnevnik Pohoda. Svaki sudionik koji pet puta prođe stazu Pohoda dobiva i posebno priznanje. Svake godine, zadnjeg vikenda u drugom mjesecu organizira se ovaj pohod na koji se okupi između 100 i 150 planinara. Staza pohoda se svake godine nastoji malo izmjeniti kako bi se bolje upoznao kraj kojim se pohod održava.

Sama staza nije zahtjevnija i može se proći za oko četiri sata laganog hoda. Najviši vrh na stazi je

Kamenjak (369 mnm). Staza prolazi kroz ekološki lokalitet Lužec gdje se može dobiti čaj, kuhano vino i ostala pića. U varaždinskim toplicama može se posjetiti muzej grada, kao i rimske iskopine. Pohod završava u lovačkom domu uz dobar gulaš, muziku, piće i prijatno druženje.

A KAKO JE SVE POČELO...

Dana 10. 11. 1919. godine, na Skupštini koja je održana u prostorijama Narodne knjižnice, postavljeni su temelji Planinarskom društvu „Ravna gora“. Tom prigodom postavljena su društvena pravila koja su potvrđena u Zagrebu od državnih vlasti 6. 3. 1920. godine. Već 29. 2. 1920. godine organizira se prvi društveni izlet od Novog Marofa do Ljubeščice i Varaždinskih Toplica. Naše planinarsko društvo pripada među najstarija planinarska društva u Hrvatskoj i najstarije je planinarsko društvo u Varaždinu. Osnivač planinarskog društva je poznati varaždinski profesor Krešimir Filić. Već 1932. godine na Ravnoj gori otvoren je planinarski dom. To je vrijeme brojnih aktivnosti varaždinskih planinara, kao i brojnih planinarskih manifestacija. Tako je održan „Zagorski planinarski dan“ (1933), a 1935. godine proslavljena je 60. obljetnica HPD iz Zagreba. Ravna gora postaje stjecište planinara iz cijelog kraja.

Za vrijeme Drugog svjetskog rata dom je spaljen do temelja i tom je prilikom poginula domarka doma Anka Ivić. Zalaganjem planinara našeg planinarskog društva, na temeljima starog doma, sagrađen je novi dom, koji je otvoren 1964. godine. Danas naš planinarski dom nosi naziv prema

osnivaču društva - „Filićev dom“.

Ravna gora je planina smještena u sjeverozapadnom dijelu Hrvatske, sjeverno od rijeke Bednje. Najviši vrh je 689 mnm. S Ravne gore pružaju se lijepi vidici na planine Hrvatskog Zagorja i Republike Slovenije. Za lijepa vremena može se vidjeti i Triglav, najviši vrh u Sloveniji. Ravna gora je prikladna za lijepe šetnje i ugodan odmor.

Naš planinarski dom, koji je nedavno obnovljen, otvoren je svaki vikend i dane praznika koji se slave u Hrvatskoj. Dom ima 70 kreveta i snabdjeven je raznim vrstama jela i pića. Prilikom posjeta planinarskom domu ili Ravnoj gori možemo vam organizirati vodiča koji će vas provesti planinarskim stazama. U podnožju Ravne gore nalazi se i dvorac Trakošćan, koji spada u najočuvanije dvorce u Hrvatskoj.



Osim planinarskih puteva po Ravnoj gori naše društvo brine i o Planinarskoj obilaznici po Ravnoj gori. Planinarska obilaznica počinje u mjestu D. Voća i završava u mjestu Kamenica i prolazi zanimljivim dijelovima Ravne gore (špilja Vindija, Vukovoj, Mačkova pećina, Pećine, „Filićev dom“...) i može se proći za dva dana.

Društvo zadnjih godina organizira planinarske izlete po svim planinama Hrvatske, Slovenije, Slovačke, Rumunjske, Bugarske, Bosne i Hercegovine, Makedonije... Zapaženi su, također, izleti nekih članova u Tursku (Ararat), Maroko (Visoki Atlas), Nepal (Himalaje), Tanzanija (Kilimanjaro), Argentina (Aconagua)... U neposrednoj blizini „Filićevog doma“ otvorena je Poučna staza „Balkon“.

INFO

U okviru rada društva postoji veliki interes za suradnju s drugim društvima, kako u Hrvatskoj, tako i u drugim zemljama. Ovdje ističemo dobru suradnju s planinarskim društvom „Radovljica“ iz Radovljice (Slovenija) s kojim surađujemo već desetke godina. Svakako će nam biti drago ako i ovim putem uspostavimo kontakte s drugim planinarskim društvima i svim ljubiteljima prirode. Detaljnije o našim aktivnostima i za ostale informacije posjetite naše WEB stranice: www.pd-ravnagora-vz.com Pratite nas na našoj **FACEBOOK** stranici. Naš službeni promo film možete pogledati na YouTube na **OVOM LINKU**.

Istrom, van putova

Zimski pohod na *Grimaldu* i *Zelengrad* otkrio je planinarima skrivene kutke unutrašnje *Istre* (Hrvatska)...

Krenete li autom, biciklom ili, pak, pješice van Pazina, naići ćete na razgranatu mrežu putova i staza koje vode do skrivenih kutaka unutrašnje Istre. Područje je to van uobičajenih turističkih tokova, daleko od gužve i stresa, sa

selima i zaseocima razbacanim u pejzažu i starim gradićima na vrhovima brežuljaka. U malim seoskim crkvicama krije se bogatstvo boja na freskama srednjovjekovnih majstora, u podrumima se toči opojno vino, čak se i u podzemlju kriju nebrojene, oku ugodne tajne.

Na tim područjima nalazi se čitav niz brežuljaka na kojima su smještena pitoreskna istarska mjesta i crkvice. Brežuljci su omeđeni malim dolinama, kanjonima i usjecima kroz koje žubore bezbrojni potoci, te na svom putu tvore mnogostruke kaskade, slapove i vodopade skrivene od očiju prosječnih posjetitelja neprobojnim velom bujne vegetacije i nepristupačnog terena.

Posljednja nedjelja u siječnju bila je jedna od najhladnijih u dosadašnjoj zimi i najavila je sibirsku hladnoću u veljači. Planinare nije pokolebala niska temperatura i bura. Nakon okupljanja u Buzetu, kolona kreće preko Mosta prema Draguču i malo dalje, na Piju, gdje ostavljamo aute, navlačimo rukavice, kape, šalove, sve što nas može zaštititi od jake bure, i dalje nastavljamo pješice.

Uranjamo u zimsko smeđe pejzaže slijedeći poljske staze i šumske puteljke. Tek ponekad je uspon ili silazak malo strmiji. Prolazimo preko najvišeg vrha Sv. Antun (494 m), laporastih brežuljaka i nakon dobra dva sata hoda skrećemo na obilježenu stazu na raskršću za Cesare i Bašiče, potom staza vodi između Pagubica i Pazinskih Novaki gdje se staza spušta prema selu Slap na veliki slap kod Butonige. Stižemo pred impresivan Veliki slap. Ispod slapa blješti ledena kreacija majke

prirode i zeleni se jezero, hladnoća ga nije uspjela okovati. Odlazimo dalje niz korito pritoke Grdoselskog potoka, oprezno hodamo sa stijene na stijenu ili uz obalu, zaobilazeći skliske zaleđene površine i škrape okovane ledom. Divimo se mjehurićima zraka koje je led zarobio, ledenim sigama, smaragd-nim jezercima i ledenom blještavilu. Dolazimo do vidikovca odakle se vide ostaci utvrde Zelengrad. Zelengrad, danas već potpuno srušeni grad, bio je zapravo utvrda trapezoidnog tlocrta smještena na brežuljku ispod kojeg Grdoselski potok utiče u potok Butonigu. Prvi se put spominje 1102. u „Istarskom razvodu“, poznatom glagoljskom pravnom dokumentu, u verziji s početka 14. stoljeća.

Kad smo, ispunjeni dojmovima, već bili spremni završiti pohod, pred nama se otvorila padina koju je na drugom kraju polukružno zatvorila visoka stijena s Pećinom koja pod svojim visokim svodom u uskom otvoru krije izvor pitke vode.

Do Grimalde dolazimo skoro neosjetno. S Grimalde puca nezaboravan pogled na cijelu središnju Istru pa i dalje, te se s pravom smatra jednim od najljepših istarskih vidikovaca. Grimalda je mjesto na sjeveroistoku istarskog poluotoka smješteno na brežuljkastom djelu iznad slijeva više potoka koji tvore umjetno jezero Butoniga. Butoniga je umjetno jezero sagrađeno 1988. godine kada je voda po prvi put napunila jezero, prekrivši polja i šumu prije bogatu tartufima. Iz Butonige pitkom vodom se snabdijeva veliki dio Istre. Na jezeru nije dozvoljeno kupanje niti ribolov.

Sretni što smo otkrili sve te ljepote u srcu Istre i imali privilegiju vidjeti slap i potok u zimskom ruhu

napustili smo ovaj kraj sa sigurnošću da ćemo doći opet u potrazi za još kojom tajnom. Bio je to još jedan savršen pohod.

Tekst i foto: Planinarsko društvo „Planik“ Umag



Planinari na Jegorovom putu

Planinari PK „Gorica” iz Podgorice, 4. marta organizovali su duhovno - istorijsko - planinarsku turu „Braići - Miločer” i obrnuto „Miločer – Braići” (Crna Gora)...



