

**PENJANJE**  
**CLIMERS GARDEN**  
**GEYIKBAYIRI**  
SPORTSKO PENJANJE  
U TURSKOJ

**U PLANINI**  
*Iz ugla planinara*  
**početnika**  
**IZ UGLA VODIČA**

# JEBEL TOUBKAL Maroko





## Novinarnica – sve novine na jednom mestu

ČITAJTE NAŠE NAJNOVIJE IZDANJE NA SAJTU WWW.NOVINARNICA.NET

Nova izdanja časopisa „Moja planeta“ od sada će moći da se čitaju i putem internet portala [www.novinarница.net](http://www.novinarница.net). Saradnjom sa portalom Novinarnica, na kome se nalazi sva dnevna štampa, kao i razni nedeljnici, časopisi iz Srbije i regiona, želeli smo da unapredimo odnos prema našim čitaocima i da im omogućimo da čitaju naše novine bilo kad i bilo gde, tako što će putem kratke procedure, otvaranja naloga biti u mogućnosti ne samo da čitaju, već i da čuvaju i prave sopstvenu arhivu interesantnih tekstova na internet stranici Novinarnice.

Novinarnica predstavlja prodaju ili besplatno čitanje novina u elektronskom formatu, u zavisnosti od vrste izdanja, ne gubeći na originalnosti, zadržavajući isti izgled, kao i sadržaj. Na ovaj način izašlo se u susret potrebama savremenog načina života koje nameće brz protok informacija, ali u isto vreme zadržao se kvalitet, koji štampani mediji nude čitaocima, u odnosu na kratke vesti i sadržaje koje nude razni internet portali informativnog karaktera.

Novinarnica je prvi i jedini portal ovog tipa u Srbiji koji ima za cilj da na jednom mestu korisnicima

interneta omogući pristup i čitanje svih štampanih medija koji se izdaju u Srbiji iz različitih oblasti, kako nacionalnog, tako i lokalnog karaktera. Ako želite da saznate, kakva je situacija u vašem rodnom gradu, da li je pametno ulagati u nekretnine, gde kupiti venčanicu i kako organizovati venčanje, kakva je aktuelna politička situacija u zemlji, nešto više o muzici, fotografiji, umetnosti, koja je najpopularnija dijeta ove sezone, šta rade poznate ličnosti, kako opremiti stan i tako dalje, sve to može se naći na jednom mestu, u izdanjima dostupnim na portalu [www.novinarница.net](http://www.novinarница.net). Novinarnica pokriva 90% štampanih medija u Srbiji, najrazličitijih oblasti, dnevne novine, nedeljnike, političke, ekonomske, stručne, lifestyle časopise, itd što čitaocima omogućava brzu pretragu sadržaja i tema koji ih interesuju. Osim ove prednosti, svih novina na jednom mestu, Novinarnica nudi jednostavnu i brzu upotrebu sadržaja sajta, arhivu koja je konstantno na raspolaganju, ali i jeftinija izdanja u odnosu na štampane medije. Ako želite da budete informisani i da budete u toku koristite sajt Novinarnice.



# MOJA PLANETA

BESPLATNI OUTDOOR MAGAZIN / Mart 2013.

## EXTREME SUMMIT TEAM



## 28 Jebel Toubkal

Planinski masiv Atlas predstavlja pravi avanturistički doživljaj za sve ljubitelje planinarenja i netaknute prirode

## 82 Jemen

Ovo je priča o bezvremenoj zemlji koja živi život prohujalih vremena i u kojoj je tradicija duboko usadana u duše i srca njenih stanovnika



## PUTOVANJA

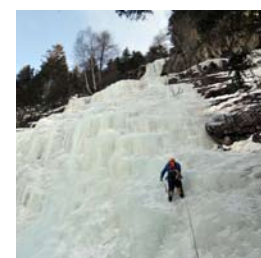
## 34 TREKOVI Vodič kroz planine Balkana - Romanija

### PENJANJE

#### 8 Sportsko penjanje u Turskoj

Četvoročlana ekipa krenula je put juga (Turska), u potrazi za savršenim stenama...

#### 14 Malta Eiskletter Festival



Grupa penjača iz Zagreba i Osijeka (Hrvatska) penjalo je ledene slapove u Austriji...

### PLANINARENJE

#### 18 Trem

Krajem februara održan je 17. Zimski uspona na Trem (Srbija), nakon čega je učestvovalo više od 1.300 planinara iz Srbije i regiona...

#### 24 Taorska vrela Beogradski planinari

10. 3. pohodili su valjevske planine (Srbija)...

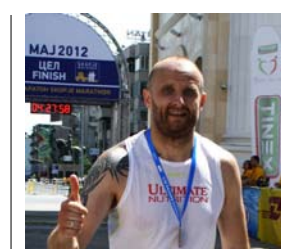
#### 36 Planinom Duh i izazov: Februarsko penjanje Hajle



Na vrhu snegim prekrivene Hajle (Crne Gora) našlo se 27 planinara iz regiona koji su uživali u prirodi i druženju u domu...



42 Mala Fatra Planinari beogradskog PK „Pobeda“ (Srbija) organizovali su zimski uspon na greben Lučanske Male Fatre u Slovačkoj...



### LJUDI

#### 52 Dijabetes je maraton, a ne sprint

O jedinstvenom maratonu u Evropi, sportu i dijabetesu razgovaramo sa Ninoslavom Raškovićem...

### OUTDOOR

#### 56 Kraljevstvo beloglavih supova

Foto priče Balkana: Specijalni rezervat prirode „Uvac“ u slici i reči... (2. deo)

### PROZOR U SVET

#### 66 Uspion na Kom u Bugarskoj

U ovom broju vodimo vas na Komove, ali ne one crnogorske, već bugarske...

### U PLANINI

#### 76 Ko je glavni u planini?

Hajde da najzad razjasnimo ko je planinarski vodič i koja je njegova uloga na izletu!



48 GSS

80 ISHRANA IZ PRIRODE

72 MARKET





## UKRATKO O...

Romanija se prostire jugozapadno od Sokoca, severoistočno od Pala i istočno od Sarajeva. Na jugu graniči sa planinom Jahorina, a na istoku sa Glasincem. Najviši vrh planine je Veliki Lupoglav sa nadmorskom visinom od 1.652 m.



PHOTO: JOVAN JARIĆ

# *Romanija*<sup>BIH</sup>



## >> PLANINSKI DOM U SELU STAJNA

**Lokacija:** Planinarski dom se nalazi na 14 km udaljenosti od Pala.

**Uslovi u domu:** Ima 44 ležaja raspoređenih u 5 soba. Kreveti imaju čistu posteljinu i čebad. Spavanje košta 3 evra po osobi. Dom poseduje kupatilo, umivaonik i 2 toaleta, opremljenu kuhinju, dnevni boravak za šezdesetak ljudi i terasu. Moguće je dogovoriti ishranu sa domaćinom. Takođe je na usluzi planinarski vodič.

**Kontakt:** +387 66 929 005, +387 57 223 651 (Radoje Vojvodić) Zvati uveče

## >> PLANINSKI DOM „KOD NENE“ (1.200 MNV)

**Lokacija:** Do kuće se dolazi putem Sarajevo-Pale, a ukupna udaljenost od Vijećnice do kuće je 25 km. Nakon dolaska glavnim putem u Pale, poslije benzinske pumpe „Majneks“, skreće se levo, a zatim prva ulica desno u pravcu Podviteza. Nakon 3 km od Pala prema Podvitezu, sreće se levo na makadamski put (čim se ugleda crnogorična šuma). Ovim makadamom vozi se 1,5 km, a zatim nailazi asfalt u dužini od 3 km i kad se dođe do česama Careve vode, produži se ravno po makadamu još jedan kilometar, držeći stalno desnu stranu puta. Kuća sa pomoćnim objektima pokrivena je limom svijetlo sive boje i ispred nje je parking.

**Uslovi u domu:** Planinski objekat je privatno vlasništvo, namenjen isključivo alpinistima, plani-

narima, ekolozima, sportistima i svim drugim ljudima dobre volje, koji vole, poštuju i čuvaju prirodu. Ima 16 stacionarnih ležaja, kupatilo sa toplom vodom, prirodni izvor ispred kuće, 2 terase sa vrtnim kaminima i parking za oko 10 automobila. Posjeduje još 2 placa u blizini ove kuće koji raspolažu strujom i vodom te malom kućom sa 6 ležaja i terenom za oko 10 šatora. Gosti nemaju pristup u ofis i kuhinju, a sve ostalo im je na raspolaganju. U objektu su moguće sve varijante ishrane u dogovoru sa domaćinom. Planinarenje, outdoor: Pored alpinističkih uspona za koje postoji printani vodič po smerima moguće je planinariti na desetak raznih destinacija. Pored kuće prolazi šumski put koji je idealan kao biciklistička staza i proteže se na oko 40 km do sela Bogovići. Na širem području oko kuće nalaze se 4 pećine (pećina Starine Novaka, Orlovača, Ledenjača i Okapnica) koje je moguće posjetiti u jednom danu. Planinarsko-ekološko društvo „Romanija“ Pale ima obučene i certificirane vodiče za sve planinarske aktivnosti i stoje na raspolaganju, uz prethodnu najavu.

**Kontakt:** +387 65/ 354 565 (Neno) Svaki boravak potrebno je najaviti 5 dana unapred.

## >> PLANINSKA KUĆA NA MAJDANIMA

**Uslovi u domu:** Ima 30 ležaja raspoređenih u dva objekta. Ima kuhinju, dva kupatila i veliku kamin salu za druženje sa 60 mesta.

**Kontakt:** +387 65 640 612 (Nedeljko Kovačević)



**MOJA PLANETA 30 • Mart 2013.**  
**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.



DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU  
**www.novinarnica.net**

**Fotografija naslovne strane: Dreamstime Stock Photos © Domencolja**

**POTRAŽITE NA:**  
**WWW.MOJAPLANETA.NET**

**Adresar planinarskih domova iz celog regiona na jednom mestu**

PLANINARSKI DOMOVI REGIONA

**forum**

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

Stare brojeve magazina „Moja planeta“ možete skinuti sa Internet adrese:

**www.mojaplaneta.net**  
na linku ARHIVA





# SPORTSKO PENJANJE U TURSKOJ



PHOTO: NENAD MATIĆ I DIMITAR POPOV

Četvoročlana ekipa krenula je  
put juga (**Turska**), u potrazi za  
savršenim stenama...





**K**onačno smo se posle puno razmišljanja, pregovora, gledanja vremenske prognoze i računanja, odlučili na taj korak. Nas četvoro, kolima, mesec dana penjanja u Turskoj. Hrabro i odvažno, pogotovo što je u pitanju Antalija, 1.800 km vožnje, početak penjačke sezone, mnogo dana, i najkišovitiji mesec u godini. Ali, čvrsto smo rešili da idemo, pa kako bude.

#### POČETAK AVANTURE

**19. januar, Niš** Tog hladnog i snežnog januarskog dana, ekipa se sastala u Nišu (skoro svima na pola puta). Tim su činili: Miloš Puletić iz PK „Naissus“ Niš, Nenad Matić iz PK „Adrenalin“ Novi Sad, Jelena Jakovljević iz SPK „Vertikal“ Beograd i Dimitar Popov iz SPK „Extrem“ Skoplje. Stvari i oprema su uz tešku muku napakovane u Megana, tako da više ni igla nije mogla da stane. Carinicima ništa nije bilo jasno, kada je stiglo pretrpano vozilo makedonskih registarskih oznaka, sa hrvatskim, makedonskim i dva srpska pasoša. Plus gitara koja viri uglavljena između sedišta. Rekli su samo: „Ajde vozi!“

To smo i uradili, narednih 19 sati. Bez pauze, osim za točenje goriva, ukočeni u manje više jednom položaju. Kada smo konačno stigli u Antaliju, počeh da se radujem: „Juhuuuu ljudi stigli smo!“ Na šta su sva trojica u glas odgovorila: „Nismo još, čuti, sad ide najteži deo!“ Eh, na GPS-u naravno nema Geyikbayiri-a, pa smo morali da pitamo nekoga. Ali

onda je krenula prava drama, naći nekoga ko govori engleski. Neka-ko smo pronašli put, i ček sada da pitamo. Zaustavljamo auto, pitamo: „Geyikbayiri?“, a Turčin će: „Sprechen sie deutsch?“, na šta tužno odgovaramo: „No“. Sledi pitanje: „Speak english?“ i svi u glas odgovaramo: „Yes!“ (konačno će nam neko objasniti na engleskom), na šta će on: „Me no“. Ne

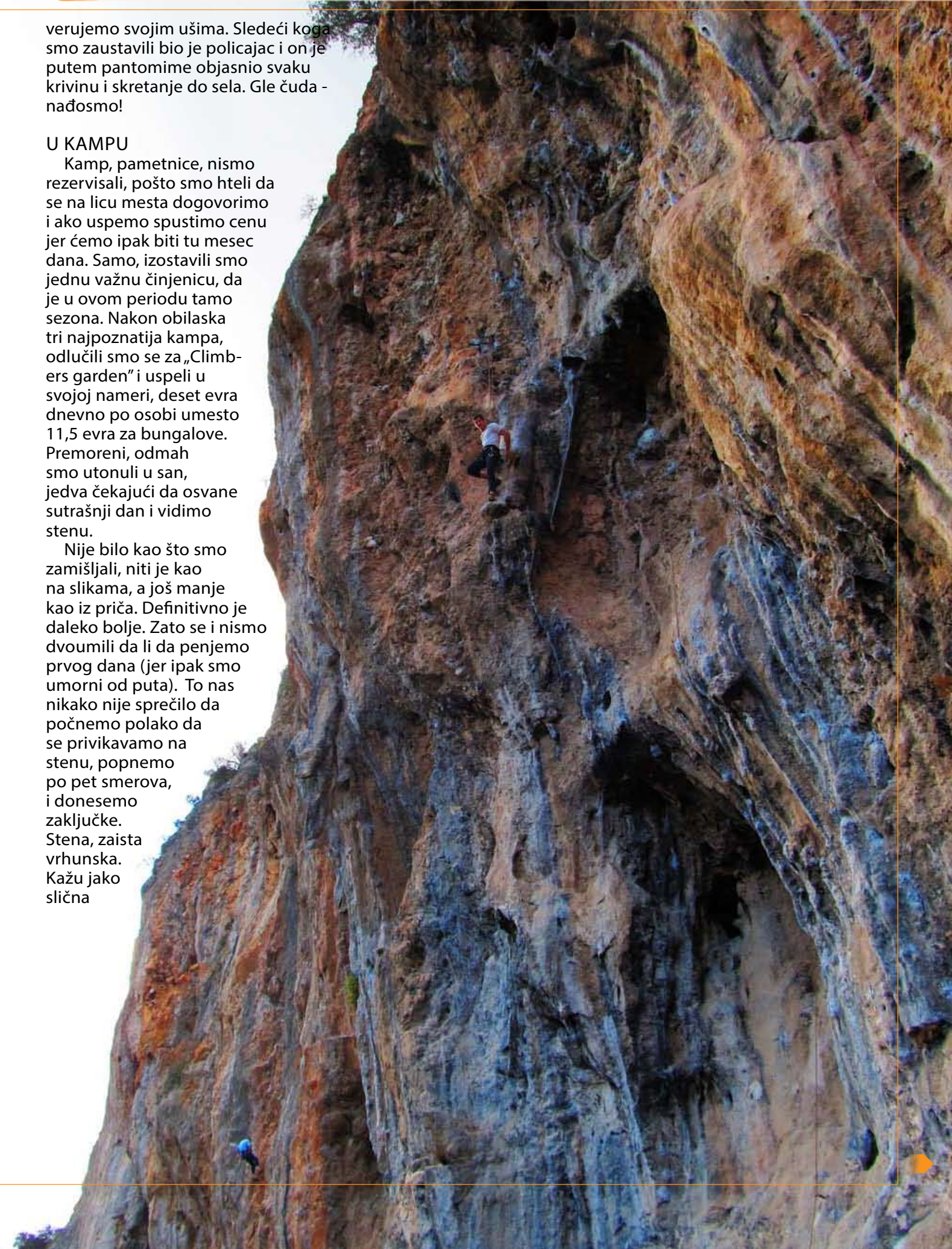


verujemo svojim ušima. Sledeći koga smo zaustavili bio je policajac i on je putem pantomime objasnio svaku krivinu i skretanje do sela. Gle čuda - našosmo!

#### U KAMPU

Kamp, pametnice, nismo rezervisali, pošto smo hteli da se na licu mesta dogovorimo i ako uspemo spustimo cenu jer ćemo ipak biti tu mesec dana. Samo, izostavili smo jednu važnu činjenicu, da je u ovom periodu tamo sezona. Nakon obilaska tri najpoznatija kampa, odlučili smo se za „Climbers garden“ i uspeli u svojoj nameri, deset evra dnevno po osobi umesto 11,5 evra za bungalove. Premoreni, odmah smo utonuli u san, jedva čekajući da osvane sutrašnji dan i vidimo stenu.

Nije bilo kao što smo zamišljali, niti je kao na slikama, a još manje kao iz priča. Definitivno je daleko bolje. Zato se i nismo dvoumili da li da penjemo prvog dana (jer ipak smo umorni od puta). To nas nikako nije sprečilo da počnemo polako da se privikavamo na stenu, popnemo po pet smerova, i donesemo zaključke. Stena, zaista vrhunska. Kažu jako slična



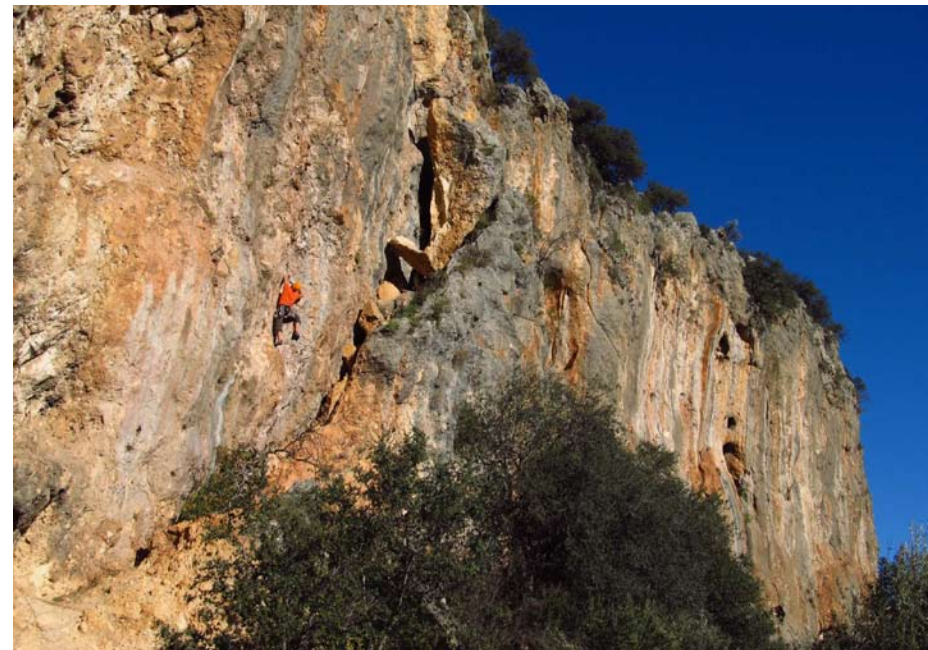


## Info

Geyikbayiri je najveće tursko sportsko penjašće sa više od 750 smeri podeljenih u preko 40 sektora.

Može sa angažovati penjački vodič (70 evra na dan) i iznajmiti sva oprema (oko 15 evra na dan).

Kalimnosu, po kolonetama, tufama, stilu penjanja. Ali, isto tako kažu i da je ovde daleko bolja. Iskreno, ja nisam bila na Kalimnosu pa ne mogu da pričam, ali da je ovo ovde odlično to mogu da kažem. Retko koji smer ima oštre hvatove, tako i da i posle dužeg penjanja imate kožu na prstima. To vam dalje omogućava da penjete do iznemoglosti, što smo mi zaista i radili. Stvarno smo retko pravili pauze, kao da će smerovi negde pobeći. Zajedničkim snagama, uspeali smo da za 33 dana popnemo blizu 300 različitih smerova. Među njima su i težine vrhunskog ranga, 7c, 7c+, 8a i 8a+. Naravno da smo svi napredovali i pomerili sopstvene granice, a kako i ne bi posle tolike kilometraže na steni.