Minibus pun pomalo „zaribalih” planinara zbog duže pauze, kreće na akciju prema moru. U autobusu se delimo na dve grupe, poštujući želje planinara za smerom kretanja na stazi. Grupu koja ide „nizbrdo” vodi Milena Andrijašević, a drugu, koja ide „uzbrdo” vodi Rajko Mićković. Itinerer grupe 1: Braići (9,10 h) - tvrđava Kosmač - Lovačka kuća - izvor Mrtvica - Manastir Duljevo (12,30 h) - Manastir Rustovo - Čelobrd - Jegorov put - Manastir Praskvica (14,30 h) - Miločer (15,40 h). Itinerer grupe 2: Miločer (9,45h) - Manastir Praskvica - Jegorov put - Manastir Rustovo - Čelobrd - Ograđenica - Goli vrh (1.087 mnv) - tvrđava Kosmač-Braići (15,30 h).

Grupa planinara PK „Gorica” Podgorica, prošla je stazu istorije i duhovnosti Paštrovića, kao i života Jegora. Koraci kroz istoriju vode nas kroz vekove (od 14. do 19. veka) borbe sa Ugarima, Mlečanima, Turcima, Austrijancima i, nažalost, među plamenima (12) na prostoru Paštrovića i moru. Kao i svaka borba, tako i ove, imale su cilj, žrtve, pobednika i poraženog. Sve ovo je negde zapisano, ugrađeno ili sakriveno u dušama učesnika, čija se priča prenosila s kolena na koleno, pa se čuje i danas.

Značajni lokaliteti, koji su svedoci istorijskih zbivanja na ovom prostoru su: Goli vrh (1.087 mnv) i tvrđava Kosmač. Sadržaj duhovnog života je mnogo bogatiji. Svedoci postojanja i trajanja su manastiri: Duljevo, Rustovo i Praskvica. Pojednosti, po kojima se ovi manastiri razlikuju, jesu freskopisanje, spravljanje miomirisa i melema, kao i priprema za štampanje knjiga. Ne sme da se zaborave i manastirske riznice sa bibliotekama, kao ni „Sto od Pravde” - Bankada. Tu je i plod desetogodišnjeg rada jednorukog visokog oficira Carske Rusije Jegora Stroganova - Jegorov put.

Jegor je stigao iz Rusije brodom u Budvu, a



potom u manastir Praskvicu, koju je izabrao za utočište gde će dobiti nadu i oprost za greh. Čuteći nosio je svoju tajnu, a dane je provodio radeći na izgradnji kamenog puta, koji povezuje more sa Čelobrdom (selo iznad Miločera). Životni krugovi Jegora i njegove kćerke Jekatarine započeli su negde daleko, ali su se sticajem čudnih okolnosti okončali baš ovde. Ako zakopate po njihovoj prošlosti, pronaći ćete neuzvraćenu ljubav Jekatarine i mladog avanturističnog oficira, dvoboj Jegora

i nesuđenog zeta i „beg iz života” čerke i oca. Mermerna ploča sa njihovim imenima ugrađena je u temelj ovog manastira.

Čudnu životnu priču Vida Ognjenović je pretočila u dramu „Jegorov put” koju je sama postavila na scenu Budvanskog teatra, gde je lik Jegora tumačio glumac Svetozar Cvetković.

Od slavnih Paštrovića spomenućemo Svetog Stefana Štiljanovića, rođenog u Crmnici - Zabes, u 16. veku. Pamti se kao blagorodan čovek i dobročinitelj, a samo prezime (Štiljan - štit)

PLANINARENJE



upućuje, da je bio predvodnik Paštrovića u mnogim borbama.

U 19. veku živio je poslanik i pisac Stefan Mitrov Ljubuša (1824. god. rođen od majke Kate i oca Mitra). Interesantna je priča kako je ovaj poznati pisac dobio ime - na raskrsnici od slučajnog, prvog prolaznika! Stefan je svoje detinjstvo više provodio sa ocem na moru, nego u školi, jer ih nije bilo, tako je do 14. godine bio nepismen. Onda počinje samoopismenjavanje koje ga dovodi na visoke funkcije i rezultira više

napisanih književnih djela (Kanjoš Macedonović, Skočidjevojka, Pop Andović novi Obilić). Redak je književnik kome je zavičaj podigao spomenik u Budvi.

Izabrana planinarska tura, delom ide po transverzali PPT „Orjen - Lovćen - Rumija“, a ostatak su „bočne staze“ kojima se priključujemo s mora ili s kopna. Išli u smeru „odozdo“ - s mora ili „odozgo“ - s Braća prelazite visinsku razliku oko 1.000 m, a dužina, zavisi od izabrane „priključnice“ - bočne staze koja je u našem slučaju, za jednu grupu bila 12 km, a za drugu 20 km. Vreme provedeno na sunčanim padinama Paštrovića bilo je nezaboravno. Akcija je trajala od 9 do 16 sati.

Tekst: Milena Andrijašević
Foto: Dragoljub Krgović



UČESNICI

Milomir Rakonjac, Milenka Bulatović, Milena Andrijašević, Predrag Perković, Milenko Novaković, Slavica Petrović, Vanja Radovanović, Mira Kostić, Branimir Guberinić, Rajko Mičković, Dejan Milić, Pavle Bandović, Tatjana Krgović, Dragoljub Krgović, Branka Adžić, Vesna Lakuš, Slavica Vukčević, Blažo Vukčević, Olivera Božanović, Marija Arturović i Maša Lečić.



Iskren prijatelj prirodi i čoveku



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



Klinci planinci na Rajcu

Pod pokroviteljstvom *Planinarskog saveza Beograda*, a u organizaciji *PD „Radnički”* i *PD „Pobeda”* 3. i 4. marta održana je akcija „*Planinarski podmladak Beograda na Rajcu*”...

Znate li vi da postoji nauka o planinama koja se zove PLANINOLOGIJA, a izučavaju je deca koja sebe zovu „klinci planinci”. Tako je Filip Srećković (7 godina) smislivši tu nauku svrstao sebe i svoje drugare u posebne znatiželjike i istražitelje planina koji polako stiču znanja i iskustva planinareći i proučavajući planine od podnožja, pa do vrha. Iza nas je 14. akcija „Planinarski podmladak Beograda na Rajcu” koja se po drugi put održava pod pokroviteljstvom PSB-a, a opet u izvedbi dva beogradska planinarska društva „Radnički” i „Pobeda”.



Put Rajca, zajedno sa svojim starijim drugarima, planinarima, neki sa svojim roditeljima (brojno stanje svih zajedno: 44) krenuli smo 3. marta, u 8 sati, lastinim autobusom i stigli već oko 10,30 h. Razmeštali smo se brzo po sobama u domu „Čika Duško Jovanović”. Bilo je planirano da oko 13 h krenemo na pešačku turu takozvanim Rajskim stazama (oko 10 km.). Sneg je, videlo se, dubok i raskvašen i dok su vodiči Dule Janković iz „Pobede” i Zoran Dečanski iz „Radničkog” većali šta da rade (pošto se čulo da staze nisu isprćene, a i pala je sumnja da sutra možemo do Dobrih voda), „klinci planin-

ci” su ubrzano pripremali svoje rančeve ne mareći za sumnje i bojazni. Vodiči su doneli odluku da idemo prema vrhu Rajca 848 mnv i time osmotrimo kakav je sneg i ruta zbog sutrašnjeg pešačenja. Lagano grudvujući se, bacakajući u sneg, neki su dobrano mokri popeli vrh Rajca. Nekima od klinaca planinaca je to bio treći put.

U povratku - druženje sa paraglajdistima i bezbroj pitanja tim hrabrim momcima i želje da se sa njima vinemo u oblake. U domu tog dana Rajkova kuhinja je opet bila na visini zadatka, a navečer druženje, podela bedževa „klinci planinci” učesnicima, kviz o planinama, nagrade. Mogu vam reći da se planinologija lepo izučava, jer su deca pokazala znanje o planinama na kojem bi mogli i odrasli da im pozavide. Zapravo su „klinci planinci” pobornici iskustvenog učenja.

Drugom godinu za redom, akciju podržavaju i drugi Darko Torgašev i Zoran Čubrilo, a ovaj put pridružilo im se još četvoro planinara: Mira, Kolet, Neša i Vesna. Svi oni su već tog dana otišli put Dobrih voda noseći na leđima smesu za palačinke, tortu i gomilu drugih potrepština, a u sebi entuzijazam i volju da pomognu i obraduju najmlađe planinare. Oni su nam i isprtili delove staze do Dobrih voda i, naravno, dali u zadatak da sutradan stignemo do njih, jer ko da odoli slatkišima.

Idućeg jutra Rajac je bio okupan suncem i naravno da nismo odustali. Posle obilnog doručka krenula je zahuktala kolona u 8,40 h od doma, opet preko vrha Rajca (jer tako ja najbrže). Sneg je ujutro bio stegnutiji i u 11,30 h bili smo na Dobrim vodama. Usput je, naravno, bilo odmaranja, osvežavanja jabukama, jurenja u vrtače i kliskanja, pronalaženja planinarskih znakova, divljenja snežno belom Rajcu, dok se u dolini sneg više nije ni nazirao.

I na Dobrim vodama, prava gozba. Kolet je svoju rođendansku tortu podelila sa „klincima planincima”, palačinke, čaj koji je svima prijao, zajedničko fotkanje, grudvanje predsednika „Radničkog”, dečji osmesi i jedan od najmlađih Vanja (4,5 god) koji je sa osmehom prešao ovu rutu, zažarenih obrašćica, šireći neku neodoljivu energiju-dečju, anđeosku i njegova razmišljanja kako bi voleo da se bavi i padobranstvom zbog ljuljuškavanja na oblacima. U domu „Čika Duško Jovanović” bili smo u 15,30 h. Posle presvlačenja i obilnog ručka sledilo je pakovanje stvari, pozdrav Rajcu i želja da opet dođemo sledeće godine.

Jagoda Noveski
PD „Radnički”



Zimska vožnja po prolećnom danu

Rekreativna i trening vožnja Risan - Petrovac – Risan (*Crna Gora*)...

Nikšić se nalazi u centralnom dijelu Crne Gore, pa je samim tim snijeg koji je zimus napadao stvorio je velike probleme na ovim prostorima. Ulice dugo nisu bile čiste, biciklo se nije moglo voziti, nije se moglo trčati... Dakle skupilo se sve negativno za dobar trening i održavanje kondicije. To nije spriječilo članove biciklističkog kluba Nikbike da ne treniraju. Dok je bilo snijega plaćali su termine u salama nikšićkih škola, gdje su trčali oko sale, vozili bicikla na trenažerima, igrali fudbal...

Sa dolaskom sunčanih dana, stvorili su se uslovi da se malo izađe na ulice biciklima. Pošto je u Nikšiću relativno hladno i kad je sunčano, odlučili smo da se kombijem prebacimo do primorja (Risan), i napravimo dobru vožnju. Trinaest biciklista, među njima i jedna djevojka, inače osvajač srebrne medalje na Balkanskom prvenstvu u brdskom biciklizmu, startovalo je ispred hotela „Teuta“ u Risnu. Svi gladni dobre vožnje i sunčanih dana uživali su u onome što je primorje nudilo - visočiju temperaturu, fine pejzaže, prave ljetnje idile. Nekolicina biciklista su čak vozili u dresovima kratkih rukava, za veliku promjenu u odnosu na Nikšić gdje su se nosile jakne. Mali odmor za nekolicinu mlađih je uslijedio kod Svetog Stefana, i posle kratke pauze nastavili su vožnju. Stigli smo u Petrovac, koji je puno puta do sad bio krajnje odredište naših vožnji. Do Petrovca smo dolazili prošle godine startom iz Podgorice, preko Paštrovačke gore do Petrovca. Malo duži odmor, ručak, slikanje, smijeh, priča sa ribarima i pro-

INFO

BK NIKBIKE

Adresa: Jezerska 7, Nikšić

Telefoni: +382 68 572 474

i +382 69 221 360

E-mail: nikbike@t-com.me



REZULTATI U 2011.

BK NIKBIKE je tokom 2011. godine, u trkama koje se boduju, osvojio 97 medalja, i to 39 zlatnih, 31 srebrnu i 26 bronzanih. Od devet kategorija, u pet kategorija bio je najbolji. U svim kategorijama i po odličjima, u odnosu na druge klubove, uzeli smo najveći broj medalja. BK Nikbike u 2011. godini ima pet državnih prvaka u različitim kategorijama, i to: Zoran Vujović - prvak u kategoriji elita, Zoran Vujović - prvak u kategoriji under 23, Vlado Svrkota - prvak u kategoriji hobi sport, Nikolina Despotović - prvakinja u kategoriji žene, Miloš Nikčević - prvak u kategoriji hobi fan. Zoran Vujović je proglašen za najboljeg biciklistu u 2011. godini. Na Maratonu na Žabljaku, jedinom u 2011. koji je održan u Crnoj Gori, uzeli smo pet medalja, u velikom - dve (zlato i srebro), srednjem - dve (zlato i bronzu), u malom - jednu (bronzana). U velikom maratonu prvo mjesto je pripalo Zoranu Vujoviću, drugo Rajku Bezmareviću, u srednjem maratonu prvi je bio Miloš Nikčević, a treći Vlado Svrkota, dok je u malom maratonu treće mjesto uzeo Goran Cimbaljević, koji je ujedno bio i najmlađi takmičar maratona sa nepunih sedam godina. Takođe BK NIKBIKE bio je i na sedam takmičenja/trka u Srbiji i uzeo je na njima ukupno 20 medalja i to sedam zlatnih, osam srebrnih i pet bronzanih: Maraton u Soko Banji - 4 medalje; Serbia open Divčibare - 4 medalje; Frušogorski maraton - 1 medalja; Serbia open Stara planina - 3 medalje; Serbia open Soko Banja - 5 medalja;

Serbia open Kopaonik - 2 medalje; Balkansko prvenstvo - 1 medalja.

Svako od navedenih takmičenja imalo je međunarodni karakter pri čemu su četiri trke bile C klase. Prema našem zapažanju, najbolji rezultat je postigao Rajko Bezmarević na Frušogorskom maratonu, gdje je u konkurenciji od deset država i preko 300 takmičara uzeo treće mjesto u najvećem maratonu na Balkanu, dugom 84 kilometra. To je dosad najbolji rezultat kluba i države Crne Gore na ovom maratonu. Na tom maratonu prvo mjesto uzela je Belgija, a drugo Makedonija. Možemo da istaknemo i učešće u revijalnim takmičenjima na kojima smo osvojili preko 30 medalja, od kojih izdvajamo Sport fest u Nikšiću, Spičansko polje, Viluško ljeto i mnoge druge. Održali smo jednu trku na Zabranu kralja Nikole, gdje su opet dominirali takmičari BK NIKBIKE, dok odlično pripremljen maraton Morakovo, nažalost nije održan. Bili smo drugi put za redom i organizatori biciklističkog dijela Sport festa u Nikšiću, kao i jedan od organizatora biciklističke trke na Vilusima.

U 2011. godini, kao i prethodne godine BK NIKBIKE bio je klub sa najvećim brojem takmičara na trkama. U prosjeku je uvijek bio polovina od ukupnog broja prijavljenih takmičara na jednoj trci.

Na Balkanskom prvenstvu održanom u Novom Pazaru u reprezentaciji od 11 takmičara šest ih je bilo iz BK Nikbike, a samo naša takmičarka Nikolina Despotović vratila se sa srebrnim odličjem.



laznicima koji su bili oduševljeni našim dolaskom... Tako je protekao naš boravak na obali Petrovca.

Moralo se kretati nazad. Čeka nas još 62 km, ali sad u kontra smjeru istim putem. Malo spremnija ekipa, inače prvaci Crne Gore u biciklizmu i nosioci mnogih medalja su se prvi izdvojili, dok su za njima išli ostali. U povratku smo više išli uz obalu mora, gdje smo uživali u pogledima na more i pučinu. Prva, brža grupa stigla je po danu, dok je drugu grupu uhvatio mrak, ali je vidljivost bila dobra, i nije smetalo za vožnju. Sad već malo svježije vrijeme opet nije smetalo da se stigne u Risan.

Sastavši se opet kod kombija, razmjenjivali smo utiske i doživljaje tokom vožnje i lagano smo spakovali bicikla, presvukli se i krenuli nazad dolazeći do zajedničkog zaključka da je vožnja bila odlična. Pao je dogovor da se mora ponoviti sledećeg vikenda! Vožnja se, naravno, i ponovila, ovaj put od Risna do Herceg Novog, pa nazad do Tivta, Kotora, i nazad do Risna.

Tako se završio jedan sasvim običan dan biciklista i članova BK Nikbike, čije ime samo kaže da se radi o nikšićkim biciklistima.

Zoran Cimbaljević
direktor Biciklističkog kluba „NikBike“



LIČNA KARTA BK NIKBIKE

Biciklistički klub NIKBIKE utemeljen je u prvoj polovini 2008. godine i za relativno kratko vrijeme, postao je najorganizovaniji biciklistički sportski kolektiv u Nikšiću, ali i najmasovniji i najuspješniji crnogorski biciklistički klub. Jedan od najreprezentativnijih članova nacionalne biciklističke asocijacije.

Okuplja preko 200 članova, različitog uzrasta, razvrstanih u odgovarajuće takmičarske discipline. Posebna vrijednost BK NIKBIKE jeste izuzetna saradnja i komunikacija razvijena sa roditeljima i međusobno izgrađeno povjerenje. Snažan i održiv kontakt sa mladima daju više nego solidnu osnovu za kvalitetno planiranje i realizaciju različitih programa. Dodatna vrijednost Kluba jeste i snažna involviranost pripadnika ženskog pola u život kolektiva. One su zastupljene u svim takmičarskim timovima bilo da je riječ o lokalnom, državnom ili međunarodnom nivou. BK NIKBIKE je crnogorski biciklistički klub sa najvećim procentom uspjehnog uključivanja žena.

BK NIKBIKE je i jedan od najtrofejnijih biciklističkih klubova u zemlji. BK NIKBIKE iz Nikšića pokazao je i na ovim takmičenjima svoje kapacitete i snagu nikšićkog sporta ali i profesionalan i odgovoran odnos prema biciklizmu i nacionalnoj biciklističkoj organizaciji.

Biciklista Nikbike Lazar Tomić postao je i zvanični državni prvak Crne Gore u 2010. godini, već treći put za redom.

U 2011. naš takmičar Zoran Vujović je uzeo ovu istu titulu. Naša najbolja takmičarka Nikolina Despotović je prvakinja Crne Gore, a na Prvenstvu balkana je osvojila srebrnu medalju.

Članove i uprava BK NIKBIKE svečano je primio predsjednik opštine Nikšić. Klub inače uživa punu podršku i povjerenje svih opštinskih struktura na čelu sa gradonačelnikom. Klub se pojavljuje i kao organizator ozbiljnih nacionalnih takmičenja. U saradnji sa NVO „Morakovo“, od 2009. do 2011. godine uspešno organizuje MTB trku „Trofej zabran Kralja Nikole“ u Župi nikšićkoj. Ova manifestacija je jedna od masovnijih u Crnoj Gori. Godine 2010. okupila je preko 50 učesnika na koje su biciklisti NIKBIKE bili najbrojniji osvojivši ukupno 17 medalja.