## KIŠA I STENA

Vreme je bilo kao što su meteorolozi i predviđali. Kiša je padala skoro svaki drugi dan. Međutim, dobra stvar je što i po pljuskusu možeš penjati u pešterama i okapinama. Samo, šta raditi kada si popeo sve smerove tu?! Hm... Dva dana neprestanog pljuskusa, sedimo u zajedničkoj prostoriji, bez struje, interneta, i sa pročitanim knjigama koje smo poneli. Više ni društvene igre ne

možeš da gledaš. E, tada počinju najluđe priče. Ekipu je osvežio Mihajlo Jovanović iz SPK „Vertikal“ Beograd, koji je stigao otprilike 20. dana našeg boravka tamo. Bio je svakako pametniji i došao avionom, a trebalo mu je uz predsedanje svega tri sata do Antalije. Nedelju dana penjanja i druženja on je maksimalno iskoristio. I njemu naravno kiša nije smetala. Kako se približavao kraj našeg roud trip-a, tako se ekipa sa naših



prostora pojačavala. Prvo su stigli Bugari, a zatim i Hrvatica i Slovenac. Kamp je polako počinjao da postaje krcat, vreme sve toplije, sektori puni, i u pravo vreme smo krenuli nazad.

## KRAJ PRELEPE AVANTURE

Svima je ovo bilo najduže penjačko putovanje. Biti mesec dana na jednom takvom mestu, gde osim stene nema ničega drugog, zaista je neopisivo iskust-

vo. Trideset i tri dana, blizu 4.000 pređenih kilometara, kiše, sunca, paste i konzerve, pomorandže, hladna voda, nervoza... Sve je to značilo jedno veliko mentalno jačanje svakoga od nas. Fizički smo svakako ojačali, pored toliko treninga. A sve što se usput dešavalo je doprinelo i psihičkom napretku.

Vraćamo se spremniji nego ikada za početak nove penjačke sezone u Srbiji, ali i za nova putovanja. Samo, ovoga puta avionom!

**22. februar, Niš** U popodnevним satima stižemo na isto mesto odakle smo krenuli prošlog meseca. Vidno umorni, ispijeni, smršali, odličujemo se da je dobro ostati za vikend u Niškoj banji na osveženju. Ipak, ne želimo da uplašimo svoje izgledom, tako da ćemo iskoristiti toplu vodu bazena u Radonu i masažu za oporavak.

JELENA JAKOVLJEVIĆ



**ZNAJTE!**

**ON DOLAZI!!!**



# Malta Eisklettern Festival

Grupa penjača iz Zagreba i Osijeka  
(**Hrvatska**) penjalo je ledene  
slapove u **Austriji**...





**T**eško je objasniti kako je nakon cijelog tjedna kombiniranja četverac Ferber, Kasum, Majetić i ja završio na penjači u Malti. Usred masovnog razbolijevanja penjačkih partnera i školaraca, isto tako masovnog odlaženja u paklu, sumnjivih turno skijaških planova i vješanja po drvetu u Maksimiru, nazvao me Dario oko 14 časova u petak i rekao da sjeda u auto i dolazi za Zagreb. I da ima da idemo u Maltu. Odlazak isti dan nije prošao jer nismo riješili smještaj, Dario je prespavao kod mene i u pet pravac Malta.

Pero i Danko imaju ultimativnu edukativnu akciju u Strannerbachu u sklopu zimske škole, dok Dario i ja se upenjavamo kroz Wintarsuna (WI 4+). Tri cuga istog teku baš glatko, dva naveza ispred nas imaju fini ujednačeni tempo tako da se susrećemo na šandovima taman toliko da proćavrljamo po koju i šibaj dalje. Moj hidden aegenda je i dalje postavljanje topaka na neki 5+, tako da nedužno nagovaram Daria da popnemo Supertrocken jer to kao još stignemo, a i blizu je moj nesuđeni 5+ od prošlog vikenda. Trockena smo uspješno odgudili u dva cuga dok je preko nas apsajlao cijeli autobus slovenaca, i našli se u miru praznog slapa u lagani sumrak. Previše smo uživali da bi dalje nešto forsirali - od topaka opet niš.

Spavanje u Gmunder hutte ima, uz cijenu, nedostatak prikladne kupaonice i kuhinje, ipak i neke prednosti: blizina slapova, suha soba za opremu, kao i ljubazni domaćini



koje naše kulinarske aktivnosti u sobi nisu nimalo izbacile iz ljubaznog Österreichische mood-a. Odnokuda se pojavio i Dukši (izletio je u ručniku iz spomenute oskudne tuš kabine), pa sam ga nemilice izrešetao s pitanjima o uvjetima u slapovima. Obzirom da je tamo već proveo puna dva dana, dobro nas je oboružao informacijama (Merci!) i vratio se u sobu klijentici iz Britanije. Opet imam tendenciju da odem u nepotrebnu digresiju...

Uglavnom sutradan smo odlučili biti rani, kako bi do 19,30 bili u Zagrebu, a Dario uhvatio prijevoz za Osijek. Iako su Danko i Pero uletili u čep u Gamsecku, Dario i ja

ulazimo kao drugi navez u Mittlerer Maralmfall 1 (WI 4+). Prestižemo ih i u nekom super ugodnom tempu nakon 2,30 savladavamo slap u pet cugova. U gornjem dijelu smo sasvim sami i družimo se u miru s prekrasnim izlaznim kaminom okovanim plavim prozirnim ledom. No apsajlajući iza ugla nas dočeka totalno druga slika. Na šandu na drvetu visi njih četvero, dok se još toliko njih bori za neku poziciju. Pogled prema donjem dijelu slapa djeluje samo još gore: rulja dolazi, užad cik-cak na sve strane - preko feset navezi je u slapu. Mi uredno prek sveg toga brišemo dole, a navez koji je s nama ujutro prvi ušao u slap, u tom svom haosu



**Austrija**  
Pinom je obeležena približna lokacija koja je pomenuta u tekstu.



odustaje i apsajla. Blagoslovljen rani start i dobar tempo. Kako nije još ni podne, idemo u susjedni Maralmfall 1, opet ja sa svojim skrivenim planovima topopiranjia na peticama. No, kad smo došli tamo i vidjeli neke Sloake kak pikaju po toj petici, rekosmo možemo to valjda i mi.

Prvi kratki cug Dario se uvuče u špiljicu pod sigama, otkud onda ja hrabro uskačem u vertikal. Osam - devet metara čiste vertikale, desetak metara od 85 stupnjeva i dva okomita skoka na vrhu bili su nateži cug slapa koji sam do sada popeo (prvi cug Zelenog Vira konkurira tome težinski ali nema takvu napornu vertikalu). Trebalo je oko devet šraubi i potpunu koncentraciju da prođem to



u laganom i kontinuiranom ritmu, po uzoru na navez austrijanaca koji smo s oduševljenjem gledali prošli vikend u zadnjem cugu Superfeucht-a.

Obzirom da mi se nekontrolirano izmjenjuju identiteti invalida i penjača, i da sam očekivao da mi je zbog obaveza prošli vikend bio zadnji led, četiri slapa i popeta petica

za ovaj je popunio sve rupe u neostvarenim željama za ovu sezonu, i to još sa super ekipom i izvrsnom pratećom zajezancijom. A kako se proveo školski navez to će oni detaljnije - no pričalo se da je školarac instruktora izvrsno prošetao kroz ledene tornjeve Malte...

RENE LISAC



# TREM

Krajem februara održan je **17. Zimski uspona na Trem (Srbija)**, na kojem je učestvovalo više od 1.300 planinara iz Srbije i regiona...





**L**epota Suve planine i njen najviši vrh Trem (1.810 mnm) svakog februara privlači veliki broj planinara i ljubitelja prirode. Republičku planinarsku akciju „Zimski uspon na Trem“, po 17. put tradicionalno je organizovao Planinarski klub „Železničar“ iz Niša.

Akcija je počela u petak, 22. 2., kada su u OŠ „Đura Jakšić“ u Donjoj Studeni, gde se nalazio štab akcije, počeli da pristižu planinari iz čitave Srbije i regiona. U subotu se odigrao spektakularan događaj kakav još nije viđen na Suvoj planini. Bio je to pravi praznik,

veliki događaj za naš klub i veliki događaj za Niš. Beskrajna kolona ljudi, kretala se ka vrhu planine. Procenjuje se da je na stazi bilo oko 1.300, ili čak po nekim procenama 1.500 učesnika. Prijavu je popunilo 980 planinara i ljubitelja prirode iz 77 planinarskih klubova iz Srbije, ali bilo je i gostiju iz Makedonije, Republike Srpske, i drugih zemalja bivše Jugoslavije. Naročito su nas obradovali gosti iz Slovenije koji su ponovo došli nakon deset godina.

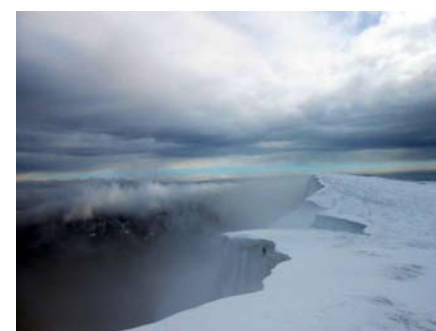
Otvaranje akcije bilo je u sedam časova. Odmah po otvaranju, prva grupa planinara krenula je put

*Srbija*

*Pinom je obeležena približna pozicija opisane lokacije.*



Trema. Druga grupa startovala je sat kasnije. Ukupna dužina staze bila je 26 km, a visinska razlika koju je pri tom trebalo savladati preko 1.400 m. Najviši vrh Suve planine, „osvojio“ je veliki broj planinara.



Po povratku sa uspona, organizator je obezbedio besplatan ručak za sve učesnike akcije. Vremenski uslovi su bili povoljni, što je svakako doprinelo ovakvoj masovnosti akcije. Bilo je vedro sa dobrom vidljivošću i pružao se



predivan pogled na snežne strehe duž grebena. Na grebenu je duvao jak vetar, što je na ovoj planini uobičajeno.

Staza je bila dobro pripremljena, obeležena zimskim markacijama, na rizičnim mestima post-



avljena su užad, napravljeno je „stepenište“ i zaštitna ograda na strmim delovima staze.

Akciju je obezbeđivalo osam vodiča PK „Železničara“, kao i pripadnici Gorske službe spasavanja Srbije.





Najstariji učesnik akcije bio je Dragan Stamatović iz kruševačkog PK „Jastrebac“, rođen 1925. godine, a najmlađi Marko Marković, PD „Čira“, Lajkovac, rođen 2001. godine. Kao najbrojniji klub, pehar je osvojio PAK „Mosor“ iz Niša sa 57 učesnika.

U nedelju (24. 2.), manja grupa planinara „osvojila“ je Mosor (984 mnv). Oni su startovali u osam sati i već oko 14 časova se vratili u štab. Time je završena ova planinarska manifestacija.

Zahvaljujemo svima koji su se odazvali našoj akciji i učinili ovaj

dogadjaj veličanstvenim, kao i onima koji su nedeljama radili na obezbeđivanju staze i dali sve od sebe da omoguće maksimalnu bezbednost učesnika. Ova akcija je protekla bez ikakvih problema, uprkos velikom broju učesnika.

Akciju su podržali Planinarski savez Srbije, Planinarski savez grada Niša, Savez za rekreativni sport, Uprava za obrazovanje, kulturu, omladinu i sport.

MILENA JANKOVIĆ

PHOTO: RADE NIKČEVIĆ

WWW.PLANINARI-ZELEZNICAR.RS



**100** Miles of Istria  
endurance race  
Istria / Croatia



100 miles | 5700 m gain/loss  
**April 12th 2013.**  
Umag Koromačno  
4 North Face UTMB points



100 kilometers | 4300 m gain/loss  
**April 13th 2013.**  
Buzet Koromačno  
3 North Face UTMB points

[www.100miles.srk-alba.hr](http://www.100miles.srk-alba.hr)

[www.facebook.com/100MilesOfIstria](https://www.facebook.com/100MilesOfIstria)



[www.srk-alba.hr](http://www.srk-alba.hr)



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



# Taorska vrela

Beogradski planinari 10. 3. pohodili su valjevske planine (**Srbija**)...

Kiša je cijelu noć cijedila nebo. Probudih se u pet sati. Oluk me zasipao zvukom rominjanja: „tak-tak-tak-tak“... Pokušah se ponovo podvući pod pokrivač, ali se sjetih da me planina zove. Izbauljah iz kreveta skoro četvoroonoške, hvatajući zalet u buđenju. Umivanje hladnom česmovanom me ubaci u jutro. Već spremljeni ranac, provjerih i dodah par sitnica. Spreman, sa kapuljačom na glavi, krenuh u Surčinsko svitanje. Do bus stanice se pozdravih sa jednim parom sova: „hu-hu-hu“. Ubrzo se pojavi bjelo izdanje 610. Dokotrljala me do opštine Novi Beograd i ispljunula zatvarajući škripava vrata. Autobus već parkiran - čeka planinare. Vesna ih savjesno traži u spisku. Jedno po jedno, provlačeći se kroz vlažnu zoru, popuniše maksimalnu količinu - 52 mjesta.

Beograd nas odbaci na magistralu u sedam sati. U Valjevu uđe i lokalni vodič Dragan. U tom sastavu svratismo do kafane na čaj... Potom, lokalnim putem se popesmo pored manastira Lelić, do sela Mravinjci. Vozač Rade, vrlo ljubazno produži još nekoliko km makadamom, u blizinu vrha „Goveđa glava“. Tako smo dobili dodatni sat za uživanje u krajoliku. Brze pripreme uslediše na livadi, kraj raskrsnice seoskog puta. Većinska planinarska populacija - žene, neutralisaše svojim milozvučnim glasovima ono malo ptica što se oglasilo. Pištaljkom dat znak, pretvori statiku u kretanje. Nebo, pročišćeno kišom, udaralo nas je po očima kao plavim pečatom. Vazduh je davao slutnju proljećnih mirisa. Drečave boje planinarske opreme, kao u nekoj

3D igrici, su se raštrkavale po blatnjavom putu. Sve do reke Skrapež i Taorskih vrela, nas je vodio silazeći drum, koji se pretvorio u dionicu asfalta. Raspilavljeno društvo se odalo usputnom fotografisanju. Zuje aparati kao razljučene pčele. Objekti jedu prizore pred nama. Fragmenti razgovora dopiru do uha: „Tri kašičice ulja i malo brašna, pa sve to promešaj...“, „Jao, vidi ovčice! Blago njima, besplatan stan, hrana. Nemaju kredita, bus plus kartica. Ne prijavljuju se svaka tri meseca na biro...“

Razveseljenog raspoloženja prođosmo kroz selo Gornji Taor, pored ugasle osnovne škole, do prodavnice. Neko otrča po gazdu, da otvori vrata tog, vrlo istorijskog, objekta. Ostali posjedaše na klupe ispod velikog duda i na dugački balvan pored groblja. Uskoro Valjevsko pivo posta opšti predmet pažnje. Osvježeni, nastavismo još kratku dionicu preko livada, do samog vrela. Očekivani priliv vode je dao izvoristu hučnu notu.

Prelazimo Skrapež gazeći drvo simpatičnog mostića. Idemo u grupama na obilazak obrnutim pravcem. Od poslednjeg vodopada, do samog



Srbija

Pinom je obeležena približna pozicija opisane lokacije.

TAORSKA VRELA SE NALAZE U SELU DONJI TAOR (VALJEVSKA OPŠTINA). VRELA SE ULIVAJU U REČICU SKRAPEŽ KOJOJ JE IZVORIŠTE ISPOD PLANINE POVLEN.





izvoriša iz stijene. Od nekadašnjeg sjaja 12 vodenica, na tako kratkoj dionici, ostalo je samo tri, koje su u raspadajućem stanju. Ipak, pružale su bajkovit prizor, dok smo se pentrali kroz šikarom zaraslu obalu. Pojedosmo pogledima, kao krava djetelinu, svu milinu koju je davao Taor. Duša se, nekako, skupa sa plućima širila, brekćući od količine utisaka. Sam izvor u visokoj stijeni, žalosno zazidan, govorio je o svom, nekadašnjem sjaju. Već godinama je veći dio vode odveden za Kosjerić.

Nekoliko domaćina se zateklo kraj kuća, zdušno dajući informacije, radoznalim ušima. U 13,30 h se skupismo na početnoj tački, kraj mosta. Malo pauze za sendvič i izbacivanje vode iz čizama. Zajednička fotografija je objavila povratak. Opet kratka pauza kod, nekada, zadružne prodavnice. Uzimanje valjevskog „B kompleks vitamina“, bilo je oralno. Aparati su zabilježili stari dud, staro groblje, starog domaćina... Škola nas je ispratila pustim terenom za igru i pomalo sablasnim prozorima, kroz koje odavno nije virio niko.

Vraćasmo se, obilazeći oko Taorske stene. Sledio je konstantan uspon, oko 700 m, toliko smo se i spuštali. Neki su malo brektali i gundali. No, pogledajući ka okolnim planinama, koje su se jasno oslikavale na horizontu, zaboravismo na uspon. Sve od Maljena, Subjela, Rtnja, Kopaonika, Ovčara i Kablara, Jelice, Zlatibora, Tare... pružao se božiji poklon očima. Bjeli oblaci, kao ogromni komadi vate, mjestimično pocjepani vjetrom, propuštali su okomito zlato sunčevih zraka. U trenu se pozlati vrh Subjela. Užitek je bio jak i kratak. Bjeličaste stratuse ubrzo zamjeniš namrgođeni nimbokumulusi. Brzim vazдушnim desantom izbaciše proljetni pljusak po raznobojnim kabanicama, zadignutim vragolastim vjetrom. Svjetlost se igrala neprestano, bacajući nas iz mrke tame u zlatom opšivenu vedrinu. Na prostranoj livadi, ispod hrastove šume, sretosmo domaćina,

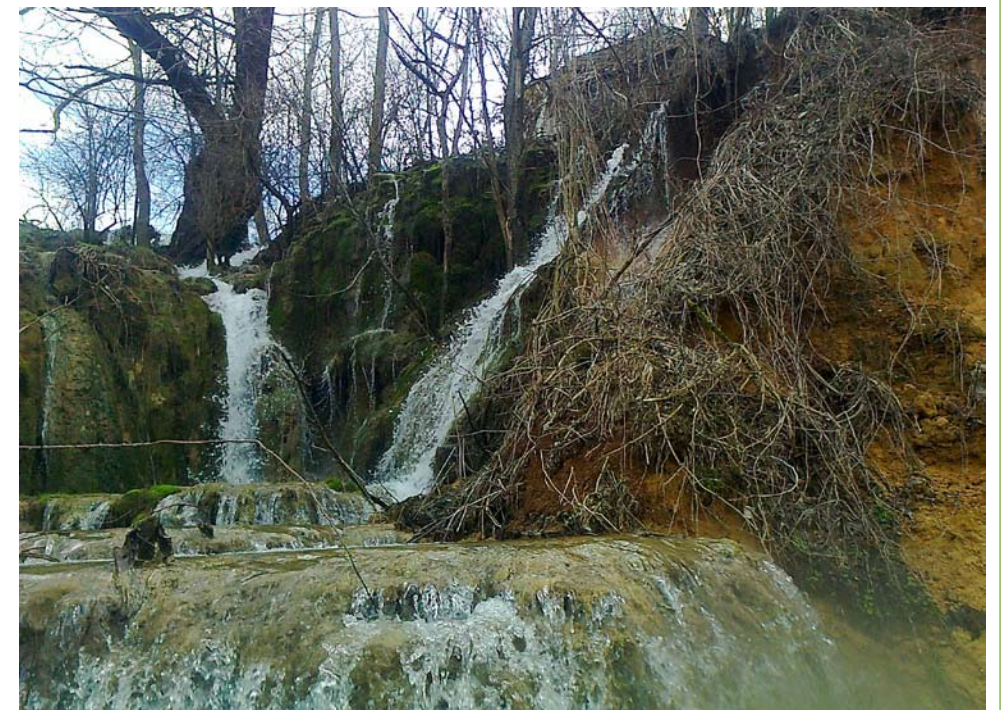
kraj stada ovaca. „Nešto se razbježaše?“ „Ma, neka ih, nek malo protrče. Nemaju puno za napasti. Biće više mleka. U štali su ostala jagnjad“. „U zdravlju, domaćine!“ „Živi bili i sretno!“

Popevši se na zaravan, prođosmo kraj šume četinaru. Vitke jele, oprane kišom, ponosno su mahale zelenim granama iz davno posađenih redova. Malo prije 17 h stižemo do našeg prevoznog sredstva. Dočeka nas raspoloženi vozač Rade, raznježen od sna. Vidjevši da smo pješčenje priveli kraju, kišni oblaci odjezdiše ka Maljenu. Planinarski narod se rasuo po žbunovima, u potrebi za presvlačenjem. Pomalo umorni, posle 15 km pješčenja, ipak vedri i čili, popunismo sjedišta autobusa. Dragan je završavao nesebično informisanje o Valjevskom kraju i lokalnim planinama. Vesna je davala briljantan primjer posvećenosti planinarima, koji su joj to vraćali širokim osmjesima. Rade nas je vozio serpentinama ka Valjevu i činio je to tako maestralno i meko, da smo poželjeli da nas vozi hiljadama kilometara, negdje tamo, gdje sunce izlazi...