Osim promocije biciklizma kao sporta, podsticanja takmičarskog duha, adekvatne pripreme (bodovanja) za ostala, posebno regionalna i međunarodna takmičenja, manifestacija ima i obrazovni te turistički i ekološki karakter. BK Nikbike ove godine se pojavljuje, u sklopu Septembarskih dana, i kao suorganizator „Dana sporta“. Na Balkanskom biciklističkom prvenstvu u 2010, u desetočlanoj državnoj reprezentaciji Crne Gore njih pet su bili članovi BK Nikbike. Od ukupno 4 medalje koje je osvojila zvanična reprezentacija njih dvije su osvojili članovi BK Nikbike.

Klub ima svoj elektronski magazin Nikbike INFO kao i web site. Treninge održavamo na našoj Trebjesi, ispod crkve sa južne strane Trebjesa, kad je loše vrijeme i zimi posjedujemo trenažere za vožnju bicikla u sobama.

Stena na škotski način

*Penjanje u Škotskoj pravi je izazov i ne ostavlja mesta za izmotavanje. Ovde nema uobičajenih izgovora - samo smeri i vrhunski penjači! **Nina Adanin** iz Extreme Summit teama proverila je zašto su „ljudi sa ostrva” najbolji penjači...*

Napokon sam počela da razumem zašto su Škoti i Englezi jedni od najboljih penjača na svetu. Boraveći u Škotskoj dve nedelje i penjući njihove smeri na njihov način postaje mi jasnija ta slika. U Škotskoj ne postoji loše vreme za penjanje i ne postoji loša ruta, kao ni čuveni izgovor sa ovih prostora „loša mi je oprema, mnogo duva, žurim kod tašte na ručak” i slično tome... Ti izgovori ustvari pokazuju koliko smo mi loši, odnosno dobri penjači. Prosto rečeno, manje izgovora, više penjanja.

Iako Škotska na prvi pogled nema neka velika gorja, tamo stvarno može lepo da se nahoda, napenje, prošeta, smrzne, skija i popije dobar viski. Svako može sebi da nađe neko zadovoljstvo - u to sam sigurna. U te dve nedelje, koliko sam bila tamo, prvih sedam dana bila sam jedna od 35 internacionalnih penjača sa svih krajeva mape, na skupu koji okuplja svake dve godine penjače iz celog sveta, gde se gosti upoznaju sa miks tradicionalnim penjanjem. Organizator tog skupa je BMC – The British Mountaineering Council. Uglavnom, da ne dužim oko tih formalnosti, cela ideja okupljanja je da se upozna način i stil penjanja miks smeri u Škotskoj, da se promovise cela ta regija, kao i da steknu nova iskustva kao i prijateljstva.

Kako je izgledao svaki dan. Ujutro se ustaje oko pet sati. Veče pre toga, dogovorim se sa svojim partnerom šta penjemo i koju opremu nosimo... Elem, rani start... Za doručak hleb, puter i džem, i to se na brzinu jede, dok se unose stvari u auto. Termos



čaja, čokoladica i sendvič u ranac. Kolima se vozi od deset minuta do dva sata, a sve zavisi od regije u koju se ide. Uglavnom, mene su uvek zapadale te regije od dva sata, pa pravi doručak, čuveni engleski doručak, nikad nisam ni videla. Povratak je planiran oko 17 h, a jednu noć smo se vratili u dva sata posle ponoći! To i ne zvuči tako loše, ali na to se dodaje, pristupi smeri od dva sata, vetar koji konstantno šiba u grudi, mećava, sneg i vetar... Da to vidim u bližim penjačkim sredinama, mislim da bi okrenula leđa furuni i pila čaj. Ali opet izgovori, a rekli smo da toga u Škotskoj nema. Pristup od dva sata uzbrdo, penjanje po najgoroj mećavi, još ako je neko u smeri, pa se dugo čeka na štandu (u tom slučaju se priprema repertoar plesa)... Sve je to mačji kašalj! Na jednom čekanju u smeri plesala sam pačiji ples, u drugom su ▶

mi noge igrale lambadu, a u trećoj smeri koliko smo mrdali zadnjicama da se probamo ugrijati mislim da bi nam i Shakira pozavidela.

Sva međuosiguranja u smeri postavljamo sami, tako da u tom slučaju nema padanja, glupiranja i isprobavanja, svaki pokret trebao bi da bude dobro iskalkulisan. Što se tiče samog postavljanja opreme u smeri, treba „kilometraža“, primetim koliko moj partner brzo stavi međuosiguranje, on iz prve pronađe odgovarajući zaglavak, dok meni to uspe iz treće, ako imam sreće. Verovatno bi svako od nas bio bolji da ima smeri tog kvaliteta negde bliže.

Pre početka smeri uzmem gutljaj čaja, kojeg proklinjem što je vruć, pa spržim jezik. Sledeći gutljaj uzimam kad završim smer, a onda vilenim što mi se čaj ohladio. Takav smo mi narod - nikad zadovoljan!

Sve je vertikalno, treba biti pažljiv, brz, spretan... A kad se na to doda, vetar, magla i sneg koji non stop sipa, onda sve dobija još težu notu. Prvi put kad smo ušli u smer, i kad me je sipalo jedno pola sata, da ništa nisam videla. Brile su mi ledile, a rukavice se ukočile. Pitala sam partnera Viva, jer ovo normalno ovako?! On se samo nasmejao i rekao, da ovo je još super vreme - zna da bude i gore! Problem sa postavljanjem opreme u smeri jeste led na stenama, dešavalo mi se da stavim frend ili neki zaglavak koji bi u teoriji trebalo da drži odlično, ali pošto je sve u pukotinama zaleđeno onda trenje opreme ništa nije držalo, što je dodatno otežavalo celu priču.

Poenta je skroz „o'laditi“ glavu kad se penje. Jer ako počnemo paničiti, naš vidokrug se skroz smanji i ne vidimo gazove, hvatove, jer smo fokusirani na strah i pad. Ali to treba nekako potisnuti, uzdahnuti, i polako gledati gde noge namestiti.

U tih sedam dana imala sam priliku da popnem i teške i lakše smeri za moj nivo penjanja. Uspeli smo da se izgubimo u smeri zbog magle i mećave, kao i mraku. Penjali smo smer 13 sati, a takođe nam je pošlo za rukom da dođemo pod izlaz smeri i samo nas deli 30 m do kraja, pa da abzajlujemo šest punih dužina dole, na zaglavke i opremu koju smo sami postavili i ostavili. I to je jedno veliko iskustvo, koje se dobro završilo.

Zaista mi je bila velika čast družiti se i penjati sa dobrim penjačima, o kojima sam do sad samo čitala po knjigama i internetu, nisu bili škrti da podele svoje iskustva i znanje sa nama.

Hvala BMC, kao i mojim prijateljima koji su mi pomogli da odem tamo i boravim, i naravno hvala partner - penjačima Vivianu i Helen sa kojima sam videla kako može da se uživa, iako je oko mene „loše vreme i hladnoća“, što se da primeniti i na život! I, naravno, hvala svim gostima i hostovima koji su bili na tom skupu i koji su trpili moj loš engleski jezik sa notom indijskog dijalekta... First customer... baaaad lucky, tell me your price... :)

Nina Ađanin
Extreme Summit Team



Penjački izlet u Antaliji

Tročlana ženska ekipa učestvovala je u *penjačkom kampu* u Geyikbajiriju, malom planinskom mestu nadomak *Antalijske (Turske)*...

Antalija, milionski grad na obali mora sa blagom mediteranskom klimom, okružen je planinskim masivima visine i do 2.500 m nadmorske visine, na čijim se snežnim vrhovima nalaze najpoznatija skijališta Turske... U neposrednoj blizini su kristalno čisti vodopadi, bele peščane plaže, pećine sa svedočanstvima života ljudi još iz paleolita... Sve to čini ovaj raj na zemlji primamljivim turistima tokom cele godine. Međutim, Antalija sa okolinom primamljiva je i sportistima – penjačima, planinarim i alpinistima.

Oko tristotine mladih ljudi širom Evrope (najviše iz Norveške, Rumunije, Češke, Francuske, Nemačke, Švajcarske, Španije), a čak i nekoliko iz SAD, došlo je u Geyikbajiri, malo mesto duboko u planini nadomak Antalijske, da penju litice visine do 50 m. Pored plantaža maslina, limuna, narandži, nara, grejfruta i rogača, prostiru se gromade stena po kilometar i po dužine, sa 620 smerova pripremljenih za sportsko penjanje.

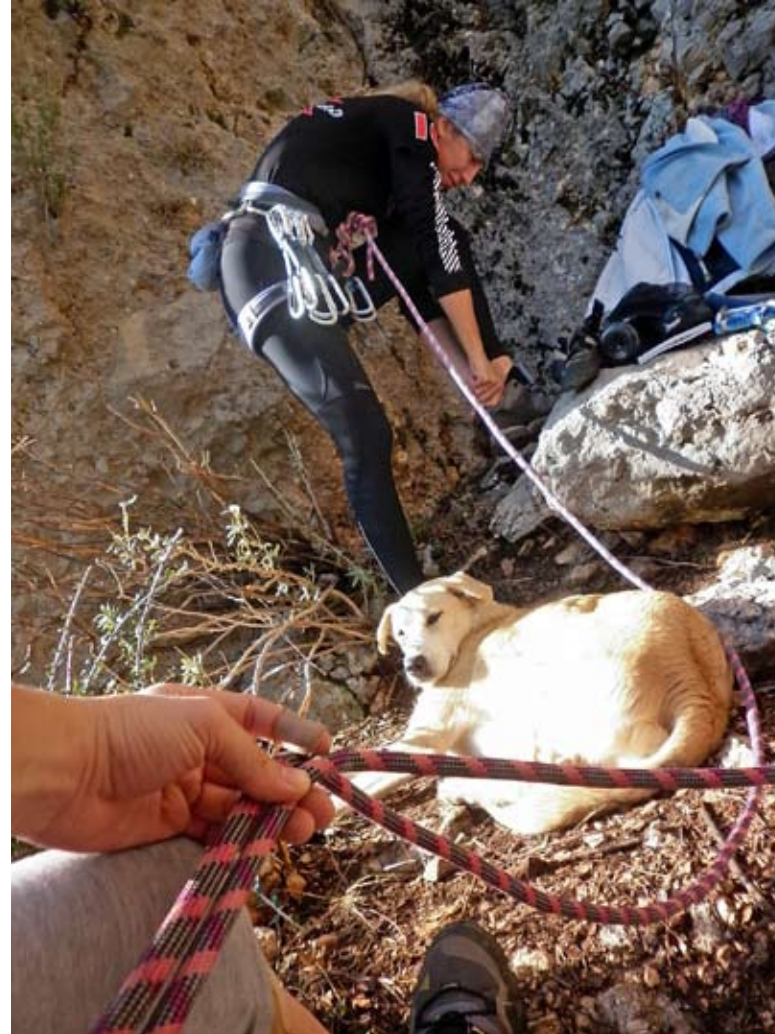
Mala ženska ekipa od tri člana (Jasmina Tekić, Zlatica Ristić i ja), prvog januara ove godine uputila se na jug Turske. Kamp JoSiTo, čiji smo gosti bili deset dana, veoma je dobro organizovan, od prevoza sa aerodroma, hasky šatora za kamp, bunjalova sa lepim pogledom, čistim zajedničkim kupatilom, dobro opremljenom zajedničkom kuhinjom (koja je inače bila najzgodnija za sticanje novih poznanstava) i bar - restoranom u kome smo večernje sate provodili u lepom druženju uz karte, mice i šah, čitanju knjiga i penjačkih časopisa. Uz toplu čokoladu se odlučivalo i šta će se narednog dana penjati. U vodiču je opisano oko hiljadu sportskih smerova te oblasti, raspoređenih po sektorima. Svaki smer je imenovan, data je njego-



Levo: Katica Ristić na steni; Gore: Tročlana ekipa; Dole: Jasmina Tekić i Zlatica Ristić



va težina, dužina, broj kompleta koji su potrebni, i ime osobe koja ga je postavila, dok je za svaki sektor dat detaljan opis prilaza, nagiba stene i osunčanosti sektora tokom dana. Jasmina i ja smo popele oko 25 lakših smerova, par kišnih dana nas▶



je sprečilo da popnemo više, a i težina smerova je bar za ocenu veća od, na primer, prošlogodišnjih smerova sa Kalimnosa, ostrva u Grčkoj. Smerovi su puni izmenađenja, raznoliki, od valovitih oblika, preko pukotina, rupa sa stalaktitima, do crvenkastih stubičavih oblika, veliko zadovoljstvo i raj za prave ljubitelje penjanja. Predivan pogled na snežne vrhove i Antaliju u podnožju povećavalo je to zadovoljstvo. Zahvaljujući našem trećem

članu ova lepota i penjanje su bili zabeleženi objektivom fotoaparata.

Nedeljna pijaca u podnožju planine sa ogromnom raznolikošću voća i povrća, poznatih i nepoznatih, sokom od nara, sirevima u životinjskoj koži, začинима, sveže napravljenog testa sa sirom i krompirom (koje dosta liči na naše gibančice) uz ajram i crni čaj ulepšava dan odmora. Jedan od kišnih dana je bio iskorišćen i za posetu gradu

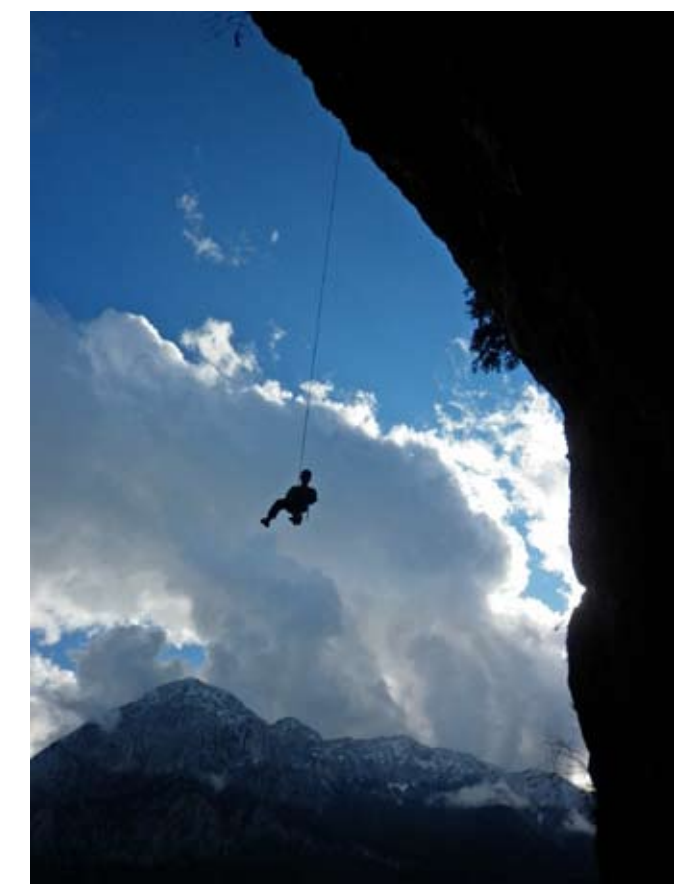
Antalija, u kome su palme visine višespratnica, drvodredi narandži, svetlo zeleno more, zidine tvrđave, prelepo uređeni parkovi, skulpture svirača i žablji orkestar, ukusan ručak i napitak od raznih vrsta voća bili pravo iznenađenje... Pri povratku, kroz staklo malog avionskog prozora, ukazale su nam se prostrane snežne planine Turske, tada smo se podsetili da je zapravo jaka zima, što je potpuna suprotnost našim majcima

kratkih rukava u rančevima. Dva dana u Istanbulu, gradu na dva kontinenta, poseta sultanovoj palati sa najvećim blagom na svetu, pogledom na Bosfor sa Galata kule ne mogu opisati ni hiljade reči. Očarani lepotom i gostoprimstvom Turske napuštamo Ataturk aerodrom sa željom da se ponovo vratimo. Ukratko, bilo je to jedno fantastično penjačko – turističko iskustvo!

Katica Ristić



mart 2012. MojaPlaneta



GSS-ovci na ski takmičenju



Na nordijskom maratonu Vasaloppet u Švedska 26. 2. učestvovali i pripadnici Gorska službe spasavanja Srbije...

Mura, Švedska – Bojan Ristić, član Gorskog službe spasavanja Srbije (GSS) iz Zaječara, i Darko Vasić iz Požarevca, nedavno su učestvovali na „Vasaloppet“, najvećem svetskom ski takmičenju koje se na stazi od 90 km kontinuirano održava u Švedskoj od 1922 godine. Njih dvojica su prvi zvanični učesnici iz Srbije u toku 90 godina duge tradicije ove maratonske trke.

Bojan Ristić je pripadnik GSS stanice Boljevac koja pokriva istočni deo Srbije, a član je i Planinarskog društva Dubašnica iz Zlota. Darko Vasić je rodom iz Požarevca i već 13 godina živi u Švedskoj. Ristić i Vasić su učestvovali na trci „Op-pet spar“ – „Otvorena staza“, i obojica uspeali da pređu na skijama za nordijsko trčanje rastojanje od 90 km. Start trke je bio u selu Berga na 350 mnv, najviša tačka trke se dostiže posle 3 km od starta (528 mnv), a cilj trke je u mestu Mura (162 mnv). Na ovoj trci je startovalo 9.557 takmičara iz 26 zemalja. Nordijski maraton je izuzetno



zahtevna disciplina, naročito ako je, kao u ovom slučaju, jedna četvrtina ukupne staze uzbrdica.

„Vasaloppet“ predstavlja nordijsko, ili kroskantri, skijanje i najduža je trka na svetu u toj disciplini. Festival trka se održava jednom godišnje počevši od 1922. godine i obično počinje poslednje nedelje u februaru ili prve nedelje u martu. Ceo niz manifestacija i trka različite dužine obeležava sećanje na borbu švedskog naroda za oslobođenje od danske vladavine vođene između 1520. i 1523. godine i proglašenja Gustava Eriksona Vase za kralja slobodne Švedske 6. juna 1523. godine. Ove godine je na trkama bilo prijavljeno više od 60.000 takmičara.

Ovaj nacionalni praznik koji Šveđani slave je primer podrške države slobodnom i sportskom duhu, uz slogan „očevim stazama za buduće pobeđe“. Učenici nisu pohađali škole tokom ovog tkzv sportskog raspusta, i time se mladi priključuju ovoj i drugim sportskim manifestacijama.

Sve dodatne informacije mogu se pronaći na našoj Internet stranici:

www.gss.rs

kao i na stranici Planinarskog saveza Srbije:

www.pss.rs

Startovali orjentirci

Trofej Novog Sada 2012. u orijentiringu (orijentacioni sport), I kolo orijentiring prvenstva Srbije u kombinaciji održano je 10. marta 2012. godine u okolini Iriškog venca i manastira Hopovo, na orijentiring karti Hopovo, stanje iz novembra 2011. u razmeri 1:10.000. Organizator trke orijentaciono atletski klub OAK „Novi Sad“ iz Novog Sada u saradnji sa Orijentiring savezom Srbije i Savezom za orijentacioni sport Vojvodine.

REZULTATI TRKE



Altimetri, ili *svemoćne čuke*

Da li su nam i koliko potrebni ***multifunkcionalni ručni časovnici?*** Pored toga što imaju svemirski dizajn, evo nekoliko sitnica koje će vam otvoriti oči i novčanik!