Prepustismo se hedonističkom doživljaju u kafani „Platani“. Još malo „B vitamina“ i tople čorbe, razgali planinarsku dušu. U drugoj sali je odzvanjalo „unca, unca“... Svadba se uplela u kolo. Mogli smo biti „sa mladine strane“, ali je vrijeme radilo protiv te ideje. Punih želudačnih kesa i blago ucakljenih očiju, ponovo zauzemosmo svoja, ne numerisana mjesta u busu. Najprije se rastadosmo od Dragana, u centru Valjeva, a potom, od Sremčice do Novog Beograda, noć pojede ostatak planinara. Sitna kiša je nastavila kliziti pod kragu. Mrak se takmičio sa olovnom nebom. Ulična rasvjeta je nervozno treperila po mokrim ulicama. Noćno izdanje 610. je zamijenilo jutarnje. Odskakujući sa drvenih sjedišta, gledah avion kako slijeće na Surčinski aerodrom. Kući sam...

BRANISLAV MAK LJENOV IĆ

**VRELA NISU NA JEDNOM MESTU I TO ČESTO STVARA ZABUNU. TAORSKO VRELO IZVIRE IZ PLANINE, PROTIČE KAO POTOK PORED LIVADA, A ZATIM SE U KASKADNIM VODOPADIMA OBRUŠAVA NANIŽE NEKIH DVESTA METARA DO ULIVA U REČICU SKRAPEŽ.**







Gore levo: Imlil - Oaza na Velikom Atlasu; Dole levo: Fes - farbanje tkanine i kože na drevni način; Gore: Berbersko selo na Velikom Atlasu



# Biser Magreba Jebel Toubkal

Planinski masiv Atlas predstavlja pravi avanturistički doživljaj za sve ljubitelje planinarenja i netaknute prirode. Spaja Maroko, Alžir i Tunis. Pored uspona na najviši vrh severne Afrike – Toubkal (4.167m), obilaze se stari gradovi Maroka i njihove najzanimljivije kulturne znamenitosti. Iznenadiće vas koliko se potoka sliva sa svih strana u naizgled pustoju oblasti. Veliki vodopadi u planini deluju nestvarno s obzirom da se nalazite u Severnoj Africi.

Širok osmeh berberski je prvo što vas dočeka kada kroćite sa aerodroma Mohamed V u Kazablanci. I avantura „Biser Magreba“ pod zastavom „Extreme Summit Team“-a može da počne. Velika gužva i neki sasvim drugačiji ljudi nisu ostavili ravnodušne članove naše ekipe koji su prvi put u Maroku. Kazablanka je grad koji je proslavio Hemfri Bogart u istoimenom filmu, varoš koja gledana sa Atlantika podseća na Marsej je zapravo megapolis gde se na svakom koraku prepliću sjaj i beda. Arapska tradicija i novi moderni vetrovi koji duvaju Magrebom.

**TOKOM POPODNEVA** videli smo jednu od najvećih džamija na svetu, mošeju Hasana II. Im-

pozantna građevina na samoj obali Atlantskog okeana deluje pomalo nestvarno. Poseban utisak ostavlja pokretni krov koji kada se otvori vernicima stvara utisak da se tokom molitve obraćaju direktno Bogu. Idućeg dana nastavili smo put najpre u Marakeš a zatim sve do Imlila, pravo u naručje Visokog Atlasa.

Smeštaj kod Muhameda u Adrar guest house više nego ugodan a okolo na hiljade oraha. Kuće boje meda sa potocima koji pomalo nestvarno izviru sa svih strana. Imlil je Berbersko selo, sakriveno među krošnjama na hiljade stabala oraha, koje liči na veliku planinsku oazu prepunu zelenila okruženu pustim i suvim vrhovima.

**ZVEZDANO NEBO NA HIMALAJIMA** neponovljivo, ali u planinama Severne Afrike njegova lepota nije nista manje vredna. Izlazak sunca je poseban doživljaj. Prvi zraci sunca se rasire kao lepeza nad selom, osvetljavajući kuće i krošnje orahovog drveta. ➡

Mošeja Hasana II  
u Casablanci







Atlas

PLANINSKI LANAC PROSTIRE SE DUŽINOM OD 2.300 KILOMETARA KROZ MAROKO, ALŽIR I TUNIS.  
MALI ATLAS PLANINE UZ MEDITERANSKU OBALU ALŽIRA, MAKSIMALNE VISINE 2.308 METARA.

Jebel Toubkal - najviši  
vrh Severne Afrike





Jebel Toubkal - najviši  
vrh Severne Afrike

Doručak na terasi uz mirise lokalne kuhinje koji se mešaju sa svežinom jutra svima donesu mir i spokoj. Starosedeoci žive u jednostavnim kućicama ravnih krovova, smeštenim u isušanim močvarnim udubljenjima. Govore uglavnom berberski, arap-

ski ili francuski jezik. Žive u zanimljivoj zajednici, i veoma su gostoprimljivi. Pre nego što stignete da se osvrnete oko sebe, sačekajte vas neobično putovanje puno sunčevih zraka, snežnih vrhova, novih doživljaja i dobre zabave.

## NAJAVA EKSPEDICIJA EXTREME SUMMIT TEAM-A



### Annapurna MTB avantura 2013

MTB Off Road voznja oko Annapurne  
Polazak: 18. 04. 2013.  
(ekspedicija traje 17 dana)



### Island Peak expedition 2013

Uspon na Island Peak (6.189 m) - Everest  
region, Himalaji, Nepal  
Polazak: 08.04.2013.



### Manaslu expedition 2013

Uspon na Manaslu (8.163 m) - Nepal  
Polazak: 27.08.2013.  
(ekspedicija traje 40 dana)

### NAŠA EKIPA JE OPUŠTENJA

i spremna za planinu. Pet i po sati hoda od Imlila do planinarske kuće Nelter na visini od 3.207 metara. Već se oseća da smo u zagrljaju Atlasa. Tokom pešačenja prelazimo planinske potoke nekoliko puta, dok nam nasmejani Berberi nude sok od ceđene narandže. Planinarski dom je moćna građevina koju su napravili Francuzi i pruža punu toplinu i okrepljenje pred završni uspon na najviši vrh Severne Afrike. Za mene je najveće iznenađenje kvalitet hrane i gostoprimstvo domaćina. Do sada nigde na svetu nisam spavao u takvom planinar-

Polazak iz Imlila ka  
domu Toubkal

skom domu. Noć pred uspon je vetrovita i zvezdana. Pred zoru popušta vetar i mi krećemo. Prolazimo pored divnog vodopada, da bi zatim uspon krenuo utabanom stazom ka vrhu.

**NAŠ MALI TIM** je za tri sata savladao hiljadu metara visinske razlike i umesto zastava na vrh izneo „Politikin zabavnik“. Pored metalne piramide na Džebel Tubkalu (4.167 metara) su Lejla, Sanela, Ešref, Armin, Dejan i Dragoslav. Uskoro stiže i simpatičan par iz Hrvatske i planinari iz Engleske, Nemačke i Češke. Pogled seže sve do Sahare sa jedne i Atlantskog okeana sa druge strane.

**PRIVILEGIJA JE BITI** na pijadestalu Magreba. Jak vetar promenljivog pravca ubrzao nam je spuštanje, tako da smo za dva sata bili u Nelteru, tu ručali i pre mraka preko islamskog svetilišta Sidi Šamaruš obreli se u Adrar kući u Imlilu. Tu u hladovini oraha na terasi kuće uz tradicionalni čaj prepričavao se uspon na Toubkal. Dan kasnije, u Marakešu, pridružili smo se Nadi i Džejni. E, tu se čovek vrati bar dva veka unazad: gatare i proroci na Trgu Džema el Fna vas jednostavno impersioniraju kao i ples kobri uz bogatu ponudu suka. Bahia palata, džamija Kutubija iz 12. veka, Ben Jusuf medresa...

**ZAMISLITE SAMO** sedmočasovno putovanje vozom do Fesa a tamo... tamo je nastao Maroko 809. godine. Uske i polumračne ulice Medine u Fesu su potpuno nestvarne. Mislim da je zapravo ovo pravi Maroko... Carska varoš koja inspiriše jer se na svakom koraku oseća duh Idrisa drugog, osnivača grada. Ovu našu orijentalnu priču upotpunili smo i Meknesom kao i obilaskom rimskog grada Valubilis a svakako je još jedan biser vredan pomena koji smo utkali u našu „marokansku ogrlicu"... Mula Idris.

**PONOVO VOZ, AVION...** još uvek osećamo u kosi vetar Magreba i sve te nestvarne boje i mirise... Ko jednom ovde dođe poželi da se vrati bar još jednom. Odaću vam jednu moju tajnu... Ja sam drugi put u Maroku i tek sam zakoračio u ovaj misteriozni peskoviti krajolik Severa Afrike. Extreme Summit Team početkom septembra ove godine kreće ponovo na Veliki Atlas, a ekipa se uveliko priprema za taj uspon. ■



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**





# Romanija (BiH)

Padine Romanije odvešće  
vas do spektakularne pećine  
Starine Novaka  
(1.523 m)...

**Novakova pećina (1.523 m)**  
pešački trek

Podaci o trek

**Dužina treka:** 12,6 km

**Uspón:** 590 m

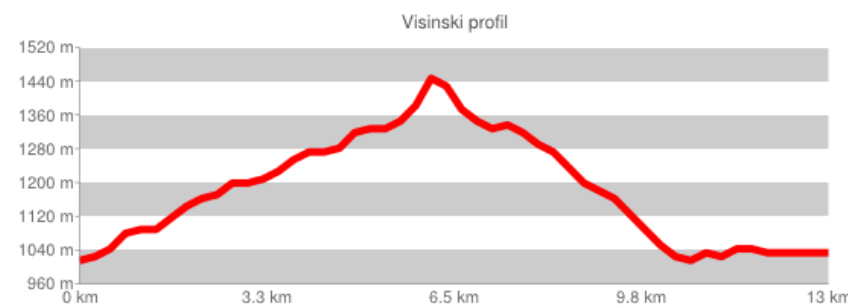
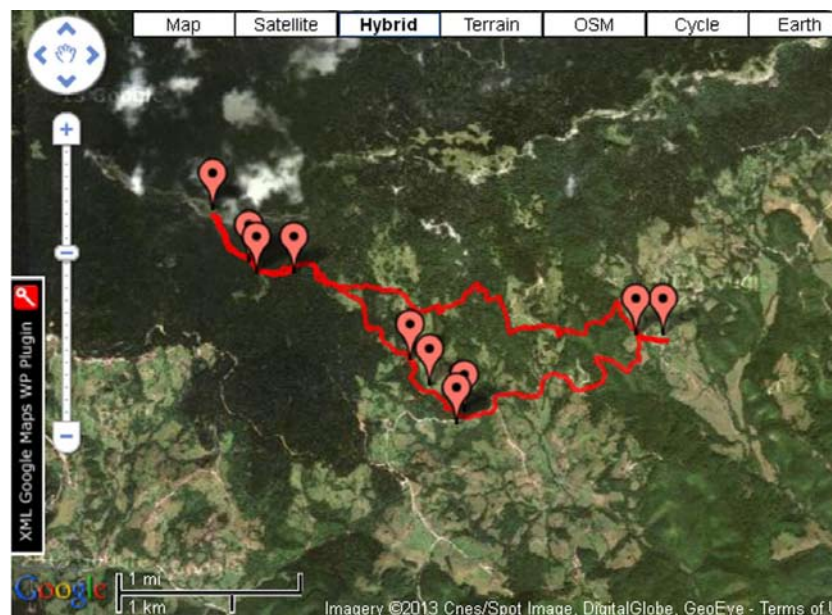
**Najniža tačka:** 1.010 m

**Najviša tačka:** 1.523 m

**Kondiciona težina:** 3/10

**Tehnička težina:** 3/10

**Izvor vode:** 1



Planina Romanija nalazi se istočno od Sarajeva. Glavna karakteristika joj je velika stenovita barijera čiji pojedini delovi nose imena Ravna, Orlova, Crvena, Crna, Đeva i Velika stena. Tako da je privlačna alpinistima. Raspolaze velikim količinama vode, raznolikom šumom, biljkama i životinjama. Planinarima je zanimljiva Novakova pećina u Velikoj steni, vidikovac na Crvenoj steni, te pećina Orlovača, koja je stanište jedne od najugroženije vrste sisara u Evropi - slepog miša (Microc hipoptrea). Dobila je ime po starom

narodnom junaku Starini Novaku. Starina Novak je istorijska ličnost iz druge polovine 16. veka, poreklom iz Smedereva. Hajdukovao je po Srbiji i Hercegovini, ali se najduže zadržao na Romaniji i kao retko koja ličnost ostavio u narodu dubokog traga. Godine 1926. Novakove kosti su prenete u zajedničku grobnicu pored crkve na Palama.

Pećina se nalazi na nadmorskoj visini od 1.523 m. Ispod Novakove pećine su Careve vode, najpoznatiji izvor pitke vode u širokom pojasu. Pored vrela je vodio Carigradski drum, koji je neko vreme spadao među najvažnije puteve turskog carstva u Bosni. Turistička destinacija počinje od lovačkog doma na Majdanima ili planinarskog doma u Stajni.

Naša planirana trasa i prikazani trek vodi od Planinarskog doma „Stajna“ gde smo bili smešteni. Odmah nailazimo na stazu koja je markirana. Međutim, kasnije nailazimo na urušavanje staze od strane drvoseča. Da bi to izbegli obilazimo taj deo, gubimo markiranu stazu i nasumice posle 200 m izbijamo ponovo na stazu. Mislim da se tu nismo baš najbolje snašli. Gledajući taj deo posle na vojnoj mapi 526-1-4 vidim da smo trebali od Ravnih njiva ići putem

Zora na Romaniji



do kote „Domaćinstvo 1“ (na trek) odnosno zaobići brdo Borovu glavu sa južne strane a ne sa severne strane kako smo mi išli. Izlazeći na pravu stazu uskoro dolazimo do Novakovog vrela, velikog planinskog korita, gde imamo kratku pauzu za doručak i dopunjavanje čitirica sa vodom. Kažu da se umivanjem u ovom koritu postaje pet godina mlađi. Pešačenje kroz gustu četinarsku šumu vodi do Novakove njive, mesta pogodnog za kampovanje i odmor. Od Novakove njive kroz stenu vodi osiguran planinarski put do Novakove pećine koja se nalazi na strmim liticama Romanije. Do pećine vodi planinarska staza koja je uredno obeležena i ojačana sajlama. Stižemo u pećinu. Divimo se pećini i drago nam je u njoj videti klupu koju su napravili planinari Romanije. Bacamo

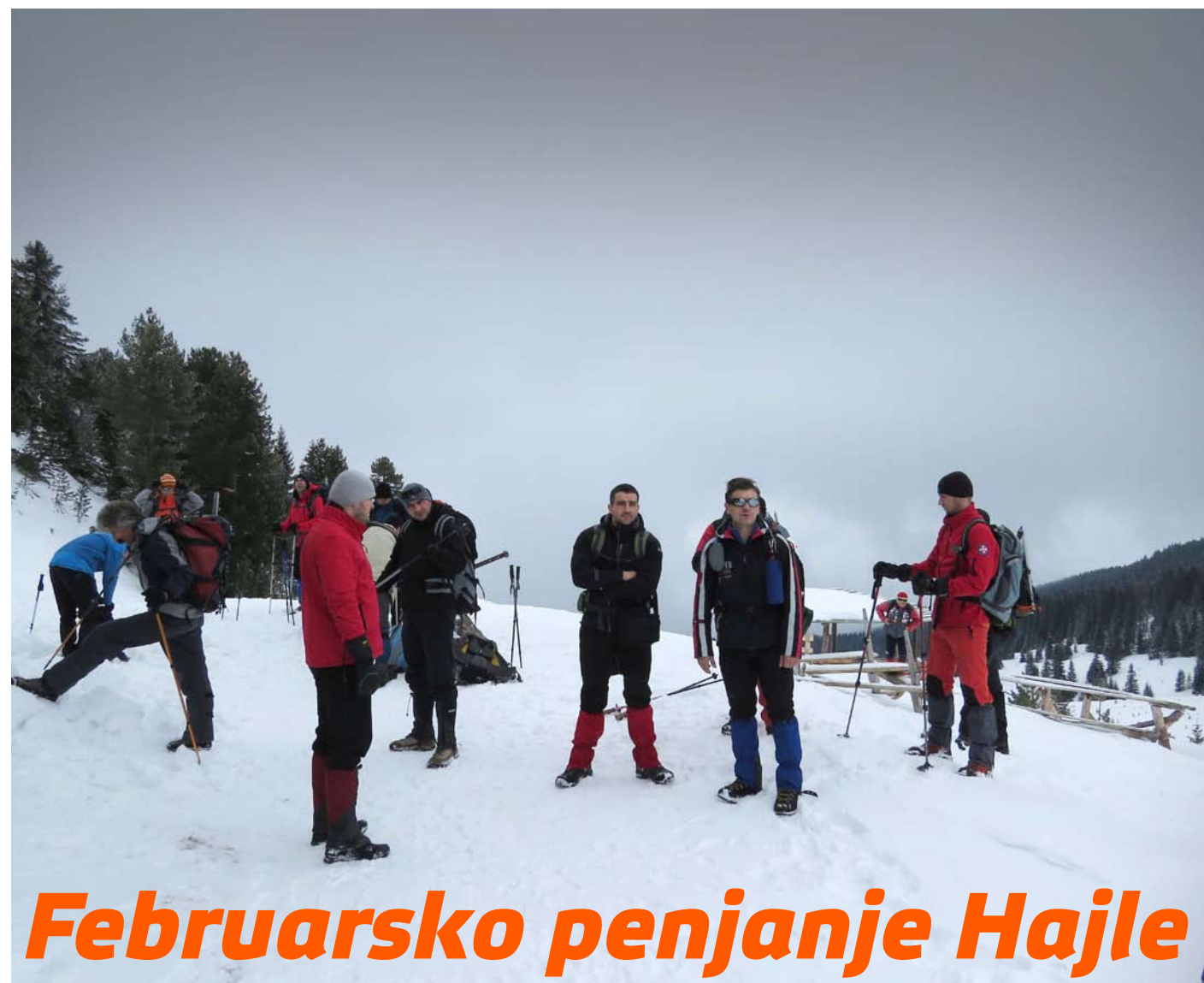
pogled na prekrasnu i gustu crnogoričnu šumu, dalje na Pale, te planine: Ravna planina, Jahorina, Treskavica, Bjelašnica, Trebević...

U povratku ne idemo istom stazom nego drugom, koja je prohodnija i delimično markirana jer se ide uglavnom putem i izlazi na cestu po kojoj smo došli u Stajnu. Međutim, izlaskom na cestu morali smo ići po njoj još oko 2,8 km do doma što je opet bilo neprijatno jer su prolazila putnička vozila koja su podizala veliku prašinu.

Na kraju, zaključak je da je za nas planinare, da bi izbegli pomenutu prašinu na cesti, bolja staza u odlasku, samo bi je trebalo korigovati (onaj deo staze koji smo, zaobilazeći balvane, promašili).

AUTOR: SLAVKO ŠMIT





## Februarsko penjanje Hajle

# DUH I IZAZOV

Na vrhu snegim prekrivene **Hajle (Crne Gora)** našlo se 27 planinara iz regiona koji su uzivali u prirodi i druženju u domu...

**N**eka zimska penjanja planina imaju poseban duh i motiv, veću inspiraciju nego inače, doživljaj su više, koji se pamti kao borba sa težim snežnim uslovima, ali gde postoje uslovi da se uvek prijatno osećate i da cilj postignete. Tako je sa februarskim penjanjem Hajle, što se pretvara u tradiciju, neprekinuti niz godina, od izgradnje novih domova pod ovom planinom, gde uvek rado dolazimo, a i vrh je uvek bio naš, iako to u ovim uslovima nije i ne sme biti imperativ.