Planirana maršruta, reference za snalaženje u prirodi, predviđanje vremenskih prilika, podaci o nadmorskoj visini, brzini kretanja, otkucajima srca... Današnji outdoor satovi su multifunkcijski, ali i mnogo više od toga jer mnogi modeli sve ove podatke mogu da proslede u vaš računar.

Ukoliko želite ozbiljno da se bavite bilo kojim outdoor sportovima, neophodno je da imate jedan ovakav satić. Za mnoge to je, pre svega, stvar prestiža, ali praktična funkcija ovih satova je neosporna. GPS uređaji imaju većinu ovih funkcija, a ručni sat ima neophodnu kompaktnost - na vama je da odlučite šta vam više odgovara.

Svaki dobar multifunkcijski sat je voodootporan. To znači da treba čitati sve ono što piše sitnim slovima, a podatak „water resistant 30 m” ne treba uzimati zdravo za gotovo. Šta zapravo ovaj podatak govori? Oznaka „water resist 30 m” ne znači da sa ovim satom možete da zaronite na 30 metara dubine i da ga ostavite u nasledstvo svojim unucima. Zapravo, ovo je oznaka testa statičkog pritiska koji garantuje besprekoran rad u „splash/rain” uslovima, ali na totalno potapanje zaboravite. Satić će bez problema preživeti kišu i prskanje, ali ako skočite u bazen, slobodno se oprostite od njega. Vodene sportove mogu da prežive tek ručni časovnici

INFO

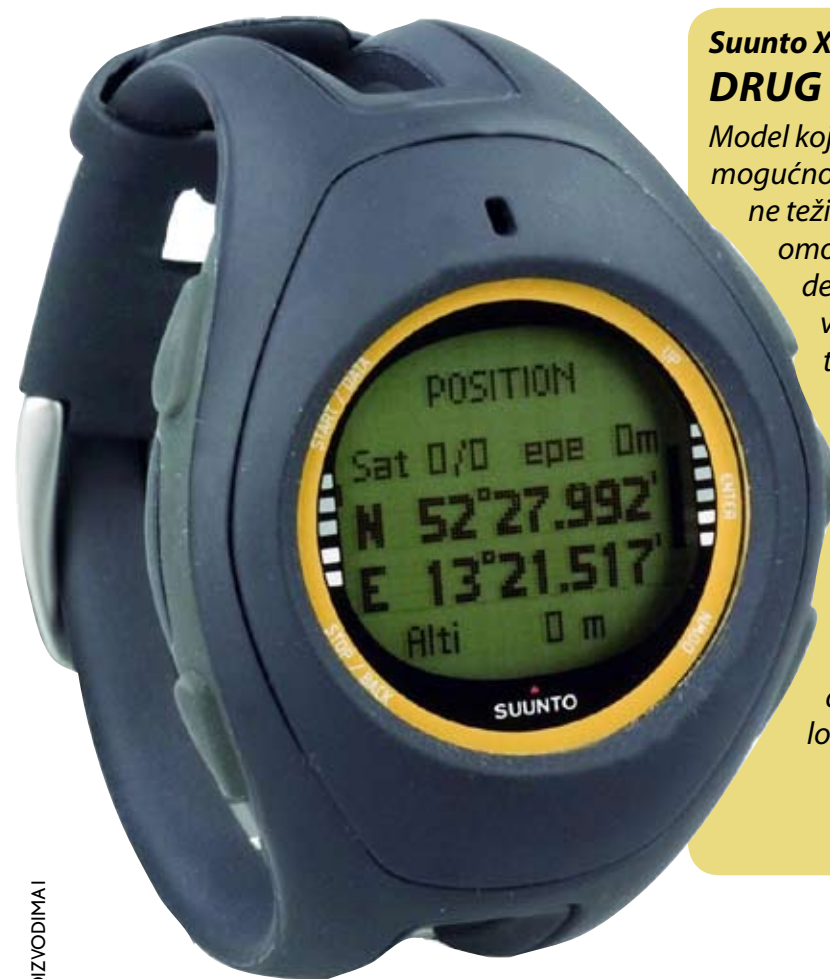
Više o „water resistant” oznakama možete da pronađete na Internet stanici
www.en.wikipedia.org/wiki/Water_Resistant_mark



sa oznakama „water resistant 50 m” i većim, dok ronilački satovi imaju sopstvenu kategorizaciju.

Altimetar ili visinometar sve je prisutnija komponenta multifunkcijskih satova i usko je vezana za funkciju barometra, odnosno predviđanja vremenskih prilika i storm alarm (alarm za nevreme). Kako funkcioniše po principu merenja vazdušnog pritiska, može da pogreši za koji metar, pa je neophodna kalibracija na nivou mora ili uz pomoć GPS uređaja. Naravno, postoje i časovnici sa GPS modulom, koji pored horizontalnih prostornih koordinata pruža i vrlo precizne podatke o vertikalama, odnosno visini. Jedini problem sa ovim naprednim uređajima jeste to što je prava umetnost ugurati modul u ručni časovnik i obezbediti dovoljnu izdržljivost baterije. Najlakši ručni sat s GPS modulom na svetu težak je 50 g, a baterija će izdržati neverovatnih 12 sati sa uključenim GPS-om. Iza ovog mališana stoji kompanija Seiko Epson. Kod ove vrste uređaja sa modulom neophodna je vidljivost sa satelitima.

Termometar je digitalan, a senzor se nalazi u unutrašnjosti sata, što znači da na njega utiče temperatura vašeg tela i sunce. Za precizne podatke neophodno je da skinete sat sa ruke i sačekate da ▶



Suunto X10 DRUG U PLANINI

Model koji poseduje osnovne satelitske navigacione mogućnosti, kao i digitalni visinomer, i to sve bez dodatne težine ili vonkfactor od ruke. Ovaj ručni računar omogućava vam da prikupite i do 500 tačaka i 25 detaljnih unosa trekova, podataka o nadmorskoj visini, barometarski pritisak, stranama sveta i temperature. Kako sat radi na isti način kao i GPS uređaji - pritisnite „start“ i vaš X10 će automatski prikupiti trek vašeg puta. „Memo-rijskim tačkama“ možete obeležiti važne tačke poput raskrsnica ili kampova, a ako se zagubite, tu je uvek funkcija „trackback“, koja će vam pomoći da se vratite na polaznu tačku. Da vam bude jasno, ovaj sat nije GPS na čijem će ekranu iskočiti mapa, već ćete dobiti koordinate koje vam mogu pomoći da se locirate u topografskoj karti.

Težina: 76 g

Cena: 550 \$

www.suunto.com

Tissot T-Touch Expert MOĆNI FENSER

Multifunkcijski sat sa touch-screen tehnologijom? Iako mislite da je to uz ovakav dizajn samo fensi bonus, razmislite dvaput. Tissotov „komad“ košta tričavih 995 dolara, a ako već treba da ispravite tolike pare, treba da znate da na njemu ništa nije izlišno i slučajno. Ovaj model omogućava da su prelazi između opcija vreme, nadmorska visina, vremenski uslovi, kompas, temperatura ili štoperica vrlo jednostavni, čak mnogo lakši nego da petljate po bočnim tasterima. Samo da znate da „touch-screen“ besprekorno radi čak i kada imate rukavice.

Postoje verzije sa čeličnim i titanijumskim kućištem. Šta god da izaberete - ovaj sat vredi svakog centa.

Težina: 91 g

Cena: 995 \$

www.tissot.ch

se nekoliko minuta termički stabilizuje. Kako ne biste šokirali senzor, ne treba ga izlagati ekstremnim temperaturnim promenama ili ostavljati na suncu.

Satovi sa funkcijom praćenja kardio aktivnosti, odnosno imaju senzor pulsa, tipični su sportski satovi za trkače. Danas ove spravice listom imaju integrisan senzor i više se ne isporučuju sa trakom za grudi. U zavisnosti od memorije, satovi mogu da pamte više unosa, a postoji i mogućnost prebacivanja u računar. Ukoliko želite da znate kojiko svaki vaš korak vredi u kalorijama - nabavite ovu naprednu čuku! ■



Freestyle Nomad

PLASTIKANER ČELIČNOG SRCA

Altimetar/barometar/compas u simpatičnom pakovanju u mnogim testovima pokazao se kao precizan instrument. Iako ima „30 m resistance“, vrlo je izdržljiv i u prilično „mokrim“ situacijama. Iako je spolja plastičan, telo sata je izrađeno od čelika. Ekran je krupan, dobro organizovan, sa preglednim slikovnim menijima. Meni bar u centru prikazuje na koji način da dođete do funkcije koju želite.

Težina: 79 g

Cena: 160 \$

www.freestyleusa.com

Multipraktik



Cenom je prijemčiv, a opcijama i preciznošću ne zaostaje za skupom konkurencijom. Ako kupujete multifunkcijski sat, uzmite u obzir i Canyon...

Multifunkcijski satovi firme „Canyon“ verovatno su najprijemčiviji za naše tržište. Pored prihvatljive cene, presudan je podatak da, na primer, model CNS-SW6 ni po čemu ne zaostaje za skupljom konkurencijom. Budimo realni, ovaj model nije naoružan GPS-om, ali tu je gomila sitnica koji ga čine odličnim multipraktikom.

U specifikaciji piše da je altimetar/termometar/barometar sa senzorom za merenje i prikaz vremenskih uslova, otporan na manja prolivanja tečnosti.

Nabavio sam polovan satič, koji je imao malu, gotovo zanemarljivu ogrebotinu na boku kućišta i rešio da sve to proverim.