U vremenu od 15. do 17. februara 2013. godine opet smo bili na Hajli, više od deset puta zaredom u ovom mesecu, a akcija je izvedena

i po programu PK „Radnički“ Beograd, ovaj put sa Sretenjem kao slobodnim danom. U subotu je krenula kolona od doma u Grope, gde smo se prethodno ugodno smestili, pa uz Brahim breg, zimska varijanta penjanja, ka spoju sa grebenom Hajle i gde je izlazak na greben u pravilu zaleđen i na toj strmini cepin i dereze su neophodnost, kao prijatelj u nevolji, ono bez čega ste u rizicima i opasnosti, što se tad tako surovo oseti. Oprema tada mora biti sigurna, jer sve drugo je improvizacija.

Ovaj put se na vrhu našlo 27 planinara iz različitih krajeva, koji su se ugodno družili, u domu i na samom usponu. Za zimske uslove je



Crna  
Gora  
Pinom je  
obeležena  
približna  
pozicija ove  
lokacije.







PLANINA HAJLA JE KOMPLEKSNOG SASTAVA; ČINE JE KREČNJAK I VULKANSKE STENE KOJE SU NAPRAVILE RAZNOVRSTAN RELJEF I SEOSKE FORME: STENOVITI VRHOVI, SLIKOVITI PROLAZI, DOLINE, ZELENi OBRONCI, ŠUME, POTOCI.







dokazivanja de je moguće i ono što izgleda skoro nemoguće, tu duh nosi, ali uz sve preduslove koji se moraju ispuniti da se to pretvori u osećaj sigurnosti. Ljudske mogućnosti su veće nego što to pojedinac uobičajeno misli, ali sve to podrazumeva organizaciju koja ovde postoji i akciju čini atraktivnom i ujedno bezbednom. Čovek tada saznaje svoje sposobnosti, jača ih, postaje iskusniji, spremniji i smireniji za izazove.



Tu se saznaje duh zajedništva, da ste u organizovanoj zajednici jači i sigurniji, tada dolazi do izražaja drugarstvo, snaga se racionalno koristi, menjaju se stalno i racionalno oni koji idu napred, nekad prte dubok sneg, a nekad stvaraju pretpostavke da se na zajedenoj strmini osećaju bezbedno oni koji nastupaju. Organizam planine je celina, ali i mi smo kao planinarska zajednica jedan organizam na planini.



Otuda sam već pisao da je Hajla februara (o njoj često pišem) škola ljudskog zajedništva, sadejstva, davanja sebe drugima, duha što diže i hrabri, moći koja se saznaje, volje što nadolazi i ispunjava sve pore organizma. To je drugarstvo koje se rađa, ono što nam nedostaje, a tako nam treba. Hajla februara je mesto odvažnih i sposobnih, hrabrih i izdržljivih, kao i onih koji i uz takve isti takvi postaju. ■

### Info

#### PLANINARSKI DOM „GROPE“ (1.938 MNV)

Planinarski dom raspolaže sa 40 udobnih ležajeva na palčama-alpski stil. U domu ima voda, mokri čvor, dnevni boravak sa kuhinjom i uslovima za spremanje svih vrsta jela, šporet na drva i peći za grijanje u sobama na spratu, tako da se i u veoma hladnim danima u domu se ne moraju koristiti vreće za spavanje. Sagrađen je na ovom mestu u znak sećanja na planinara Mavrić Safeta Čaka, člana PSD „Sandžak“ iz Novog Pazara, koji je tragično izgubio život na Hajli 6. januara 1997. Kontakt: Feka Kurtagić + 382 67 285 393 E-mail: fekaski@t-com.me



# PLANINOM

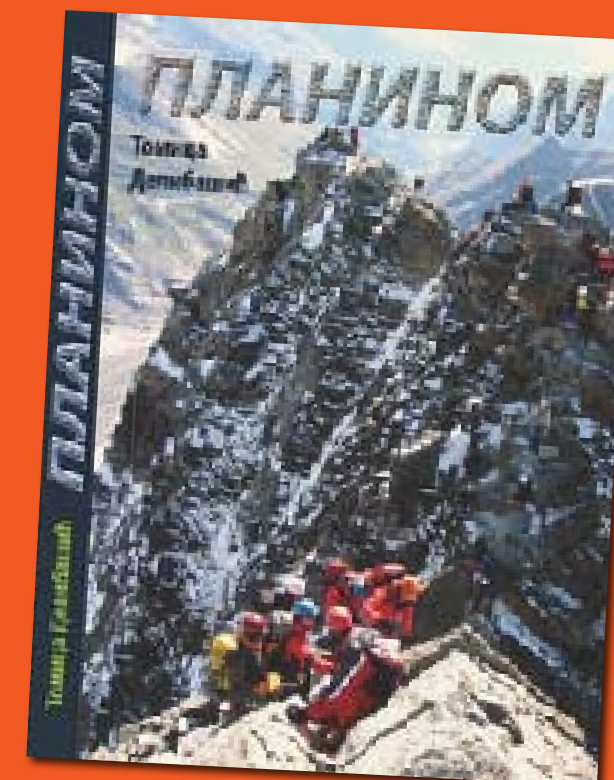
knjiga vodič,  
drugo prošireno izdanje  
**Autor: Tomica Delibašić**

O planinama Crne Gore i Srbije, opisi planina i staza, poziv na literaturu, brojne potrebne podatke, uz deo o planinarenju uopšte, šta planinar treba da zna i na šta da obrati pažnju.

Po pristupačnoj ceni od  
**500 dinara**, pouzećem, sa troškovima slanja  
700 dinara.

Više detalja o uslovima poručivanja i kupovine:  
**[www.tomica-planinom.com](http://www.tomica-planinom.com)**

Telefon autora:  
**+381 (0)64-245-22-37**







# Mala Fatra

Planinari beogradskog PK „Pobeda” (Srbija) organizovali su zimski uspon na greben **Lučanske Male Fatre** u Slovačkoj...



Organizovano planinarenje u Češkoj dosta je drugačije nego u Srbiji. Postoji planinarski savez, postoje i planinarski klubovi u skoro svakom mestu kao podružnice tog saveza, ali na terenu, to jest u planini, ništa nije isto kao u Srbiji. Ne ulazeći opširno u sve aktivnosti češkog planinarskog saveza (izdavanje planinarskih mapa, održavanje markacija...) samo ću istaći razliku u tipu planinarskih akcija koje se organizuju. Dok su to u Srbiji izleti svih mogućih kalibara (od posete zamku Dunderskih, preko manastirskih tura, letovanja u Grčkoj, pa do ozbiljnih planinarskih i visokogorskih tura), u

Češkoj su to uglavnom jednostavne pešačke ture po okolini mesta gde je sedište određene podružnice planinarskog saveza. Obično se koristi javni prevoz, te su železnička i autobuska stanica najčešća sastajališta planinara subotom rano ujutru. Kada sam jednom planinaru ispričao kako je to u Srbiji, sa konkretnim primerom da moj Planinarski klub „Pobeda” organizuje i velike akcije po Karpatima i Alpima i to sa punim autobusima planinara – za njega je to bilo nezamislivo i bio je vrlo pozitivno iznenađen. Ako hoćeš nešto ozbiljnije da iskusiš u organizovanoj grupi, ovde ćeš otići u neku od brojnih speci-

jalizovanih turističkih agencija i uplatićeš aranžman. U ponudi ima najraznovrsnijih akcija - od ferata u Austriji i MTB izleta po Crnoj Gori, pa do prelaska grebena Prokletija na Kosovu.

Samoorganizovanje akcija je ovde, ipak, najzastupljeniji način planinarenja. Nije ni čudo, jer sve planine i brda u Češkoj i Slovačkoj su pokrivene gustom mrežom raznobojnih markacija, a u skoro svakoj knjižari se mogu nabaviti mape bilo koje oblasti sa ucrtanim markacijama. Kada se na to doda raširen javni prevoz, sa redovima vožnje dostupnim na internetu - organizacija izleta nije problematična ni bez auta.



## ISKUSTVO SA KRPLJAMA

Za prvi vikend marta smo planirali dvodnevni prelazak grebena Lučanske Male Fatre u Slovačkoj. Mala Fatra je jedan od najviših slovačkih planinskih masiva, a atraktivniji zapadni deo je proglašen nacionalnim parkom. Tokom letnje sezone, taj zapadni deo je preplavljen planinarima koji žele u jednom danu da prošetaju kanjonom, prelazeći merdevinama preko vodopada, vide oštre vrhove Velikog i Malog Rozsutca, ali se i odmire u pitomim pejzažima u okolini Velikog i Malog Krivana. Mi smo se, ipak, uputili u istočni deo, tamo gde su retki planinari čak i leti. Sneg je obilno padao prethodnih dana, pa

smo u lokalnoj sportskoj prodavnici iznajmili krplje. Išlo nas je samo troje, pa prčenje snega nije dolazilo u obzir.

Auto ostavljamo u selu Stranavy (predgrađe Žiline), na 500 m nadmorske visine, odakle kreće markirana staza koja će nas povesti na greben planine po kome ćemo se kretati ceo dan i gde planiramo i zanočiti. Kao što je to i uobičajeno, što smo se više peli udaljavajući se iz civilizacije - tako je priroda bila lepša, a zimska idila izraženija. Sneg je bio nešto tvrdi nego što smo očekivali, ali krplje su ipak bile dobrodošle. Karel je jednom već hodao s krpljama, dok je za Ivanu i mene to bio prvi put. Utisak je da je to sjajni alat za

## „Pobedine” akcije

Skrećemo pažnju na naše visokogorske izlete tokom aprila:

■ **Jakupica** u Makedoniji. Detalje potražite na **OVOM LINKU**.

■ **Pirin** u Bugarskoj. Detalje potražite na **OVOM LINKU**.

Zatim višednevne ture tokom uskršnjih praznika:

■ **Kožuh, Belasica, Falakro i Pang-geo** u Makedoniji i Grčkoj. Detalje potražite na **OVOM LINKU**.

■ **Planine na Istri** i ostrvima u Hrvatskoj. Detalje potražite na **OVOM LINKU**.

Veliki putevi „Pobede” ovog leta vode na:

■ **Taurus, Jermensku visoravan i Pontske planine** u **Turskoj**. Detalje potražite na **OVOM LINKU**.

■ **Dolomite, Pirineje i Visoki Atlas**. Detalje potražite na **OVOM LINKU**.

dublji sneg, ali nikako svemogući. Izuzetno je nezgodno njima se kretati po kosini (stopala se krive i nekontrolisano uranjaju u sneg), pa je potrebno zaboraviti na prećanje strmih uzbrdica i obavezno se kretati direktno uzbrdo. Nepristupačnije kozje staze su za krplje nerešivi problem.

## NOĆ U PLANINI

Prvi vrh na grebenu je Minčol (1.364 m), a staza je do sada uglavnom vodila kroz šumu. Često smo morali da se saginjemo

## Info



**LÚČANSKÁ MALÁ FATRA**  
Dodatne podatke o ovoj lokaciji, kao i kontakte za smeštaj, možete pronaći na internet stranici koja se nalazi na **OVOM LINKU**.











provlačeći se sa velikim rančevima kroz granje. Najpre smo se čudili zašto je staza tako zarasla, ali kada smo videli jelke kojima samo vrhovi vire iz snega, shvatili smo da hodamo po metar i po dubokom snegu, i da staza leti vodi na nešto drugačijem nivou u odnosu na drveće. Putokaze smo takođe često posmatrali iz ptičje, iako je uobičajena žablja perspektiva. Nismo žurili, te smo na najvišem vrhu ovog dela Male Fatre bili tek oko pet popodne.

Vrh se zove Velka luka (1.476 m), što na slovačkom znači „velika livada“. Ime je odgovarajuće. Vidici su na sve strane, a predeli

pitomi. S obzirom da se bližio zalazak sunca, zimska idila je bila potpuna. Osim činjenice da se bližila noć, da je hladno (voda u flašama nam je poluzamrzla), da smo na otvorenom i da bi za naše šatore bila najpogodnija zaravan u nekom šumarku. Taman kad smo razmenili svoje misli o idealnom mestu za logor - obreli smo se tamo.

#### SUNČANA NEDELJA

Kako se tokom noći niko nije smrcao, a nedelja je osvanula sunčana - tako smo već u 8 sati bili spremni za pokret. Nedaleko od našeg logora, srećemo

petočlanu grupicu planinara iz suprotnog smera. Shvatamo da, koliko god ova planina delovala pusto, nismo noćili sami na grebenu. Prethodne večeri smo sreli i dvojicu skialpinista, a nešto kasnije tokom dana srećemo i jednog usamljenog smučara. Grebenska staza nas dalje vodi preko niza lokalnih vršića i prevoja, sve do poslednjeg pravog vrha - Hlinicke Kičere (1.212 m). Iako sa neza-vidnom visinom, ovaj vrh nas je zbog svoje strmine i prethodnih iskušenja toliko namučio da smo sa slašću seli i u pauzi se upisali u „vrhovu knjižku“. Pored svog imena dopisujem „Pobeda, Beograd”

i čitam utiske brojnih Slovaka i Čeha. Nađe se tu i poneki Poljak...

#### KA DOLINI

Silaskom sa Kičere, polako se završava naša avantura na grebenu. Potrebno je bilo još da siđemo u dolinu na čijem kraju se nalazi seoce Rajacka Lesna iz kojeg smo planirali da se autobusom prebacimo nazad do Stranave, gde nas čeka auto. Na raskrsnici crvene i plave markacije gde je potrebno skrenuti na plavu, shvatam da smo u škripcu sa vremenom i da moramo požuriti ako želimo da stignemo na autobus. U mapama su osim nacrtanih markacija,

upisana i procenjena vremena hoda između karakterističnih tačaka (raskrsnice, vrhovi, sedla...) i ako se saberu vremena svih planiranih deonica, ne bi trebalo da bude problema u organizaciji i prilagođavanju brzine kretanja. Međutim, treba pravilno sabrati...

Sada podižem uzbunu i ubrzano se krećemo ka dolini. Plava markacija je isparila, ali nemamo vremena da detaljnije zagledamo u mapu već žurno nastavljamo dalje. Smer je dobar, jedino je čudno što se staza ne spušta u dolinu već uporno traverzira držeći visinu. Kad je to postalo krajnje sumnjivo, ipak proučavam mapu

i utvrđujem da smo na pogrešnoj stazi. Ne vraća nam se nazad, radije ćemo nastaviti dalje još nekoliko krivina do nekog potoka gde bi trebalo da je blaža padina i prohodniji teren, pa onda niz taj potok nekako sići u dolinu. Kako smo to naumili, tako smo i izveli. Ostalo je još pet - šest dosadnih kilometara dolinom do Lesne, a zatim autobusom preko Žiline stižemo u Stranavy (40 km), na mesto gde smo rano jutru prethodnog dana ostavili auto. Dok mrak polako pada, mi sređujemo utiske i prezadovoljni vikendom vraćamo se u Češku.

NENAD JOVANOVIĆ



# Nove aktivnosti spasilaca

Ekipa GSS Srbije obezbeđivale su više manifestacija i planinarskih akcija u Srbiji, te učestvovala u uspešnoj potrazi...



**S**uva planina, Donja Studena – Druga republička planinarska akcija u ovoj godini, „Zimski uspon na Trem“, održana je u subotu, 23. februara. O bezbednosti učesnika na stazi brinula su 22 pripadnika GSS Srbije.

„Zimski uspon na Trem“ po 17. put, organizovao je PK „Železničar“ iz Niša. Povoljni vremenski uslovi išli su na ruku učesnicima akcije, tako da se preko 1300 planinara iz cele Srbije, ali i iz inostranstva, našlo na Tremu (1.810 mnv), najvišem vrhu Suve planine.

Spasioci su bili podeljeni u četiri ekipe. Akcija je otvorena u sedam sati nakon čega je prva grupa planinara i GSS-a krenula na uspon, većinom organizovanim prevozom do doma na Bojaninim vodama. Za prvom ekipom su na po pola sata krenule i druga i treća ekipa, dok je četvrta ekipa u dogovoru sa organizatorom ostala da čeka poslednje najavljene grupe planinara. Prva grupa planinara izašla je na vrh oko pola 12, a sa njima i prva grupa GSS-a, koja je ostala na vrhu do dolaska druge grupe oko 13.20.

Oko 14.30 poslednja ekipa GSS-a krenula je sa vrha prateći planinare koji su se poslednji popeli na vrh. Ova ekipa GSS-a se spustila do doma na Bojaninim vodama oko 17.15, a zatim vratila u štab akcije. Cela staza je dobro obeležena. Na dva mesta organizatori su postavili užad za osiguravanje, a na samom izlazu na Devojački grob ukopane su stepenice i



Trem - transport povređene planinarke



Ka Tremu

postavljen gelender od drveta, koji su spasioci GSS-a ojačali dodatnim užetom. Ukupna dužina staze bila je 26 km, a savladana je visinska razlika od 1.400 m. Sanirane su dve povrede.

## FIS TRKA NA ZLATIBORU

**Zlatibor, Tornik** – Međunarodna FIS trka „Ski Art“ održana je u skijaškom centru Tornik na Zlatiboru 28. februara i 1. marta 2013. godine. Oba dana bile su organizovane po dve slalom trke. Organizatori trke bili su Skijaški savez Srbije i skijaški klub „Ski Art“ iz Užica, dok je o bezbednosti takmičara brinula ekipa spasilaca Gorske službe spasavanja Srbije. Na ovoj međunarodnoj trci učestvovalo je oko 100 skijaša i skijašica iz 26 zemalja.

## RED BULL HOME RUN

**Kopaonik** – Spasioci Gorske službe spasavanja Srbije obezbeđivali su u subotu, 2. marta, na Kopaoniku, „Red Bull Home Run“, najmasovniju spust trku u Srbiji, u organizaciji kompanije „Red Bull“. Trka je okupila

Sve dodatne informacije mogu se pronaći na našoj Internet stranici:  
[www.gss.rs](http://www.gss.rs)  
kao i na stranici Planinarskog saveza Srbije:  
[www.pss.rs](http://www.pss.rs)



Trem - na vrhu



Telefoni gorske službe spasavanja u regionu  
[WWW.MOJAPLANETA.NET/PLANINARSKI\\_DOMOVI.PHP](http://WWW.MOJAPLANETA.NET/PLANINARSKI_DOMOVI.PHP)

## APEL GSS-A

*Kretanje u planini, naročito u zimskim uslovima (što uključuje i skijanje), uvek je ozbiljan poduhvat, za koji je potrebno pripremiti se na odgovarajući način. GSS Srbije apeluje na sve koji planiraju da provedu vreme na snegu da pravovremeno počnu sa fizičkim pripremama, koriste adekvatnu odeću i opremu, izaberu staze shodno svom skijaškom znanju i slede uputstva službenih lica i spasilaca GSS-a kako bi i ova zima svima ostala u lepoj uspomeni.*

127 skijaša i bordera, koji su istovremeno startovali sa Pančičevog vrha. Do svojih skija i bordova stigli su trčeći 100 metara, a zatim su krenuli u spust stazom dužine 1200 metara. Trka je protekla u najboljem redu, pa nije bilo potrebe za intervencijom spasilaca GSS-a.

## PRETRAGA ZA NESTALIM PLANINARKAMA

**Kosjerić (Ražana – Samari)** – Dve planinarke iz Beograda izgubile su se prilikom planinarske ture na Drenovačkom kiku u subotu, 2. marta. Poziv za pomoć upućen je Gorskoj službi spasavanja (GSS) Srbije istog dana oko 21 sat.

Prema dobijenim informacijama, one su se odvojile od grupe oko 15.30 i nastavile same od planinarskog doma do železničke stanice Samari, gde je pešačka



FIS trka - Zlatibor



FIS trka - Zlatibor

## GSS trka



tura trebala da bude završena, i da se tamo nađu sa ostatkom ekipe. Planinarke su pogrešile put, zalutale i tek oko 20 sati shvatile da se nalaze van puta i da ne znaju kako da nastave dalje.

Odmah nakon poziva, oko 21.30, dve ekipe GSS-a krenule su na teren. Iz Požege je krenula ekipa od deset ljudi, iz Beograda petočlana ekipa, dok su dva člana službe koordinirala akciju iz Beograda. Ekipe su bile u stalnom kontaktu sa nestalim osobama, ali usled njihovog lošeg stanja i straha, one nisu uspele da opišu svoju tačnu lokaciju.

Tokom cele noći vršena je pretraga na terenu, a nestale osobe su pronađene oko 10.30 u nedelju ujutru, nakon čega su evakuisane i transportovane sa terena.



Pretraga na Kosjeriću



Pretraga na Kosjeriću



# GSS DUAL SLALOM 2013.

**Kopaonik** – Tradicionalna noćna trka spasilaca Gorske službe spasavanja Srbije – GSS DUAL SLALOM, održana je u subotu, 9. marta, na Kopaoniku, na stazi Malo jezero, sa početkom u 18 sati uz učešće 54 takmičara. Osim domaćina, spasilaca GSS-a, na trci su učestvovali i predstavnici spasilačkih službi iz Crne Gore, Hrvatske i Republike Srpske. Svoje skijaško umeće spasioci su prikazali u slalom trkama „jedan na jedan”. U velikom finalu pobjedu je odneo Vladislav Mandić (GSS Srbije), drugi je bio Drago Vujović (GSS Crne Gore), dok je treće mesto zauzeo Miloš Ciprijanović (GSS Srbije). Nagrade za najbolje takmičare obezbedili su: „Nordica”, „Ski bus”, „Zeleno drvo” i „Gora”. Nakon trke, druženje spasilaca i njihovih gostiju nastavljeno je u „Rtnju B”.

Gorska služba spasavanja Srbije se zahvaljuje JP Skijališta Srbije, MK Resortu i kompaniji Nestlé na podršci i pomoći u realizaciji ove tradicionalne manifestacije.

## „OSMOMARTOVSKI SUSRET PLANINARA” NA FRUŠKOJ GORI

**Fruška gora, Vrdnik** – U organizaciji planinarskog društva „Zmajevac” iz Vrdnika, republička akcija „Osmomartovski susret planinara” održana je u subotu, 9. marta, na Fruškoj gori. Akciju su obezbeđivala devetorica spasilaca Gorske službe spasavanja Srbije.



Osmomartovski susret planinara Fruška gora

Na pešačenje stazama dužine pet i 16 km krenula su 837 planinara iz 44 planinarska kluba. Prva staza išla je trasom: Vrdnik – Nova kolonija – Šumarska kuća – Brankovac – Zmajevac (dužina staze 16 km), dok je maršruta druge staze bila: Vrdnik – Stara kolonija – Spomenik Ivanu Stamboliću – Zmajevac (dužina staze pet kilometara). Uz odlične vremenske uslove na stazi tokom celog dana, bez ikakvih padavina, akcija je uspešno privedena kraju. Zabeležena je jedna intervencija spasilaca. ■



Osmomartovski susret planinara Fruška gora

# Avantura od 360 stepeni www.panoramasrbije.com

Pronađite i pogledajte najlepše turističke destinacije u Srbiji - virtuelno, sa okretanjem u svakoj prostoriji u punom krugu od 360 stepeni, kao da ste na licu mesta i nadamo se da ćete ih posetiti. Takođe, možete pogledati virtuelne prezentacije značajnih lokacija, objekata i kompanija. Pre svega, cilj nam je da svima koji žele da upoznaju i posete Srbiju, preko ovog sajta omogućimo realan

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

prikaz prirodnih bogatstava, smeštaja za odmor, vrstu usluge i lokacije kako bi ste tačno znali šta vas očekuje na destinaciji.



Aleksandar Tijanić fotografije  
ograničene serije umetničkih fotografija

www.aleksandartijanic.rs  
info@aleksandartijanic.rs  
mob: +381 63 210 983



# DIJABETES JE MARATON, A NE SPRINT

O jedinstvenom maratonu u Evropi,  
sportu i dijabetesu razgovaramo sa  
**Ninoslavom Raškovićem...**







**P**eščarski maraton je festival sporta koji će se održati od 31. 8. do 1. 9. na prostorima Deliblatske peščare. U sklopu njega održaće se maratonska (42,195 km) i polumaratonska (21,1 km) trka, dečija trka na jedan kilometra kao i nekoliko pešačkih tura. Takođe, biće održane prezentacije osnovnih planinarskih sitnica kao što su postavljanje šatora, abzel, čvorovi i slično. Ovaj festival ima za cilj da vrati ljude korenima - makar i na jedan vikend. Da taj vikend provedu bez računara i mobilnih telefona. Prelepi predeli Deliblatske peščare su pravo mesto za takvo nešto.

O ovom maratonu, ali i drugim temama razgovaramo sa Ninoslavom Raškovićem, maratoncem, planinarom i ljubiteljem prirode, koji svakodnevno dokazuje da se može voditi sportski život i sa dijabetesom.

**MP: Šta vas je podstaklo na organizaciju ovakve manifestacije?**

- Čovek je otuđen i sve više vremena provodi ispred kompjutera. Iako većina misli da je im je internet doneo slobodu, desilo se sasvim suprotno - sve više sedimo u zatvorenom prostoru a sve manje smo napolju. Od prvog momenta kada sam kročio na tlo Deliblatske peščare pomislio sam: „Nino, ovo je dragulj koga moraju videti i drugi ljudi i uživati u njegovoj lepoti!”. Niko u Evropi nema maraton koji se trči po pesku. Ovo je bila retka prilika da i mi u Srbiji imamo nešto što nemaju drugi.

### Info

Sve u vezi sa **PEŠČARSKIM MARATONOM** možete pronaći na internet stranici: [www.pescarskimaraton.com](http://www.pescarskimaraton.com)

Priču o **PROŠLOGODIŠNJEM MARATONU** možete da pročitate na **OVOM LINKU**

**MP: Kako je protekao prošlogodišnji probni maraton i kakva su vaša očekivanja?**

- Prošlogodišnja pilot verzija je prošla super! Učestvovalo je 15 maratonaca i svi su završili ovu trku koja je dobila atribut najlepšíeg i najtežeg maratona u Srbiji. Mnogi su se zasitili trčanja po asfaltu u zagađenim gradovima. Ovaj događaj nudi čist vazduh i mir, nešto što ne mogu da ponude ni Berlin ni London. Ove godine očekujemo puno više učesnika, što domaćih, što stranih.

**MP: Da se vratimo na ono po čemu ste najpoznatiji - dijabetes i sport.**

- Dijabetes tip I otkriven mi je u decembru 1998. godine i trenutno nosim insulinsku pumpu. To me nije sprečilo da uživam u sportu i različitim outdoor aktivnostima. Aktivno sam počeo trenirati trčanje 2007. godine i ovo mi je peta sezona. Naravno, bez podrške



moje supruge Valentine i ćerkice Mile sve ovo ne bi bilo moguće!

**MP: Ko sve može da učestvuje u outdoor aktivnostima i koji sportovi dolaze u obzir za dijabetičare?**

- U outdoor aktivnostima mogu da učestvuju svi oni dijabetičari koji to žele. Ograničenja se svode samo na one koji imaju probleme sa vidom, a svi ostali nemaju opravdanih razloga da ne budu na čistom vazduhu. Sasvim sigurno će imati više koristi od boravka u prelepj prirodi od sedenja ispred kompjutera. Ja volim da kažem da su ograničenja samo u našim glavama, mi ih sami sebi postavljamo. Ja imam prijatelje dijabetičare svuda po svetu i oni su pomerili sve moguće granice. Popeli su čak i Mont Everest, tako da se sve može ako se hoće!

**MP: Kako se pripremate za takmičenja?**

- Treniram svaki dan, 365 dana u godini. Trčim skoro svako jutro pre posla, radim vežbe snage - sklekove, zgibove... Planinarim kad god mi obaveze dozvoljavaju. Dijabetes ne zna za pauzu, svaki dan je tu a ja mu pokazujem ko je gazda u mom telu. Nemam ništa specijalno što bih dodao, radim sve što i ostali rekreativci.

**MP: Na čemu se ukratko zasniva vaš režim ishrane?**

- Godinama tražeći meni najpovoljniji režim ishrane zaustavio sam se na „low carb” režimu koji



podrazumeva mnogo povrća, dobrih masnoća, koštunjavog voća, umereno mlečnih proizvoda i mesa i malo voća. Izbacio sam sve glutenske žitarice, ostavio sam samo kukuruz i pirinač. Sada su nivo insulina mnogo manji a samim tim i predvidljiviji. Opširnije o tome na mom blogu koji se nalazi na adresi [www.pobeditidijabetes.rs](http://www.pobeditidijabetes.rs).

**MP: Šta savetujete dijabetičarima i roditeljima dece sa dijabetesom - kako da planiraju sportske aktivnosti i koje?**

- Savetujem im da treniraju onaj sport koji vole, nebitno koji jer su mnogobrojni primeri uspešnih sportista sa dijabetesom, pa čak i Olimpijskih pobednika. Naravno, grupni sportovi su malo nezgodniji i teže je u njima napredovati ali nije nemoguće.

Ja lično volim trčanje, biciklizam, plivanje i možda najlepší od svih - planinarenje. Bitno je da krenu polako i da eksperimentišu sa sobom da bi uvideli kako se ponašaju u različitim situacijama. Najveća opasnost za svakog sportistu sa dijabetesom jeste nizak šećer - hipoglikemija i zato su obavezni da kad god izađu iz kuće nose sa sobom nešto slatko.

Najbitnije je da budu strpljivi i da ne žure nigde jer prečica do vrha ne postoji! Jer dijabetes je maraton a ne sprint, o njemu morate voditi računa svakog dana vašeg života i to je jedini recept za uspešan i zdrav život. ■



# KRALJEVSTVO BELOGLAVIH SUPOVA

*Foto priče Balkana:* Specijalni rezervat prirode „**Uvac**” (Srbija) u slici i reči - **priča 2...**

Pogled sa vidikovca  
Bela kanja





Beloglavi sup

**N**a jugozapadu Srbije, na teritoriji opština Nova Varoš i Sjenica, prostire se Specijalni rezervat prirode „Uvac“, prirodno dobro od izuzetnog značaja prve kategorije. Na površini od 7.453 hektara i nadmorskoj visini od 760 do 1.322 metra ukazuju se zanimljivi pejzaži prirode, kanjon reke Uvac sa dolinama njenih pritoka, više jezera i pećina. Stoletne šume, retke biljke i razne vrste životinja čine ovaj deo Srbije jedinstvenim.

Ovaj predeo, kao što sam u prošlom broju već pisao, pokušaću da vam predstavim u delovima kako sam ih i pohodio. U pet kratkih foto-priča biće reči i slike o tri jezera reke Uvac (Uvačkom, Zlatarskom i Rodinjskom), dve pećine (Ušačka i Ledena) i naravno o kraljevima neba na ovim prostorima, beloglavim supovima.

## MEANDRI UVAČKOG JEZERA, TAZOM DO MOLITVE

Na redu je druga priča, priča o meandrima uvačkog jezera i stazi do vidikovca Molitva. Uvačko jezero (Sjениčko jezero) je najprivlačnije jezero od svih na reci Uvac upravo zbog prelepih meandara koji su nastali potapanjem kanjona Uvca 1979. godine za potrebe hidroelektrane Uvac. Ovi meandri su nešto što zaista treba videti a upravo zbog njih ovo jezero je verovatno i najlepše u Srbiji. Ali šta su to meandri? Meandar je pojam za reku koja krivuda u obliku latiničkog slova S. Naziv je dobio po reci Meandru u Turskoj (tur.



Most

### Info

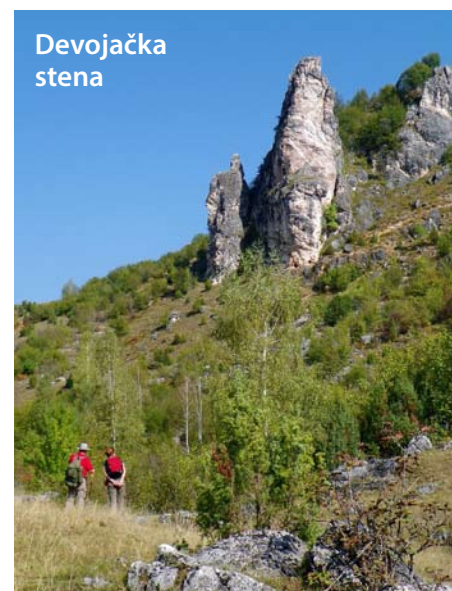
Zvanična prezentacija **SRP „Uvac“** nalazi se na internet adresi: [www.uvac.org.rs](http://www.uvac.org.rs)

**Kontakt autora teksta i fotografija:**  
[www.facebook.com/vladimir.mijailovic](https://www.facebook.com/vladimir.mijailovic)

Büyük Menderes). Prelepe meandre Uvca najlepše je obići pešačenjem stazom po obodu kanjona u kome su smešteni i posmatrati ih sa nekog od vidikovaca.

### KAKO DOĆI?

Kanjon Uvca nalazi se u severnom delu Pešterske visoravni, između Sjenice i Nove Varoši, između planina Javor i Zlatar. Početak staze obodom kanjona Uvca je kod kampa u Previnama, na 8 kilometara od Sjenice. Iz



Devvojačka stena

Sjenice se kreće putem ka Kušićima i Ivanjici. Na 7.5 km od Sjenice, sa asfaltnog puta se preko mosta odvaja makadam koji kreće uz brdo Kandića krš. Na prevoju se levo odvaja zemljani put koji se spušta još 1.5 km prema Previnama i kampu na samoj obali Uvačkog jezera.

I mi smo na sličan način došli, ali sa druge strane, od Ivanjice. Znači samo obrnuto, 7.5 km pre Sjenice skrećemo desno, pa preko mosta i Kandića krša do Previna...



Pogled sa prvog vidikovca.



Prvi vidikovac.

### KAKO POĆI?

Stigli smo do kampa, jutro je, još uvek je magla. Polazimo desnom obalom jezera, pešačkom stazom koja počinje od kampa i nastavlja sve do vidikovca podno vrha Molitva, jednog od najboljih mesta za posmatranje meandri Uvca. Staza od kampa u Previnama do vidikovca Molitva dugačka je oko 4,5 km i prelazi se za oko 2 sata, ali s obzirom na lepotu predela kroz koje se prolazi, moj vam je savet



Pogled sa vidikovca Molitva

da duplirate vreme i laganim hodom uživate maksimalno u svemu. Visinska razlika između najviše i najniže tačke na stazi je oko 100 m, ali zbog konfiguracije terena, uvala između brda, ukupan uspon je skoro četiri puta veći. Ali bez brige, staza je odlično uređena, prohodna, i nema mogućnosti da se zbunite i zalutate.

### POŠLI SMO...

Simbolično na stazu ulazimo kroz jednu drvenu kapiju, kojih je kasnije

na stazi bilo još na par mesta... bile su mi jako čudne jer u produžetku njih nije bilo nikakve ograde, ali ipak smo ispoštovali svaku, otvorili prošli i zatvorili da ne duva.

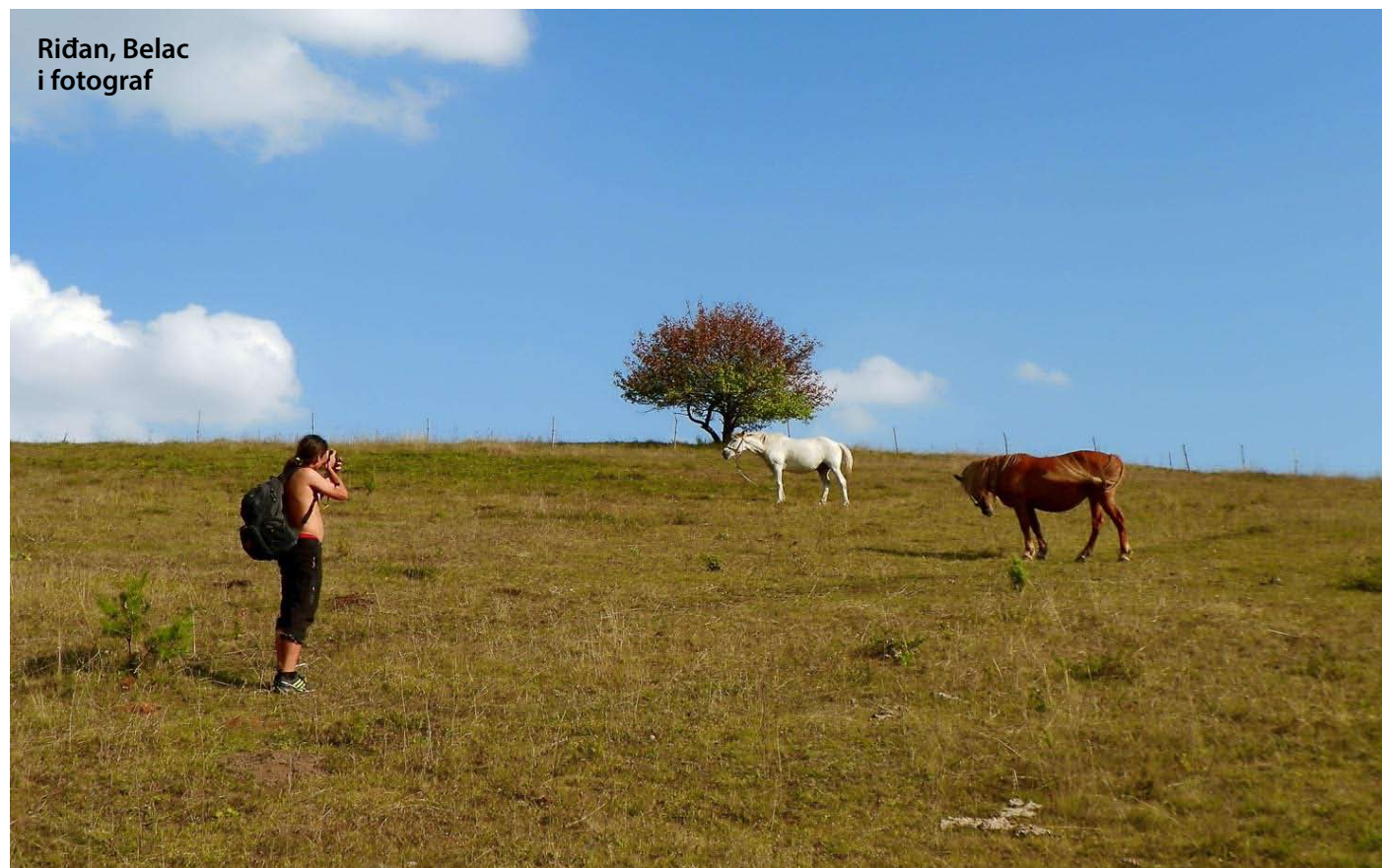
Na početku staze prelazimo jedan potočić, gde obnavljamo zalihe vode na česmi napravljenoj od starog drveta jako neobičnog oblika. Koristićemo je i u povratku, jer dalje nema pogodnog izvora. Na drugim, neuređenim, izvorima nećemo piti vodu jer često bivaju zagađeni. Nedaleko od







Riđan, Belac  
i fotograf



neobične česme je viseći most koji povezuje sela sa leve i sa desne strane kanjona, Lopiže i Družnice.

#### U KLISURI MRČKOG POTOKA

Lepota predela i brzina kojom se novi kadrovi smenjuju su fantastični. Taman zastanemo da uživamo u jednom, ugledamo u produžetku drugi... idemo dalje.

Vođeni stazom već sa sledećeg brda ugledali smo simpatični mali zaliv i na njemu drvenu kućicu. Sa ovog brda silazimo u klisuru Mrčkog potoka koja obrasla šumom pruža odličan hlad u vreme letnjih vrućina. Preko potoka prelazimo drvenim mostićem postavljenim tu više radi ugođaja nego što ima neku funkciju, jer potok se može i prekoračiti...

#### Staza do Molitve



Kraj mostića je i lepo uređeno odmorište u hladovini... mami nas da zastanemo iako o umoru nema ni pomena.

#### DEVOJAČKA STENA

Nakon kraće pauze nastavljamo kroz šumu do izlaska iz klisure Mrčkog potoka, a onda novi impresivni kadar... Devojačka stena, visoka stenovita formacija o kojoj postoji legenda da se sa nje jedna devojka bacila zbog nesrećne ljubavi. Klasika, u Srbiji izgleda svaki atar ima neku svoju Devojačku stenu, ja ih znam nekoliko... Ali pre nego što nastavimo ka njoj skrećemo sa glavne staze levo nekih pedesetak metara i silazimo do mesta gde se Mrčki potok posle nekoliko slapova uliva u jezero. Ovo je inače jedino mesto na stazi na kome se može sići do vode. Ipak, da bi imali pravi doživljaj, zbog koga smo i došli (pogled na meandre Uvca), moramo se popeti do jednog od tri vidikovca na ovom potezu...