Načelno, altimetar je precizan i „omašuje“ u granicama dozvoljenog. Metar tamo - ovamo, ne može da bude tako ozbiljna mana, ukoliko je sve ostalo besprekorno štima. U poređenju sa konkurencijom, to je sasvim zadovoljavajuće, jer će i najpreciznija čuka, naoružana GPS modulom, početi da švrlja kod table sa istaknutom nadmorskom visinom.

Druga važna sitnica je vodootpornost. Kiša mu ne smeta - dokazano. Nisam imao srca da ga testiram na nenamerno prskanje, ali verujem da bi se sasvim dobro proveo.

UKRATKO: Polovan satič i dalje me dobro služi i nema razloga zašto ga ne bih preporučio svima. Ako vam njegov izgled i dizajn odgovaraju - možda je ovo pravi multifunkcijski sat za vas.

Zoran Kalinić, hodač



Težina: 50 g

Cena: 70 \$

www.canyon.rs

Čudo od biljke

Naučite da prepoznate, uberete i upotrebite samoniklo jestivo i lekovito bilje, upoznajte raskoš sveta šumskih pečurki... U ovom broju upoznajte biljku *sremuš*. **Koncept ishrana iz Prirode** „Sremuš“ nazvan je po ovoj biljci...



Sremuš ili divlji beli luk (Allium ursinum)

Sremuš ili divlji beli luk (Allium ursinum) je trajna zeljasta šumska (ne raste na čistinama), do 40 cm visoka biljka, sa tankom lukovicom, uglavnom dva, a ponekad i tri intenzivno zelena kopljasta lista na uspravnim stabljikama, a u sredini stabljika na kojoj se razviju sitni beli šestokraki cvetovi. Intenzivno miriše na beli luk.

STANIŠTE: Raste od snega (nalazio sam ga kako viri iz snega) do polovine juna, u listopadnim i mešovitim šumama, češće oko potoka, na humusom bogatom, duobokom i vlažnom zemljištu, od brda do preko 1.600 mnv. Izgleda da najviše voli šumu u kojoj ima bukve, ali nije obavezno.

BERE SE: Cela biljka (nadzemni deo), od marta do juna, a nezrelo seme u toku leta – do kraja jula. Zbog opasnosti od mešanja sa otrovnim biljkama, obavezno se bere struk po struk, što važi i za dobre poznavaoce. Ne suši se, jer sušenjem gubi svoja najvrednija svojstva.

SADRŽI: U 100 grama sveže biljke ima: vitamina C (45 mg), karotina (4,78 mg), belančevina (1,99 g), masti (0,86 g), ugljenih hidrata (3,50 g), kalorija

JOŠ PONEŠTO O SREMUŠU

- Kao lekovita biljka bio je poznat još u Starom Rimu.
- Osobe sa osetljivim želucom treba lukovicu sremuša da razrežu i stave u toplo mleko da odstoji dva do tri sata, posle čega mleko piti polako.
- Sveži sok od sremuša odlično je sredstvo za čišćenje rana (nakapati sok na ranu), za rastvaranje tvrde sluzi radi lakšeg iskašljavanja, za ispiranje kod belog cveta.
- Sremuš je odlično sredstvo za opšte čišćenje organizma.

27. Ima eteričnih ulja, vredne mineralne soli, antioksidansne i sve (pojačane) sastojke belog luka, od koga je mnogo nadmoćniji.

UPOTREBA

U ISHRANI: Cela biljka, prvenstveno kao sveža salata, u jelima kao zamena za oba luka, nezrelo seme kao pikantan začim, sveže isceden sok za iskašljavanje. U našoj („SREMUŠ“) praksi zaživelo je konzervisanje sremuša u vidu turšije, pa ga tako, sa očuvanim svojstvima, imamo preko čitave godine.

U LEČENJU: Ubica otrova u organizmu, koga izvanredno čisti. Dobar kod povišenog krvnog pritiska, bolesti jetre, ateroskleroze, prekomerne sluzi u plućima, za čišćenje rana, želuca i creva, kao antioksidans...

OPREZ: Otrovi đurđevak, mrazovac, kozlac i čemerika lako se zamene sa sremušom. Divlji zumbul (veoma otrovan) raste bukvalno uz sremuš, ne liče, ali se pri branju obavezno umeša u rukohvat. Neophodno je dobro poznavanje biljke. Zbog velike snage čišćenja u početku ga treba dozirano uzimati (naći svoju dozu).

TREBA ZNATI I POŠTOVATI: Sremuš ima sitno crno seme, dovoljno teško (za svoju veličinu), da ga vetar ne raznosi okolo. Kad sazri, po pravilu, padne tu pored stabljike – roditelja. Usput, ne jedu ga i ne raznose ptice, možda malo mravi, pa

REKLI SU O SREMUŠU

„Ni jedna biljka na Zemlji nije tako delotvorna za čišćenje želuca, creva i krvi kao divlji luk. Večno bolešljivi ljudi sa lišajevima, gnojnim čirevima, osipima, zatim skrofulozni i bledunjavi, trebalo bi da divlji luk cene kao zlato. Mladi ljudi cvetali bi kao ruže i razvijali se kao jele na suncu“, rekao je Johan Kunzle, sveštenik i pobornik lečenja biljem.

se ni na taj način ne širi daleko od stabljike sa koje je palo. Raznosi ga jedino voda, kad su veće kiše ili kad se tope snegovi, a to je samo nizvodno. Zbog toga se veoma SPORO ŠIRI, a ako se nekontrolisano sakuplja, veoma se BRZO I LAKO UNIŠTAVA. Zapadna Evropa je ranije nekontrolisano uništavala svoja staništa sremuša, a sada je uvela strogu kontrolu njegovog sakupljanja, kako bi omogućila postupni oporavak staništa. I kod nas je sakupljanje sremuša STAVLJENO POD KONTROLU.

RECEPT IZ PRAKSE „SREMUŠ“-A

Salata

Jednostavno, od svežeg sremuša (list i stabljike) napraviti salatu, kao od zelene salate. Oni koji to probaju prvi put, preporučujem mešanu salatu (sa zelenom i sl.), tako da sremuša bude manje, jer, zbog snage čišćenja koja se manifestuje dosta brzo, može doći do manjih problema (pogledaj naše iskustvo – događaj). Kasnije ići ka postupnom povećanju količine sremuša, sve do salate samo od sremuša. Tako se dobije lična doza količine sremuša u jednoj upotrebi. U proleće preporučujem i dodatke lista jagorčevine i plućnjaka u salatu.

KRVARENJE IZ NOSA OD „SREMUŠ“ SALATE

Na jednoj našoj prezentaciji imali smo i salatu od svežeg sremuša. Jelena do tada nije koristila sremuš i kad je probala mnogo joj se svidela.



Gore: Ekspert u akciji - Radenko Lazić u polju sremuša; Dole: Mlade nade Koncepta ishrana iz prirode „Sremuš“



Pojela je više od punog tanjira i sva srećna otišla kući. Rano ujutru zove mene i pita šta da radi jer joj krvari nos, i ispriča mi da je pojele dosta sremuš salate. Nisam se odvažio da joj kažem nešto određeno, pa pozovem prof. Maksimilijana Kocijančića, koji je bio na toj prezentaciji u svojstvu šefa lekarskog tima. Posle mog opisa događaja i opisa same biljke sremuš, čuvši za njegovu izraženu snagu čišćenja, jednostavno je zaključio da je tu problem. Od tada upozoravam početnika da počne sa manjim količinama i da postupno dođe do svoje doze.

Za „Sremuš“
Radenko Lazić

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

Poluostrvo *Maja*

Lutanje džunglom, ronjenje u cenotama, kupanje u vodopadu, leškarenje na sitnom karipskom pesku, flora i fauna neponovljive lepote... Ako ste za civilizaciju – tu su Maje. Dobrodošli na *Jukatan*!

Poluostrvo Jukatan, obraslo gustom šumom i grmljem, iako naizgled bezvodno, obiluje brojnim ponornicama. Celi Jukatan je veliko kraško područje prepuno pećina i podzemnih reka, a tri izvora u blizini Čičen Ice razlog su što se upravo ovde uzdigla drevna civilizacija. Na jeziku Maja, Čičen Ica označava „izvor naroda koji poznaje magiju vode”.

Čičen Ica pokriva područje od oko 30 km². Arheološki nalazi upućuju da se grad razvio u periodu od 700 do 900. godine. Istorija ove moćne prestonice majanske etničke grupe Ice i bogatstva Kukulcana, ovekovečenog u obliku pernate zmije, puna je simbolike i legendi. Centralni deo grada zauzima stepenasta piramida - hram Kukulcan (El Kastiljo).

VELIKA RAČUNALJKA

Ako ste pomislili da su Maje drevna i zaostala civilizacija, grdno ste se prevarili. Gradili su velelepne piramide sa „postavkama” na vrhu. Sunce se u vreme obe ravnodnevnice kreće po severnom stepeništu piramide koja je građena po solarnom kalendaru, a u njoj se nalazi manja piramida građena po lunarnom kalendaru. Pored toga, Maje su posedovale opservatorijum odakle su osmatrali nebo i astronomske događaje, a mudre glave „predviđale” su kada je pogodno vreme za žetvu i osmišljavali kalendar o kome se i danas priča. Sav simbolizam i matematika ugrađeni su u veliku računaljku - piramidu. Elem, četiri stepeništa sa svake strane imaju po 91 stepenicu, čiji je zbir 364. Kada se tom broju doda gornja platforma - dobija se broj 365. Piramida je na devet nivoa, tako da na obe strane stepeništa ima ukupno 18 terasa – što predstavlja broj meseci u majanskom kalendaru...