#### TRI VIDIKOVCA

Nakon Devojačke stene, stazom se nakratko spuštamo u malu uvalu a zatim penjemo na uređeni vidikovac na početku meandara.

Vidikovac Bela kanja;  
Dole: U klisuri Mrčkog  
potoka



Prvi od tri uređena vidikovca i to sa sve klupama... Od ovog vidikovca nadalje meandri će sve vreme biti izloženi našim pogledima. Uživanje... Do drugog vidikovca, podno vrha Molitve, prelazimo još dva brda i pored zaseoka Nišavići spustamo se ka vidikovcu Molitva postavljenom na samu ivicu stene. Vidikovac Molitva jedan je od najlepših vidikovaca kod nas. Sa njega se pruža nezaboravan pogled na meandre Uvca. Naspram Molitve na samom nivou jezera vide se i ulazi u Ušačku i Ledenu pećinu, ali o njima ćemo u nekoj od sledećih priča. I na samom kraju staze stižemo i do poslednjeg trećeg vidikovca, to je vidikovac Bela kanja koji je dobio naziv po lešinaru koji se nekada ovde gnezdio. I sa ovog vidikovca se odlično vide svi meandri, a ako se dovoljno dugo zadržite pridružiću vam se i poneki beloglavi sup.

#### BELOGLAVI SUP

Beloglavi sup, druga velika atrakcija Uvca, često se vidi kako krstari nebom u okolini Uvačkog jezera i meandara.

Najveća koncentracija supova na ovom delu rezervata je upravo ovde oko vidikovaca Molitva i Bela kanja. Na uvačkim jezerima je pre oko dve decenije bilo samo sedam beloglavih supova. Onda je 1994. osnovano udruženje Fond za zaštitu ptica grabljivica Beloglavi Sup, sa ciljem da se spreči definitivno izumiranje ove ptice u Srbiji. Danas u kanjonu Uvca živi oko tri stotine jedinki, što predstavlja najveću koloniju beloglavog supa na Balkanu, i jednu od značajnijih u Evropi.

#### VRAĆAMO SE NAZAD

Povratak sa Molitve nam je istom stazom nazad do kampa. Silazak traje nešto kraće jer je manje uspona, ali nije ništa manje zanimljiv jer nam daje mogućnost da još jednom sagledamo sve lepote ovog mesta.

I kada sam pomislio da su svi kadrovi potrošeni, ugledli smo njih... riđan i belac, a u pozadini jedno samo drvo na bregu, čisto da upotpuni savršenu kompoziciju za kraj. Misija je završena...



**U sledećem broju očekuje vas nova foto priča sa Balkana iz Specijalnog Rezervata Prirode Uvac „Meandrima Uvca do Ušačke i Ledene pećine“**

TEKST I FOTO: VLADIMIR MIJAILOVIĆ



# Kao na Aljasci

Četvrta trka zaprega pasa u Srbiji, prva u saradnji novog „Sleddog Sport kluba Srbija“ i „Polarex Beograd kluba“ koji organizuje škole sporta, seminare i trke od 1996. godine...

U nedelju 3. marta, na dan kada je na Aljasci startovala najveća trka na svetu - „Iditarod“, koju je 2007. godine završio i Aleksandar Nikolić iz „Haski Centra“ sa Fruške Gore, održana je i promotivna trening trka iznad Frušskog sela Mandelos. Trku su pratili brojni posetioci, kao i pedesetak pasa, što takmičara što posmatrača. Prijavljene su 22 ekipe a startovalo ih je 20 i iako je kratka staza imala i strme uspone i šumsku prelepu deonicu, ipak je zamorila učesnike kako na dve, tako i na četiri noge. No, najvažnije je da su svi sa sobom poneli fantastične uspomene, nagrade i trajne osmehe. Trka je održana po suvom sa biciklima - Bikejoring klasa sa 1 ili 2 psa koji vuku takmičara na biciklu (BJ 1 i BJ 2), triciklima koje su vukle zaprege pasa (carts - C1, C Open i B1) i kros trkačima koje su vukli psi upregnuti u amove, takozvana Canecross klasa (CCJ W, CCJ M, CC M i CC W).

Organizaciono i mentorski trku su kreirali „Haski Centar Lotlorijen“ i „Northspring“ odgajivačnica sibirskih haskija, pomogli je brojni sponzori i naravno komšije, kojima se srdačno i iskreno zahvaljujemo.

Obzirom da je ovo bila trening trka, i da je oduševila učesnike i posetioce, mi iz „Haski Centra“ i „Northspring“



odgajivačnice sibirskih haskija smo se dali na organizaciju sledeće trening trke koja će biti najverovatnije na jesen. Pozivamo sve ljubitelje prirode, sporta i pasa da nam se pridruže sa svojim ljubimcima. Ovaj sport nije rezervisan samo za haskije (sibirske ili aljaske), malamute ili samojede, u ovom sportu odlične rezultate beleže i poenterer, nemački lovni ptičari, mešanci, dakle svi psi dovoljno krupni i radi da se zabave sa svojim vlasnicima na trčanju - prosto.

Uvek nas možete kontaktirati i naučiti sve potrebno u našoj školi sporta u „Haski Centru“ ili se jednostavno provozati sa našom fantastičnom zapregom na turističkoj vožnji koju naš centar organizuje.

Uz tradicionalni pozdrav Happy Trails

ALEKSANDAR NIKOLIĆ  
WWW.HUSKYCENTER.COM

## Haski centar „Lotlorijen“

Haski centar „Lotlorijen“ nalazi se na sat vremena od Beograda i Novog Sada, smešten na obroncima Fruške gore, nedaleko od Sremske Mitrovice, iznad sela Mandelos. Centar je izgrađen sa idejom da posluži okupljanjima ljudi koji vole da pobegnu iz grada i odmore se u prirodi sa svojim psima, kao i onima koje posebno zanima sport sa psima – šetnja ili trčanje sa psom u prirodi, vožnja bicikla sa psom po Frušogorskoj šumi, ili turistička vožnja sa našom zapregom šampionskih haskija – zimi u saonicama, a kad nema snega sa „haski vozilom“.

Pored kategorija trka zaprega pasa sa sankama ili vozilima na tri - četiri točka, postoji i niz drugih poput kani krosa (takmičar trči sa svojim psom po kros terenima), skijoringa (takmičar na skijama za nordijsko skijanje a vuče ga pas), bikejoringa (takmičar vozi bicikl a pas ga vuče), pulke (pas vuče mali bob a za koji je privezan i takmičar na skijama), vuče tereta, orjentiringa (takmičar prelazi zadatu stazu u prirodi sa psom), mounteniringa (osvajanje planinskih vrhova sa psom)...



## Tamo-amo po Srbiji

U prodaji je nova knjiga Aleksandra Damjanovića i Nade Damjanović!  
Ona je svojevrsni udžbenik o lepotama Srbije...

Uvodnom delu nove knjige Aleksandra Damjanovića i Nade Damjanović „Tamo-amo po Srbiji“ stoji: ova knjiga nije ni dnevnik, ni vodič, ni štivo kome je jedini cilj da zabavi. Ona je sve to po malo. I više od toga – ona je udžbenik o lepotama Srbije.

Na 268 stranica punog kolora u knjizi se govori o mnogim, geografski različitim lokalitetima u Srbiji: planinama, rekama i jezerima, potajnicama, kanjonima i klisurama, vodopadima, pećinama, prirodnim kamenim mostovima – prerastima, ali i kulturnoj baštini i spomenicima, naseljima, o Belgijskoj pruzi, Mohovskom kanalu i sredokračić između ekvatora i pola.

Sve tekstove ilustruje više od 150 fotografija.

### INFO

Knjiga se može naručiti telefonom:

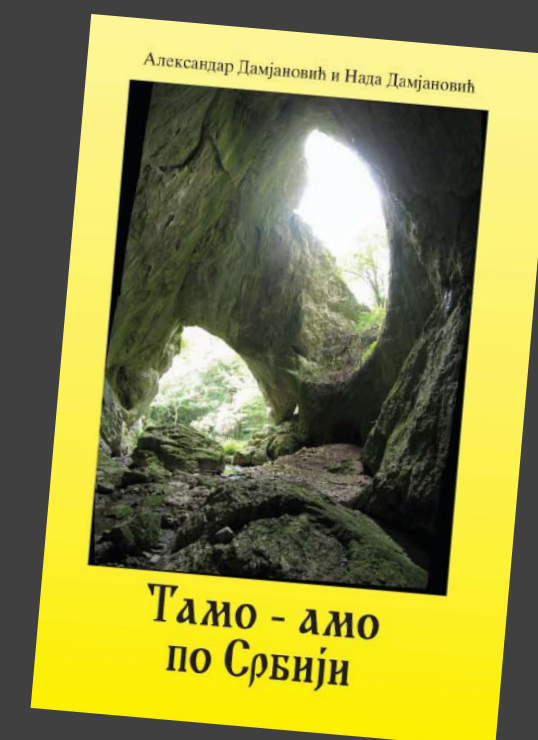
**+381(0)21/528-114,**

**+381(0)64/37-64-666**

i na e-mail:

**nadadamjanovic@sbb.rs**

Cena knjige je 500 dinara







# Čudesna Bugarska 1/5

## Uspon na Kom u Bugarskoj

**Tekstovi i fotografije Aleksandra Damjanovića i Nade Damjanović otvaraju nam prozor u svet!**

*U ovom broju vodimo vas na Komove, ali ne one crnogorske, već bugarske...*

U Crnoj Gori u blizini granice sa Albanijom je planina Kom. Obzirom da planina ima dva skoro podjednako visoka vrha preko 2.500 metara jedan se zove Kučki Kom, a drugi Vasojevički Kom.

U Bugarskoj na planini Balkan (u Srbiji je češće nazivamo Stara planina) nalazi se vrh koji nosi isto ime Kom. Ovaj Kom je visok 2.016 metara i samo je jedan kilometar udaljen od granice i vrha Srebrna glava visokog 1.917 metara koji je u Srbiji. I još jedna zanimljivost! I Bugari imaju više Komova. Oni ih imaju tri i sva tri su u neposrednoj blizini. To su Mali Kom i Srednji Kom, oba visoka oko 2.000 metara i (samo) Kom sa svojih 2.116 metara!

### KAKO STIĆI DO KOMOVA?

Kako doći do Bugarskog Koma? Pa, dosta lako. Treba ići do Sofije, a potom krenuti na sever ka Kostinbrodu i Petrohanskom prevoju 1.440 m na planini Balkan. Tu se, na udaljenosti od samo 15 minuta hoda, nalazi planinarski dom-hiža Petrohan, gde se može prenoćiti. Udaljenost od Sofije je 62 km. Sa prevoja treba nastaviti po grebenu ka zapadu stalno uzbrdo markiranom stazom najpre na Mali, pa Srednji i konačno na Kom. Ceo ovaj put se može preći za četiri časa.

Sve vreme se ide zaobljenim grebenom sa prelupim vidicima na sve strane. Na vrhu Koma nalazi se metalna piramida, a neposredno pored nje je mermerni spomenik sa uklesanim likom pesnika Ivana Vazova. Ovaj vrh mu je za života bilo omiljeno mesto za uživanje, jer su vidici na sve strane prekrasni.

### DRUGI PUT

Drugi način za dolazak do Koma je malo duži, ali i romantičniji. Ide se najpre do Zaječara. Tu se kod Vrške čuke prelazi u Bugarsku. Zatim se nastavlja na jug obroncima Stare planine (Balkana) pored Rakovice do Belogradčika. Tu se mora zaustaviti,



DETALJNU MAPU BELOGRADČNIKA, OPTIMIZOVANU ZA TELEFON U JAVA FORMATU MOŽETE PREUZETI SA OVOG LINKA.

jer je Belogradčik muzej na otvorenom prostoru. Oko njega su fantastične stene koje je priroda izvajala. Toliko su neobične i monumentalne da se čoveku stalno nameće poređenje sa Kapadokijom u Turskoj. Da podsetimo, Kapadokija je svetski priznata vrednost, a stene Belogradčika joj ni malo ne odstupaju, iako su nešto drugačije, ali svakako neponovljive, a skoro nepoznate.

Ove „Belogradčiške skali“ se prostiru u dužini od 30 km, sa tako izvajanim ogromnim stubovima, tornjevima, glavutcima kakve ni najmaštovitiji vajar ne bi bio u stanju da smisli.

### NA PLANINU

Od Belogradčika se nastavlja i dalje ka jugu, preko Montane, sve do Berkovice. Od Berkovice se treba uskim asfaltom sa puno krivina popeti do planinarskog doma-hiža Kom. Udaljenost od Berkovice je 14 km. Ovaj dom je na visini od 1.540 metara. Ima 160 kreveta, tekuću vodu, kupatila, centralno grejanje, restoran. U blizini je i ski staza sa liftom (treba proveriti da li radi).

Ako se nastavi putem, koji dalje nije asfaltiran, posle samo 1,5 km stiže se do starog doma pod Komom.

Ovaj dom je takođe na sprat. Znatno je manjeg kapaciteta, oko 70 ležaja i nalazi se na 1.620 metara nad morem. Pored doma je izvor sa hladnom,



## Šta još možete da radite?

Pored planinarenja, u ovoj regiji možete uživati u različitim aktivnostima, a pre svega poseti etnosela i kulturno-istorijskim znamenitostima...

Posebna prednost ovih atraktivnih predela jeste neposredna blizina granice. Na manje od 50 kilometara od granice nalazi se više interesantnih destinacija.

**Belogradčik** je skupina peščara i krečnjaka visine i do 200 metara, duga 30 km, a široka 3 km. Postoje četiri nezavisne grupe. Teren je veoma atraktivan za hajking (tremovi od 3 do 24 km). Tvrdava Kaletu otvorena od juna do oktobra. Za kontakt za smeštaj kliknite **OVDE**



**Selo Čiprovci** Malo mesto sa više muzeja, etnokuća, crkava, manastira, više od 30 istorijskih spomenika i 12 kamenih krstova. Poznato je još od antičkih vremena i nekada je bilo centar metalurgije i trgovine, a u 17. veku i okosnica bune protiv Turaka. Nalazi se samo osam kilometara od granice.



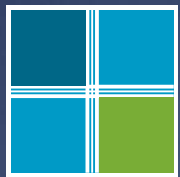
**Pećina Magura** Nedaleko od sela Rabiša, oko 18 km od Belogradčika nalazi se pećina sa crtežima iz neolita i bronzanog doba. Takođe, tu su itkrivene i kosti pećinskog medveda i hijene. Duga je 2,5 km. Pod zaštitom UNESCO od 1984. godine. Radno vreme i cene ulaznica proverite **OVDE**



pitkom vodom. Od jednog i drugog doma postoji markirana planinarska staza na vrh Kom. Od velikog, nižeg doma do vrha ima dva sata hoda, a od











gornjeg, starog ima samo 1,5 sat do vrha. Najpre se ide dosta strmo kroz crnogoričnu šumu do pred izlazak na greben. Do grebena od starog, višeg doma treba oko jedan sat pešačenja. Izlazi se na greben između malog i srednjeg Koma. Odatle se idući desno na zapad stiže za pola sata na vrh Koma.



Kom je ujedno i najzapadniji od tri Koma. Od nje ga je vrlo blizu mesto gde glavni greben planine izbija na granicu između Bugarske i Srbije i dalje je prati. Sa vrha su prelepi vidici na sve strane. Oni su nagrada za uloženi trud svakome ko do tamo stigne, naročito po lepom vremenu. Tada se sa Koma lepo vidi najviši vrh uže Srbije - Midžor, koji je na samoj granici.

Sve planinarske staze su tako dobro i jasno markirane da svako, i ko ide prvi put, može lako da se snađe i orijentiše, a sve piše bugarskom ćirilicom. ■





ISKUSTVA PLANINARA POČETNIKA

# Koju opremu treba imati?

Nikada nije kasno da počnete da se bavite planinarenjem! Neće vam biti potrebne velike pripreme i ulaganja, ali nije zgoreg da vremenom počnete da nabavljate osnovne komade opreme. Iako odelo ne čini čoveka - čini da nam bude udobno dok boravimo u prirodi!



**Nikola Bjelobaba**  
PK „Železničar“  
Beograd  
Fotografija sa akcije uspona na Mali Povlen



## Informisanje Kako je počelo?

Sve je počelo uz internet i gledanjem slika mojih drugara planinara koji su me prosto mamili i pozivali da im se pridružim. Posle godinu dana gledanja slika i divljenja njihovim podvizima, pala je odluka - idem i ja!

Da budem iskren, moja ljubav za planinarenjem nije baš od juče. Imao sam ja u mojim mlađim godinama i te kakvo planinarsko iskustvo. Doduše na kao član nekog društva, već što sa društvom, što sa roditeljima, što na razne druge načine. Moje najveće planinarsko iskustvo stekao sam na planini Goliji učestvujući, u to vreme, u veoma popularnoj akciji „Mladi istraživači Srbije“ koja je bila organizovana u Ivanjici u trajanju od 20 dana. Za to vreme sam sa ostalim akcijašima prešao Goliju uz duž i popreko. Ekipa od četiri člana (nas dvojica i dve devojke) pod punom planinarskom opremom, imali smo zadatak da se od ušća Golijske reke popnemo uz Goliju sve do njenog izvora. Dva dana hodanja i jedno noćenje u napuštenoj staroj vodenici je nešto izuzetno. Na tome su nam zavideli ostali akcijaši. Bila je to velika privilegija, a i obaveza da se odradi zadatak. Dakle, stara ljubav prema planini, zaborava nema. Ona se ponovo vratila i probudila u meni novu strast.

Za početak, neophodno je da se dobro informišete o planinarenju. Ja sam imao moje drugare,iskusne planinare, a vi ako ih nemate u svojoj blizini, probajte na internetu.

## Kondicija Pripreme za prvu turu

Važno je da se dobro kondiciono pripremite pre prvog polaska na planinu. Ja sam par meseci pre prvog planinarenja (Kosmaj) i pređenih dvadesetak kilometara, sticao kondiciju tako što sam po mom gradu pravio pešačke ture i svaki dan povećavao kilometražu. Svi imate u svom gradu neke određene delove koje poznajete i otprilike znate dužinu kako ulica tako i kvartova, a još bolje, ako postoji trim staza ili park sa kružnom stazom.

Ovo je važno kako biste znali da izaberete svoj prvi izlet, to jest dužinu maršrute koja se očekuje. Isto tako je važno da znate da hodanje po ravnom nije nikako isto kao i penjanje po planini. Očekuje Vas jedan drugačiji napor, odnosno drugačiji način hodanja koji iziskuje pokretanje drugih mišića na nogama, usled, kako penjanja tako i prilikom silazjenja. Sigurno Vas očekuju upale mišića. Zato, dok ste još uvek zagrejani posle završetka planinarenja i dolaska kući, popijte dva andola, koji će pomoći da se upala ublaži ili predupredi.

## Cipele Pravilan izbor prikladne planinarske obuće

Razni su proizvođači, razni su modeli! Po meni je najbitnije, da planinarske cipele imaju „vibram“ don i da budu komotne. Cipela mora da bude udobna, da nigde ne steže i pored dva para čarapa. Poslušao sam savet mog dobrog druga Dragana, koji je, uzgred, „izgubio“ par noktiju na nožnim prstima. Nemojte da se sada odmah vadite na ovaj podatak. I on je prošao i platio školu neiskustvu, iako mu je supruga jedan od iskusnih planinara (vodič). O žuljevima da i ne govorim. Ja sam srećom poslušao savete i nisam imao većih problema.

**Veličina** - Obavezno izaberite veće cipele od vašeg standardnog broja. Barem za jedan do dva broja. Računajte da ćete morati uvek da obuvate po dva para čarapa. Čak i u letnjim uslovima. Moje iskustvo je jedan par tanjih čarapa i jedan par debljih. Veličina cipele najviše dolazi do izražaja prilikom silazjenja sa planina. Tu dolazi do proklizavanja prstiju koji udaraju u vrh cipele ako su knap. Ako je cipela komotnija nećete imati većih problema. Zato čarape imaju ulogu da ublažavaju taj pritisak prstiju na cipelu. Ja sam dodatno stekao iskustvo hodajući po gradu u cipelama koje sam nabavio za planinarenje. Tako sam tačno imao uvid gde bi mogli biti potencijalni problemi vezani za stopala i prste. Zato sam pre prvog planinarenja dodatno zaštitio prste na nogama i pete sa hanzaplastom na onim mestima gde bi mogli da se naprave žuljevi.

**Nega stopala** U apoteci sam nabavio sredstvo protiv znojenja u prahu. Verujte i ovo je bitan momenat. Manje znojenja i manje proklizavanje noge u cipelama. Naravno vodite računa da se ova sredstva ne koriste često, kako i piše na uputstvu. Kod Gore-Tex obuće takvih problema nema jer obuća diše. Materijal je u potpunosti vodootporan, tako da vlaga izvana ne može ući u unutrašnjost obuće. U isto vreme omogućuje da stopala dišu, jer odvodi višak vlage. Takođe štiti vaša stopala od vetra i hladnoće.

**Najbolje su duboke cipele** - gojzerice, koje štite skočni zglobov. Jedan pogrešan korak ili neki skriveni kamen može izazvati istegnuće ligamenata, što je veoma bolno, a i u takvom stanju morate pešačiti do prevoza. Zato dobro isprobajte cipele pre nego što se odlučite za kupovinu.

**Cena nije garant** - Snažbenost prodavnica sportske opreme bar što se tiče planinarenja i nije za pohvalu. U Beogradu ima par dobrih prodavnica u kojima se može naći dobra i kvalitetna planinarska oprema, ali u unutrašnjosti nije tako. O tim prodavnicama ne bih govorio zbog reklame, a vi se sami informišete preko interneta ili na neki drugi način.



## Odeća Odgovarajuća odeća za sve prilike

Ovo je moje iskustvo koje sam stekao pored svih priča, saveta i čitanja. Danas postoji toliko proizvođača delova odeće da jednostavno čovek nije u stanju da sve to pokupi. To iziskuje povećane finansijske troškove. Najbolje vreme za početnike u planinarenju, jeste kasno proleće ili početak leta, kada su povoljne vremenske prilike. To je period kada ne morate mnogo da ulažete u planinarsku opremu. Tako da pored dobrih cipela, koje vam zaista preporučujem kao jedan veći izdatak, sve ostalo već imate u svom ormaru.



## Pantalone Bez trenerki i farmerica!

U širokom luku zaobidite farmerice, a ni trenerka nije baš zgodna. Pogotovo pamučne koje su dušu dale za trnje i ostalo nisko rastinje.

Uzmite neke lagane pantalone koje imaju na krajevima nogavica učkur jer će to dobro doći da pritegnete oko cipela. Time ćete se zaštititi od mogućih komplikacija vezanih za raznorazne bube i ostala „čuda“ prirode, kao što je visoka trava i krpelji.

One moraju da budu i komotne i praktične. Nema potrebe za nekim modiranjem. Imate dosta dobrih i jeftinih pantalona kod Kineza ili na „buvljaku“. Neki moji drugari praktikuju leti da idu u bermudama, ali ja bih vam ipak savetovao da idete u dugim pantalonama zbog krpelja i komaraca. Dobre su one pantalone sa puno džepova tako da imate mogućnost da u njih stavite neke od priručnih stvari, kao što su nožić, maramice, pa čak i flašicu vode koja će vam uvek biti pri ruci. Za zimske uslove, ja koristim te iste pantalone kao i leti, s tim što tada oblačim termo aktivan donji veš. Po meni je to sasvim dovoljno, jer kad hodate onda ste zagrejani i neće vam hladnoća predstavljati problem.



## Marketing i oglašavanje

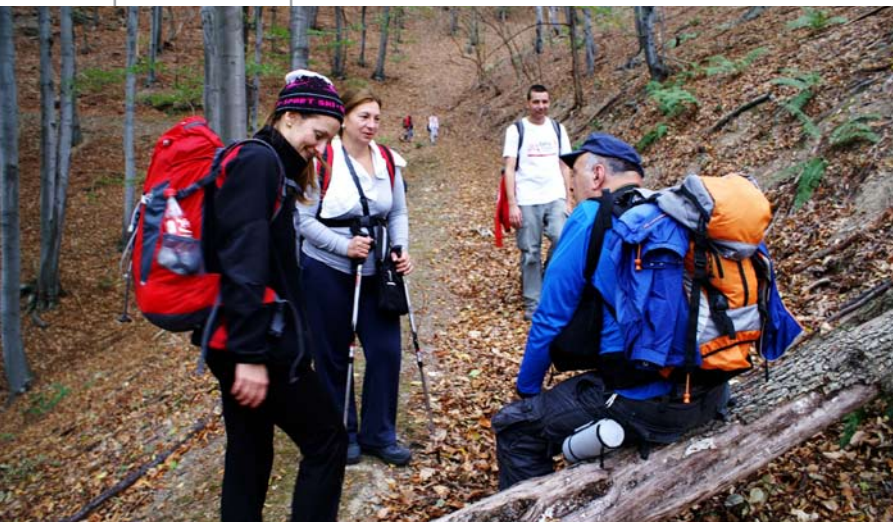
Ukoliko želite da vaši proizvodi budu testirani i predstavljeni u rubrici Market, prijavite se na e-mail adresu: [magazin@mojaplaneta.net](mailto:magazin@mojaplaneta.net) Uslove oglašavanja pogledajte na linku: [mojaplaneta.net/marketing](http://mojaplaneta.net/marketing)



## Gornji deo garderobe Kako ostati suvih leđa?

Dobar izbor gornjeg dela garderobe je veoma važan zbog znojenja. Ja sam iskusio prva planinarenja upravo leti, kada do izražaja dolazi povećana koncentracija vlage u šumama i kada zbog napora dolazi do pojačanog znojenja.

Ja sam u početku nosio uvek rezervne pamučne majice koje opet skupljaju znoj. Zato bi bilo dobro da odaberete neke materijale koji ne upijaju vlagu.



## Voda Kako piti vodu?

Nemojte vodu piti svaki čas, već onako kao što to, na primer, rade teniseri - u početku pomalo, a kasnije po potrebi. Pijenje previše vode nije dobro za vaš organizam. Pravilo je da ukoliko idete na teži uspon, prethodni dan popijete bar dva litre vode, da bi se ćelije dobro hidrirale, što će vam olakšati uspon i sprečiti grčeve u mišićima.



## Hrana Da stomak ne postane teret

U planinu ne idite gladni, ali ni opterećenog stomaka. Pojedite nešto par sati pre napora, ali nikako neku težu vrstu hrane. Bio sam svedok kod nekih planinara, pa i lično iskusio, kako je pogubno jesti pred početak planinarenja. Ljudi se jednostavno brzo umore, bude im muka, i to onda celu grupu dovodi u situaciju da se kasni i da se neplanirano gubi vreme, a i ostali planinari se neplanirano „hlade“. Uobičajeno je da se po završetku planinarenja svrati u neki restoran. To ćete znati pre polaska, pa zato možete da ukalkulišete potrebnu količinu hrane za poneti. Restoran je takođe dobra prilika da se tu presvučete. Verujte mi na reč, to je zaista bitno kada skinete mokru garderobu i navučete suhu i čistu. Ugođaj posle završenog planinarenja je potpun.

Sada na tržištu postoje „aktivne“ majice (kratkog i dugog rukava) koje izuzetno dobro „odvođe“ znoj sa vašeg tela i bukvalno se suši na vama, pogotovo ako je toplo i sunčano vreme. One isto tako dobro dođu i u zimskim uslovima ispod jakni te ne stvaraju neprijatan osećaj hladnoće usled znojenja.

**Preporuka za zimu:** Gornji deo aktivnog veša (majica dugi rukav), preko ide malo deblji duks (takozvani polar), pa opet jedan normalan deblji duks. Na kraju je dovoljna tanka jakna koju možete da skinete kada se zagrejte nakon početnog uspona. Postoje razne zimske jakne, planinarske i skijaške, ali za planinarenje skijaške nisu pogodne. Jakna je najbitnija u onim momentima kada pravite pauzu i nju oblačite da se zaštitite od eventualnog vetra i hladnoće koja se manifestuje kad ste oznojeni, a niste u mogućnosti da se presvučete. Imao sam priliku da gledam ljude koji su onako oznojeni stajali i bukvalno se smrzavali jer nisu imali adekvatnu jaknu koja bi ih štitila od spoljnih uticaja. Svaka jakna otporna na kišu i vetar je sasvim dovoljna za planinarske pohode.

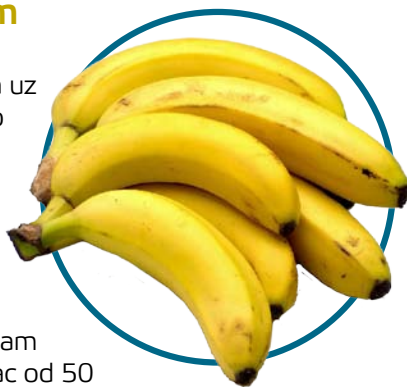
U zimskim ili malo hladnijim danima koristim jakne tipa „šušak“, sa ili bez postave. Nedostatak prave planinarske jakne, može se nadomestiti višeslojnom odećom, koja se po potrebi skida ili oblači ispod jakne koju imate.

## Hrana u rancu Šta jesti tokom pešačenja?

Dok hodate bilo bi dobro da uz sebe imate sendvič (zavisno od vaših potreba) i vodu, nikad manje od 1,5 litra. Leti i više, čak i do 3 litra. Svu vodu možete staviti u plastične flaše (0,5, 0,75 ili 1 litar) zavisno od veličine ranca. Zbog moje visine ja sam se odlučio za malo veći ranc od 50 litara.

Često se dešava da na planinama postoje izvori, ali tu treba biti oprezan u koliko imate problema sa stomakom. Oni koji ne žele da rizikuju probavne smetnje na planinarenju neka ponosu dovoljnu količinu flaširane vode. A ako neko nema problema, onda obavezno da se konsultuje sa svojim vodičem, pre polaska na planinarenje, da li na putu postoje izvori vode i da li se ona može koristiti za piće. Time je onda rešio problem nošenja vode. Isto tako poželjno je imati u rancu i par banana. Ona se zaista pokazala kao veoma dobar dodatak za dopunu energije. Sad tu opet postoje one male finese, tipa šumeće tablete sa raznoraznim vitaminima, mineralima...

Sve opet zavisno od dužine vašeg izleta, možete poneti neko sušeno voće (suve smokve i kajsije), bademe, crnu čokoladu, bonžitu... To je sasvim dovoljno da nadoknadi utrošenu energiju.



## Ostali delovi opreme Šta sve može da vam zatreba?

Ostali delovi garderobe koji ne iziskuju veća ulaganja su i kape, kačketi, šalovi, rukavice, koje možete lako nabaviti. Leti su poželjni kačketi, šeširi koji će da vas štite od sunca. Zimi vunene kape i šalovi zajedno sa rukavicama su neizostavni deo opreme ma gde da se nalazite, a kamoli na planini.

## Ranac Sport Bili?

Ranac je glavni deo opreme što se „tehničkog“ dela tiče. Tu isto ima improvizacije koje sam imao prilike videti kod mnogih planinara, pa čak i sa većim stažom od mene. Ja sam nabavku ranca shvatio malo ozbiljnije i pronašao solidan ranac na sniženju. Veličina rančeva izražava se zapreminom. Za sve vas je preporuka ranac od 20 do 35 litara, za jednodnevne izlete. Sasvim je dovoljan da možete u njega da stavite nešto hrane, vode i odeće za presvlačenje.



## Kamašne Protiv blata i snega

Ovaj deo opreme nabavio sam skoro odmah na početku, ali ih nisam koristio sve do kasne jeseni i zime. Taj deo opreme se pokazao kao dobar zbog blatnjavih staza, a naročito onih staza pod snegom. One štite gornje delove cipela i donje delove pantalona tako da bez problema možete da gazite po svim terenima i ne razmišljate da li ćete se ukaljati. One se jednostavno stavljaju i skidaju i jednostavno se peru i održavaju. Leti su i zaštita od ujeda zmija.



## Organizacija izleta Kako ići u prirodu?

Izleti se uglavnom organizuju vikendom i sve je prilagođeno zaposlenim osobama. Tako možete da isplanirate svoj vikend.

Kad se učlanite u jedno planinarsko društvo sa plaćenom članarinom za kalendarsku godinu, vi možete da idete na neki izlet i sa članovima drugih planinarskih društava. Uglavnom sva društva imaju svoje internet stranice i tako možete da se informišete o akcijama, kako svog društva, tako i ostalih za celu godinu unapred.

**Fotografija levo gore: Planinari na Rudniku, na putu za manastir Blagoveštenje (27. 10. 2012.); Desno: Povlen (27. 1. 2013.)**

## Štapovi Kad zatreba poštapalica

Planinarske štapove sam isto tako nabavio, ali i njih nisam koristio sve do zimskog perioda. Dobro dođu za terene koji su neravni i pod snegom i sa njima imate jedan dodatni oslonac koji pomaže da se podupirete i time izbegnete proklizavanja i padove. Štapovi se naročito preporučuju kod strmih spustova jer se na njih prenosi oko 30 posto naše težine i rasterećuju se zglobovi. Dužina štapova trebalo bi da bude u visini laktava, a prilagođava se tako što se pri usponu skraćuju, a pri spustu produžavaju. Štapove ne morate imati po svaku cenu, jer u planini uvek možete naći neku granu koja može poslužiti umesto njih.



## Ekologija Kako se ponašati u prirodi?

Imao sam prilike da se nagledam svega i svačega po našim planinama. Zaista, negde je takvo stanje da se prosto čovek zapita gde nas ovo sve vodi. Toliko smo videli divljih deponija, pogotovo u selima, gde očitoma nema organizovanog odvoženja smeća i to je prava tragedija. Nije ni čudo da su nam izvori nekada čiste pijaće vode danas pod velikim znakom pitanja. Potoci služe kao jedna velika deponija odakle kreće svo zlo što nosi zagađenje prirode. A ima bogami i među nama nekih koji se ne libe da svoje ostatke od hrane i plastične kese i flaše ostavljaju iza sebe.

Na Bukulji (Arandelovac) video sam lep primer zaštite prirode. Na pojedinim mestima su postavljene plastične kante za odlaganje smeća, tako da je planina potpuno čista. Dragi moji budući planinari, a i vi stariji. Nemojte da vam bude teško da sve što ste poneli od kesa, papira i ostalog stavite u ranc, a kad dođete svojim kućama to ubacite u kontejner. Nije nešto veliko, ali od nas planinara sasvim dovoljno za očuvanje naše lepe prirode. Imali smo prilike da vidimo na Fruškoj gori, kako su neka društva organizovali posebne akcije skupljanja otpada. Za svaku pohvalu. ■





# Ko je glavni u planini?



Kemaludin Mutapčić  
PLANINARSKI VODIČ  
PD „TRESKAVICA“  
SARAJEVO

U PLANINI

*Hajde da najzad razjasnimo ko je planinarski vodič i koja je njegova uloga na izletu!*

**P**laninarski vodič nije isto što i vođa puta. Obojica imaju svoja zaduženja da planirani izlet protекne u najboljem redu. Dužnost planinarskog vodiča je vođenje planinara na izletu to jest na turi, a vođa puta kreiranjem ture, u dogovoru sa planinarskim vodičem i organizacijom izleta: ugovara prevoz, noćenje, ishranu, prikuplja uplatu od učesnika, plaća nastale troškove i slično, te odgovara za ukupnu organizaciju izleta. Vođa puta se obično angažuje na višednevnim izletima. Na jednodnevnim izletima, naročito u obližnje krajeve, vođa puta je ujedno i planinarski vodič na turi. Vođa puta zavisno od broja učesnika izleta, angažuje jednog ili više planinarskih vodiča-pomoćnika.

**PITANJE:** KO JE PLANINARSKI VODIČ?

**ODGOVOR:** *To je osoba koja se bavi planinarenjem duže vrijeme i školovana na kursu u organizaciji verifikovanog planinarskog saveza ili planinarskog društva*

Planinarski vodič je osoba koja dobro poznaje područje na kojem se izlet organizuje i koje je prošao više puta iz raznih pravaca, u sva četiri godišnja doba. Prilagođava izlet meteorološkim uslovima, pomaže učesnicima izleta na lakšem savlađivanju poteškoća proisteklih na planinskom terenu, vodi brigu o zaštiti okoliša, biljaka, divljih životinja i kulturnim-istorijskim spomenicima. To je osoba koja se bavi planinarenjem duže vrijeme i školovana na kursu u organizaciji verifikovanog planinarskog saveza ili planinarskog društva, nakon kojeg mora provesti najmanje tri godine kao vodič-pripravnik. U tom periodu stažira, to jest usavršava svoje znanje, detaljno upoznaje planine i planinarske ture, a na izletima asistira iskusnijem vodiču. Svi polaznici kursa za vodiče-pripravnike, moraju biti u planinarstvu najmanje tri godine, da nisu mlađi od 18 godina i da imaju završenu srednju školu, da posjeduju ljekarsko uvjerenje o zdravstvenom stanju, preporuku svog planinarskog društva i da položi prijemni ispit. To je uslov za upis na kurs, barem je tako kod nas u BiH. Trebalo bi dopuniti ove uslove i da kurs ne mogu pohađati osobe koje nisu završili „Osnovnu



**IZAZOVI:** Stalan i kontinuiran rad na stručnom usavršavanju, u individualnom, te u okviru planinarskog društva, treba da bude stalni zadatak planinarskih vodiča

školu planinarstva“. Nakon provedenog stažiranja i provjere rada u tom periodu, pristupa se ponovnom ispitu, gdje vodič-pripravnik, postaje u početku vodič društvenih izleta, a naknadnim usavršavanjem stiče i druge kategorije i zvanja. Svi vodiči bi trebali biti u Vodičkoj službi, koju vodi Komisija ili Stanica za vodiče, njihov rad treba biti popraćen, a svake godine na dodatnim vježbama i ispitima, vodiči bi trebali produžavati svoje licence. Stalan i kontinuiran rad na stručnom usavršavanju, u individualnom, te u okviru planinarskog društva, treba da bude stalni zadatak planinarskih vodiča.

**PITANJE:** ŠTA ČINI PRIJE POLASKA?

**ODGOVOR:** *Utvrđuje brojno i zdravstveno stanje i sposobnosti učesnika u planinarskom izletu*

Prije polaska na izlet, potrebno je da se vodič obrati učesnicima, pozdravi, predstavi sebe i svoje pomoćnike, te izvrši prozivku, po spisku učesnika. Zatim treba da opiše pravac kretanja i plan za taj dan, naglasi težinu i vrijeme potrebno za uspon, odnosno povratak. Vrlo je važno pregledati obuću, odjeću i ostalu opremu učesnika primjerenu zahtjevima izleta, provjeriti nose li dovoljno vode i hrane, izvršiti određene korekcije (dotezanje





ruksaka ili podešavanje visine štapova, izvršiti zaštitu od sunca...), a učesnicima postaviti jedno vrlo važno pitanje: ima li neko u grupi ozbiljnijih zdravstvenih problema sa srcem, šećerom ili nekim drugim oboljenjem, a da to treba reći. Ovdje je bitno, u samom startu, donijeti odluku da li neko s, na primjer anginom pectoris može krenuti na neku srednje ili tešku turu, kao i to, ako je stanje pod kontrolom, da se vodiču saopšti terapija koja se koristi, a u slučaju potrebe, gdje se nalazi i kako se koristi.

**PITANJE:** KOJE SU MU DUŽNOSTI?

**ODGOVOR:** *Da na zorno mjesto bezbedno vrati sve učesnike izleta koje je i poveo*

Planinarski vodič ima pravo „rukovođenja“ grupom, što podrazumijeva diskreciono pravo nakon lične procjene zdravstvene i kondicione sposobnosti učesnika. Naročitu pažnju, prije polaska na izlet, mora obratiti na fizičke i tehničke mogućnosti drugih, u šarolikom sastavu grupe. Može zabraniti polazak na izlet ili uspon na vrh pojedinog učesnika, zbog određenih zdravstvenih tegoba ili ne posjedovanje adekvatne obuće, odjeće i opreme, ali obavezno, imajući na umu da ga ne ostaviti „na cjedilu“ u planini, kao i pravo isključenja učesnika iz skupine, ako ga zbog toga neće dovesti u opasnost. Obično se te odluke donose na samom polasku neke urbane ishodišne tačke, gdje ovi što ne idu na uspon - ostaju. Kada se sve ove radnje urade, onda vodič saopštava da će se grupa kretati u koloni, da će on biti na čelu kolone, imenovat će pomoćnika koji će obezbjeđivati sredinu kolone i pomoćnika, koji će biti na kraju/začelju kolone.