Za razliku od svetski priznatog kalendara koji



Levo: Kupanje u jednoj od senota za mnoge je pomalo jezivo, jer su u nekima završile ljudske žrtve prinošene drevnim majanskim bogovima; Gore: Majanska piramida - kalendar i velika računaljka vremena... Ako joj je verovati, krajem 2012. godine odsviraće fajront naše civilizacije

svake četvrte godine treba malo usklađivanje da bude tačan - majanski kalendar to radi samo jednom u ciklusu od 180.000 godina. Pa vi sad vidite ko je zaostao!

Međutim, jedna od najvećih civilizacija predkolumbovske Amerike naprasno je počela da propada. Šta je moglo izazvati kolaps civilizacije Maja, koja je do 950. godine bila u usponu u južnom Meksiku i Gvatemali? Mnogi naučnici veruju da je čak i relativno blaga suša bila dovoljna da isušuje rezervoare pijaće vode i slatkovodna jezera na Jukatanu gde nema velikih reka. Među najčešćim razlozima propasti Maja navođeni su nemiri, bolesti, veliki građevinski projekti koji su izazvali nestanak šuma... Iako niko pouzdano ne može da kaže koji je od ovih faktora prevagnuo, oko jednog se slažu: ekološka katastrofa srušila je moćnu imperiju Maja.

Ali katastrofama nikad kraja! Prema nekim tumačenjima majanskih zapisa - 21. decembar 2012. godine označava kraj sveta. Meksičke turističke agencije, uz geslo „Turizam cveta zbog smaka sveta” zadovoljno trljaju ruke. Gde dočekati

JUKATAN



Motiv pernate zmiје pronaći ćete na svakom ćošku



Iguana na ostacima majanske palate



Ako ne volite mondenski Kankun, pronađite ribarski

kraj sveta nego na mestu gde će on početi?!

Šta će zbrisati naš svet - asteroid, kometa, ili nešto treće? Eci, peci, pec... Ako je verovati statistici, biće to asteroid, jer je jedan, širok 15 kilometara, već udario u područje Jukatana i izazvao izumiranje dinosaurus. Bilo je to pre 65 miliona godina. Hoće li se istorija ponoviti?

SEDMO SVETSKO ČUDO

Cenote su rupe u karstu napunjene slatkom vodom. Nastale su od rasprskavajućeg efekta poznatog asteroida, koji je zbrisao dinosauruse.

.....

Ronjenje u pećini



Cenote Sagrado, sveti izvor, najveći je izvor u zemlji Ica. Izvor je bio mesto žrtvovanja svetih predmeta, životinja, pa i ljudi u slavu Boga kiše Čaaka. Cenote Sagrado je i u vreme opadanja moći grada ostao sveto mesto hodočašća na koje su dolazili hodočasnici iz udaljenih krajeva.

Maje su u stara vremena verovala da su krečnjačka udubljenja ispunjena kristalno čistom vodom kapija podzemnog sveta, gde se nalazi dom gnevnog boga kiše. Jedini način da steknu njegovu naklonost bile su ljudske žrtve.... Danas su u tim udubljenjima, do pola ispunjenim vodom, koja Meksikanci zovu „senote“ (cenotes), pronađena razna „čuda“, uključujući i eliksir mladosti i mogući lek za rak. Dok taj „lek protiv smrti“ ne uđe u komercijalnu upotrebu, mnoge cenote su stecišta turista. Voda cenota je filtrirana prolaskom kroz krečnjak, zbog čega je toliko bistra da ronjoci kažu da se osećaju kao da lebde u vazduhu.

Danas je Čičen Ica u vlasništvu i pod upravom federalnih vlasti. Posećuju je na hiljade turista svakog dana, te su zbog velikog broja vlasti zabranile ulazak u hramove i zatvorene prostorije. Dozvoljena je samo šetnja ulicama, trgovima i igralištima. UNESCO je Čičen Icu proglasio svetskom baštinom, a 7. jula 2007. godine proglašena je za jedno od novih sedam svetskih čuda.

MEKSIČKI LAS VEGAS

Grad- hotel Kankun nalazi se na severoistočnom delu poluostrva Jukatan i sastoji se od dva dela: starog grada i hotelske zone - među lokalnim stanovništvom zvane i Gringoland. Na ovoj peščanoj prevlaci sedamdesetih godina nije živio niko. Legenda kaže da su tada samo tri loka-

VALUTA

Meksička valuta je peso mexicano iliti pezos. Označava se s \$ ili s Mex\$ kako bi se razlikovao od drugih valuta koje nose naziv dolar. U opticaju su novčanice od 20, 50, 100, 200, 500 i 1.000 pesosa. U velikim turističkim mestima nisu gadjivi ni na američki dolar, ali imaju na umu da je pezos jedino legalno sredstvo plaćanja u Meksiku.

KAKO DO TAMO?

U Meksiko situju postoje četiri velika aerodroma i, u zavisnosti od toga na koji slećete, ali i koliko presedanja imate, cena avionske karte kreće se od 2.500 do 2.800 evra.

Ina ribara imala kolibe u kojima su povremeno boravili. Međutim, posle ubistava turista u Akapulku, koja su se desila tih godina, vlada je odlučila da turizam izmesti na Jukatan. Kaže se da je o lokaciji ovog projekta odlučio kompjuterski program.

Kankun je uvek „budan“, more je tirkizno, plaže beskarajno duge sa gotovo belim peskom, voda priyatna za kupanje... Tu se nalaze poznate podvodne pećine idealne za podvodna snimanja. Skijanje na vodi, let paraglajderom, tura ronjenja, vožnja kajakom, druženje sa delfinima ili bliski susret sa ajkulama - sve je dostupno i ukoliko volite čvarenje na plaži imaćete kompletni ugođaj.

Kankun je grad zelenila, a obična šetnja izvan grada pretvara se u pravu avanturu. Okolna džungla dom je lemurima, mravojedima ili iguanama. Tu su i znaci na moguću opasnost od krokodila - ima ih u preostalim močvarama u najjužnijim delovima grada.

Nedaleko od severnih plaža, tačnije severoistočno od letovališta, na dvadesetak minuta vožnje brodom, nalazi se Isla Mujeres (Ostrvo žena) koje u južnom delu ima podvodni park El Garrafon bogat tropskim ribama svih boja i vrsta, te je omiljena meta ronilaca. Tu možete „testirati“ Pećinu uspavanih ajkula, gde „morski psi“ raznih vrsta „dremaju“ zbog niskog nivoa kiseonika.

U Nacionalnom parku „Tulum“ nalazi se istoimeni grad Maja. Tulum na jeziku Maja znači zid. Opasan je sa tri strane visokim zidinama, dok je sa četvrte strane otvoren prema moru (ovo je inače retkost, jer Maje svoje gradove nisu branile zidinama). Grad, je podignut pre 4.000 godina kada je u njemu živelo 10.000 stanovnika. Izgrađen je od kamena i najveća je građevina zamak koji sadrži figure i maske božanstava koje simbolizuju Veneru i zalazak Sunca. Sa najviše tačke grada pruža se nezaboravan pogled na Karibe, a u podnožju je nekoliko manjih plaža. ■

GDE, ŠTA, KAKO...

Hrana i piće



Zvečarke, skakavci, iguane, mravlja jajašca ili koji insekt? Sve je to na meksikanskom meniju, pa vidite da li vam se isplati da tamo jedete...

Meksička hrana je poznata po raznovrsnim ukusima i bogatstvu začina. Po selima se priprema hrana po starim receptima, a ta jela često uključuju neke malo drugačije namirnice poput zvečarki, skakavaca, iguane, mravljih jajašca i raznih insekata... Njihova predjela su posebno prepoznatljiva: tortilla čips sa umakom, a postoje tri vrste umaka koji dolaze uz taj čips: 1) salsa mexicana - bazirana na paradajzu sa pikantnim začinima, 2) umak na bazi kiselog mleka sa začinima, 3) guacamole - specifičan umak kojem je glavni sastojak avokado, uz dodatak soka od limete i začina.

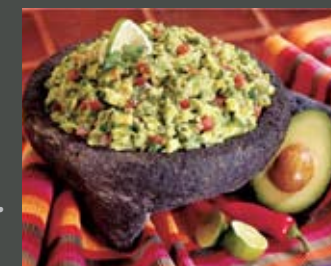
Meksičke čorbe su vrlo pikantne - pripremaju se od čilija, pasulja, avokada, govedine, crvene paprike... Za njihovu pripremu koriste se uvek sveže namirnice te su uvek dobar izbor za predjelo.

Glavna jela su vrlo raznolika: chimichangas - tortilje koje su punjene s govedinom, zatim preklapljenе, te pržene u biljnom ulju; burritos - zavutljci od tortilja, četvrtastog oblika, punjeni povrćem i mešavinom mesa, peku se u pećnici dok ne postanu hrskavi i prelivaju različitim umacima; chilli con carne - jelo bazirano je na pasulju i mesu, vrlo je pikantno, te za ovo jelo postoji mnogo načina na koje se priprema; flautas - tortilje preklapljenе u rolnice koje u sebi sadrže piletinu, a pržene su na laganoj vatri; huevos rancheros - salata od jaja koja su pržena s dodatkom pikantnog umaka, kobasica, paprike i cikorije; tacos - ovo je omiljeno jelo većini obožavatelja meksičke hrane, a to su tortilje koje su punjene govedinom, piletinom ili povrćem, te su pržene tako da ostanu presavijene.

Kolači su mahom laki i imaju specifičan ukus zahvaljujući velikim količinama cimeta, badema i naravno - čokolade.

UKRATKO: Meksička tradicionalna kuhinja je toliko bogata da nema potrebe da eksperimentišete sa egzotičnim namirnicama tipa gušteri i insekti. Naravno, ukoliko niste ljubitelji...

Milijana Tomić, geograf



Guacamole