Učesnicima treba reći, da niko ne može ići prije čelnog, odnosno iza začelnog vodiča. Dobro bi bili, kod složenijih tura, sa većim brojem učesnika, da vodiči budu uvezani radio stanicama. Iza vodiča bi trebali biti oni sa slabijom kondicijom, djeca, žene i stariji učesnici, koji bi svojim tempom određivali brzinu hodanja. Pravljenje većeg razmaka, često zastajkivanje, fotografisanje, doprinose da se kolona „razvuče“, te da oni na kraju/začelju, moraju dodatno ubrzavati i trošiti nepotrebno energiju.

Učesnicima je potrebno skrenuti pažnju na pravilno hodanje u koloni, a naročito zimi, kad se u snijegu pravi prtlina, odnosno, učesnike naučiti kako treba praviti pravilnu prtlinu.

**PITANJE:** ŠTA MORA DA ZNA?

**ODGOVOR:** *Mora poznavati osnove topografije i orijentacije, te mora biti i dobar „psiholog“*

Planinarski vodič treba svojim autoritetom da ulijeva povjerenje kod učesnika izleta, da poznaje psihologiju ljudi, kao i

sve ono što grupa u njemu treba da vidi. Prvenstveno, planinarski vodič je osoba koja dobro poznaje prostor u koji vodi ljude i spretan je u snalaženju na terenu, ima sposobnost vođenja i organiziranja grupe. Svaki vodič mora znati osnove topografije i orijentacije (čitanje karte), a na svaki izlet nositi kartu-mapu terena kojim se grupa kreće, kompas ili GPS, kojim dobro zna rukovati.

Glavni zadatak planinarskog vodiča je da se svi učesnici izleta vrata na broju, bezbjedno i bez povreda, a dužnost učesnika izleta je da poštuju sve odluke vodiča i da za vrijeme trajanja ture ne izgube ga iz vida.

Planinarski vodič je moralno i krivično odgovoran za grupu koju vodi, odnosno, odgovoran je za svoj rad po kodeksu ponašanja planinara propisanog od strane planinarskog saveza. Tako isto, svaki pojedinac na izletu, ide na vlastitu odgovornost i snosi odgovornost za svoje postupke. U slučaju nesreće, vodič je dužan organizovati pomoć i spriječiti širenje panike.

**PITANJE:** KOJA SU MU PRAVA I OBAVEZE?

**ODGOVOR:** *Vodič je ustvari službeno lice ispred planinarskog društva ili vodičke službe koje je organizovalo izlet i pred zakonom je on odgovoran za sve nastale nesreće, od trenutka polaska do trenutka povratka*

Planinarski vodiči djeluju amaterski, a svoje obaveze ostvaruju na profesionalan način. Potrebno je naglasiti, da vođenje nije rekreacija. To je aktivan i odgovoran posao, u većini slučajeva pripreman i planiran sa velikom pažnjom. Planinarski vodiči se organiziranjem izleta bave dobrovoljno, ali ne svojevrijedno i zato učesnici nemaju pravo prigovarati i ogovarati. Učesnik grupe dolaskom na izlet automatski se obavezuje na grupnu disciplinu i poslušnost planinarskom vodiču.

Kada se učesnik/ci neodgovorno ili neadekvatno ponaša/ju, planinarski vodič upozorava učesnika/e o toj okolnosti, javno, pred grupom, skida odgovornost sa sebe za ponašanje pojedinih učesnika ili grupe.

Planinarski vodič ima obavezu i odgovornost, ali ima i svoja prava. To su pravo na vođenje i napredovanje, pravo na troškove (besplatan prevoz i noćenje u domu), pravo na određenu novčanu nadoknadu (za troškove hrane, habanje obuće, odjeće i ostale planinarske opreme), pravo da sudjeluje u pripremi ture, da na početku ture upozore na težinu i zahtjevnost i da na osnovu toga one koji nisu spremni za takvu težinu ture isključi rad sigurnosti, da odloži ili prekine turu, ako je u interesu sigurnosti, ima pravo da odabere turu koju želi voditi i svog pomoćnika.



**AUTORITET:** Planinarski vodiči se organiziranjem izleta bave dobrovoljno, ali ne svojevrijedno i zato učesnici nemaju pravo prigovarati i ogovarati

Planinarski vodiči djeluju amaterski, a svoje obaveze ostvaruju na profesionalan način



**ZNANJE:** Učesnicima je potrebno skrenuti pažnju na pravilno hodanje u koloni, a naročito zimi, kad se u snijegu pravi prtlina, odnosno, učesnike naučiti kako treba praviti pravilnu prtlinu





# Vesnik proleća

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

**M**aslačak, žučanik, milosavka, radič (*Taraxacum officinale*), a neki kažu i da je u pitanju „kralj livada“, trajna je zeljasta biljka sa uskim dugačkim i nepravilno (različito) nazubljenim prizemnim listovima složenim u rozetu oko cvetne stabljike. Na vrhu cevaste stabljike (naraste i do 30 cm) nalazi se žuta cvetna glavica, sastavljena od mnoštva žutih cvetića. Cveti u proleće, kada se čitava polja pretvaraju u žutu boju, a može se naći cvet i sve do snega, ali slabijeg intenziteta. Plod se nalazi na dnu svilastog padobrančića, što mu omogućava rasejavanje pomoću vetra na veće daljine. Dosta debeo vretenasti žučkasti koren, nalazi se pod zemljom. U celoj biljci nalazi se mlečni sok gorkastog ukusa. Postoji još i **močvarni maslačak** (*Taraxacum palustre*), a na primorju raste **primorski maslačak** (*Taraxacum megalorrhizon*).

**STANIŠTA:** Maslačak raste svuda u izobilju, od nizija do visokih planina, sem u guskim šumama. Skoro da ne bira mesto za klijanje, pa ga možemo naći i kao korov po baštama, po parkovima, oko



puteva, po livadama, zapuštenim njivama... Tamo gde mu se pruži prilika raste u mnoštvu, pa tako, u vreme prolećnog cvetanja, čitave prostore pretvara u zlatno žutu boju.

**BERE SE:** Cela biljka - koren, mladi list, pupoljci i cvet. U jesen i posle košenja listovi se podmlađuju. Stariji listovi (u toku i posle cvetanja) dobijaju na gorčini, pa nisu za branje. Suši se u hladu na promaji, a koren može da se čuva u trapu (vlažnom pesku - zemlji).

## UPOTREBA U ISHRANI



Mladi listovi (pre i u početku cvetanja, kao i one koje ratu u hladu) za skoro prve prolećne divlje sveže salate, izuzimam sremuš - biljku nad biljkama. Malo stariji listovi (gornji delovi) mogu se dodavati drugim biljkama u mešavinama za variva, čorbe, pite, zeleni „SREMUŠ“ hleb, nadeve i slično. Stariji - gorki listovi mogu se kuvati u više voda, ali tada gube mnoga prirodom dodeljena svojstva. Pupoljak se može koristiti za razne delikatese (omlet i slično). Koren maslačka može biti kuvani dodatak šargarepi i peršunu (gde god se oni upotrebljavaju), a može se jesti i svež, ako se tanko iseče - zbog čvrstine. Ko ima uslove može u jesen da nakopa dovoljno korena maslačka i da ga zatrapa u podrum ili slično. Mladi listovi, koji izbiju iz tako čuvanog korena, poseban su ugođaj za sladokusce, pa ih je greota bacati. Ovo važi i za koren cikorije.

## UPOTREBA U LEČENJU



Kao narodni lek maslačak je poznat od davnina. Pomaže kod izmene materije u organizmu, čišćenja krvi, reumatizma, lenjosti creva, oteklina, smetnji u radu jetre i žuči, šećerne bolesti, gihta, skrofuloze, izlučivanja iz tela, kod bešike i bubrega (najbolji efekti su ako se koristi kao sveža salata), kod slabog apetita.



Radenko Lazić

VIŠE INFORMACIJA O KONCEPTU ISHRANA IZ PRIRODE „SREMUŠ“ MOŽETE PRONAĆI NA: [WWW.SREMUS.ORG](http://WWW.SREMUS.ORG)

**SADRŽI:** U 100 grama sveže biljke ima: vitamina C = 33 mg, karotina = 5,32 mg, belančevina = 2,73 g (koren = 2,15), masti = 0,59 g (koren = 0,34), ugljenih hidrata = 4,28 g (koren = 18,63), kal. = 31 (koren = 84). Ima inulina, gorkih materija, taraksacin (vidi: Opres), gvožđa (više nego u spanaću), smole, holina, saponina, voska, kaučuka, sluzi, dosta minerala...

**OPREZ:** Ako se koren i stariji delovi konzumiraju u većim količinama, može doći do smetnji u srčanom ritmu i do proliva, pa stoga kod branja mladih listova poseban oprez nije neprohodan, a u ishrani (stariji - gorki listovi) maslačak treba uzimati kontrolisano. Pre izbijanja stabljike cikorijske, listovi se lako zamene, jer su veoma slični. To ne predstavlja nikakvu opasnost, jer je i cikorija podjednako (čak i više) jestiva, kvalitetna i preporučljiva. ■



REKLI SU O SREMUŠU

NI JEDNA BILJKA NA ZEMLJI NIJE TAKO DELOTVORNA ZA ČIŠĆENJE ŽELUCA, CREVA I KRVI KAO DIVLJI LUK

## Još po nešto iz narodne medicine i „SREMUŠ“ prakse

Cvetove maslačka pomešane sa šećerom, malo vode i limuna = maslačkov med/sirup.

Od cvetova maslačka „SREMUŠ“ pravi fantastičan (ponavljam: fantastičan) šamanjac.

Od korena maslačka vekovima se pravi čaj za negu lica, ispiranje očiju... Ako se u (dužem) periodu rasta jedu sveže stabljike cveta maslačka (5 - 10 kom. dnevno), narodna medicina kaže da pomaže kod: kamena u žuči, regulacije metabolizma i rada želuca, čišćenja krvi, dijabetesa...

Salata od lista maslačka: mlade listove usitniti po želji, dodati crni luk i začine kao za običnu salatu. Moje iskustvo kaže da na početku sve to treba obogatiti dodacima koji će da ubiju gorčinu - dok se ne navikne na ukus (usitnjen sir, kuvana jaja, prokuvani krompir, sremuš, mlada koprija, mišjakinja, lepljiva beočika i/ili sve drugo što se inače dodaje u sveže mešane salate).



## Planinski vrhovi u Srbiji

Iz štampe je izašla knjiga Ise Planića „Planinarski vrhovi Srbije“, koja je svojevrsni podsetnik i spisak atraktivnih planinarskih destinacija...

Knjiga „Planinski vrhovi Srbije“, autora Ise Planića detaljno opisuje planinski reljef Srbije i urađena je kao vodič, prvenstveno namenjen planinarima, ali u mnogome može da pomogne i rekreativcima i ostalim zaljubljenicima u prirodu. Ovo je pre svega spisak vrhova, bez njihove kategorizacije, jer je, kako kaže autor, knjiga zamišljena kao podsetnik, priručnik i baza podataka koja planinarskoj i široj javnosti ukazuje na bogatstvo i raznolikost planinskih predela Srbije.

Cena knjige je 1.000 dinara.

Knjigu možete da poručite od autora putem sledećih kontakata  
e-maila: [planiciso@hotmail.com](mailto:planiciso@hotmail.com)  
ili telefona: 065/809-40-65





# Jemen





Minja Tomić

PROFESOR GEOGRAFIJE, BLOGER, PUTNIK NAMERNIK,  
SLUČAJNI TURISTA, TEST VOZAČ RAZNIH BEDEKERA



Izaberite sopstvenu  
plažu



*Ovo je priča o bezvremenoj zemlji koja živi život  
prohujalih vremena i u kojoj je tradicija duboko  
usađena u duše i srca njenih stanovnika. Ovo je priča  
o Jemenu...*

Jemen se nalazi na jugu Arapskog poluostrva, u Aziji, i jedna je od najsiriomašnjih zemalja arapskog sveta. Zbog svog svoje jedinstvene geografske lokacije i drevne istorije razvio je specifičnu kulturu koja se znatno razlikuje od njenih suseda i mešavina je arapske, afričke, hebrejske i indijske. Njegovo ime, na arapskom Al-Yamin, označava „zemlju desno od Meke“.

Na severozapadu zemlje, sa obronaka planinskih masiva terasasto se spuštaju zelene obradive površine, a u podnožju bujaju plodne doline. Na visinama koje često prelaze i tri hiljade metara, najčešće privredne kulture su: pšenica, kat (khat - lišće biljke koja se žvaće, kao koka i

Južnoj Americi), kao i kafa. Iako u modernom svetu spadaju u red zaštićenih vrsta čiji je lov zabranjen - delfini i ajkule su ovde, s obzirom na njihovu cenu, san svakog ribara.

Kamile i dalje čine jedno od osnovnih prevoznih sredstava pogotovo u brdsko-planinskim, ali i u pustinjским delovima zemlje. Zbog slabo razvijene mreže puteva do mnogih mesta u brdima još uvek ne dopire asfalt, te se za retke turiste organizuju izleti u planine džipovima odakle se u sumrak pružaju nezaboravni pogledi na krajolik.

Na zapadu, u oblasti Tihama, starosedeoci gaje palmino drvo sa plodovima urmi, beru ga i suše na starinski način. Još uvek postoji i

nekoliko seoca koja neguju tradicionalne zanate kao što je tkanje autentičnih čilima. Ceđenje ulja iz semena susama na starinski način (uz pomoć kamile) još jedan je stari zanat zastupljen samo u ovom kraju.

#### PLANINE I PLAŽE

Na jugoistoku zemlje nalazi se oblast Hadramaut koju čine planinski venac i istoimena velika dolina. Poznata je po svojim ugašenim vulkanima u čijim se kraterima često nalaze smaragdno zelena jezera. Južno od njega nižu se kilometrima duge, potpuno puste plaže od najfinijeg belog peska. Luka Al-Mukala, prestonica oblasti Hadramaut, arhitektonski je tipično indijski grad. Njene bele kuće sagradili su indijski trgovci koji su emigrirali u Jemen početkom osamnaestog veka.

U severnom delu Hadramauta nalaze se gradići Sajun i Tarim - oba poznata po veoma zanimljivim palatama. Blistavo bela sa plavim



GLAVNI GRAD NA NAJVIŠOJ NADMORSKOJ VISINI JESTE LA PAZ (BOLIVIJA) NA 3.658 MNV. AKO STE  
TIPOVALI NA SVAČIJI FAVORIT - KATMANDU, RAZOČARAĆEMO VAS SA „TRIČAVIH“ 1.450 METARA.

prozorima, sultanova palata u Sajunu, sada je pretvorena u muzej, svojim arhitektonskim rešenjem više podseća na palate u Indiji.

Ni Palata sultana u Tarimu uopšte ne liči na građevine Orijenta. Na njenu arhitekturu najverovatnije su uticali ljudi sa Jave i iz Singapura, koji su se ovde naselili u devetnaestom veku. Gradić Tarim je širom zemlje poznat kao „grad 365 džamija“, a u njemu se nalazi i stara biblioteka Al-Akhaf koja čuva više od tri hiljade prastarih knjiga i rukopisa.

U pustinskoj dolini Hadramauta nalazi se gradić Šibam - „grad 500 nebodera“. Kule se ka vrhu blago sužavaju i visoke su osam spratova. Ono što ih čini posebnim jeste činjenica da su sagrađene od cigle načinjene od blata i trske, kao i drvenih delova starih i do 500 godina. Svaki „neboder“ nastanjuje po jedna porodica. Ponekad je porodica mnogobrojna jer u nekim ruralnim predelima važe zakoni po kojima muškarac može da oženi i do četiri žene. Najviše spratove, uključujući i poslednji pod kulturnim imenom mafradž, koriste isključivo muški članovi familije.

Mafradž je prostorija bez standardnog plafona, magično mesto u kući, koje svoje korene nalazi u legendi u vezi sa glavnim gradom Sanom. Kažu da je prva palata u Sani na vrhu bila „otvorena“ kako bi tamošnji kralj, inače ljubitelj akrobacija ptica u letu, mogao svakodnevno da ih posmatra. Šibam je deo UNESCO kulturne baštine.

#### ŠTA JE MUŠKARAC BEZ DŽAMBIJE...

U Jemenu postoji kult džambija. Ukratko, poslovice kaže: „Muškarac bez džambije je mrtav muškarac“. Reč je o vrsti zaobljene kratke kame sa bogato ukrašenom ručkom od drveta ili roga nosoroga, koja se nosi u koricama. Svaki odrasli muškarac u Jemenu nosi je zadenutu u pojas, oko struka. Dečaci počinju da je nose od svoje dvanaeste godine nakon čina obrezivanja. Na ručki mogu da se nalaze dva zlatna dugmića, što je stvar statusa. U Jemenu je zločin ako neki muškarac ne nosi džambiju. Kazna za taj prestup je nošenje praznih



korica džambije na određeno vreme, što predstavlja javnu sramotu za dotičnog vlasnika.

Osim džambije, odevanje muškog sveta u Jemenu ne razlikuje se preterano od ostalih Arapa. Što se žena tiče, osim u regionu Tihame, gde šareno odevanje žena otkrivenog lica podseća na ono u Africi, u ostatku ove zemlje žene su odevene u crne dugačke čadore sa izuzetkom predela oko očiju.

#### SANA – NAJSTARIJI GRAD

Prestonica Sana čiji je stari grad pod zaštitom UNESCO - jedan je od najstarijih gradova na svetu. Njegovo ime znači „Utvrdjeni grad“, a prema legendi osnovao ju je nakon potopa Nojev sin Sim. Prekrasne i jedinstvene ružičastosmeđe kuće-tornjevi jedna su od najvažnijih arhitektonskih odlika Bliskog Istoka. Sana leži na nadmorskoj visini od 2.300 metara i jedan je od najviše pozicioniranih glavnih gradova na svetu.

Na petnaestak kilometara severozapadno od Sane, prostire se brdovit region sa voćnjacima i vinogradima. U jednoj uzanoj dolini, krečnjački kanjon vodi pravo do mesta koje se smatra najvećim dostignućem jemenske arhitekture. To je Dar al-Hadžara, Palata na steni, sagrađena 1930. godine na temeljima mnogo starije građevine. Palata na vrhu stene iste je boje kao i bazaltna stena na kojoj se i nalazi, a njenu fasadu od pečene cigle upotpunjuju beli prozori dekorisani rozetama i geometrijskim motivima.

#### SOKOTRA...

Izolovano u Arapskom moru 350 kilometara udaljeno od kopna Jemena, nekada legendarno mesto na rubu mape poznatog sveta, a danas dom čitavom spektru neobičnih bil-

Sasvim običan  
pijačni dan u Sani





jaka i životinja koje su na jedinstven način prilagođene životu na ovom toplom, surovom i vetrovitom ostrvu – ostrvu koje se naziva Sokotra. Ime ostrva izvedeno je iz sanskritskog jezika i znači „ostrvo blaženstva“, da li zbog živopisnih pešćanih plaža sa koralnim grebenima, izolovane očuvane prirode neobičnog biodiverziteta ili... ma, kako god bilo - u potpunosti mu pristaje.

Sokotra je oaza koja svojom jedinstvenošću i mistikom, kombinujući elemente Afrike, Azije i Evrope na način koji naprosto zbunjuje biologe, konstantno privlači nove istraživače u nadi da će otkriti njene tajne pre nego je moderni svet zauvek izmeni.



Od vrelih, suvih nizija, do maglom obavijenih planina, svaki krajolik otkriva samo njemu svojstvena čuda. Iznenadjujući kontrasti - od plave lagune u Qalansiya do snežno bele dine u Ras Momi, od alpskih livada Haggier planina do opustošenosti Nowgad-a. Gorje Hajhir, koje čine nepristupačni granitni vrhovi što se uzdižu u centru ovog ostrva skoro do 1.500 metara, mesto je sa najvećom gustinom endemskih biljaka u Jugozapadnoj Aziji.

Nedaleko od Firmihina nalaze se kamene zidine pastirskog naselja, gde bosonogi čobani sede oko vatre pričajući jezikom čije se poreklo izgubilo u prošlosti. Jezik je toliko izolovan da se već vekovima nije

menjao, a danas ga razume manje od 50.000 ljudi. Na ostrvu se govori sokotri, jezik nepoznat ostatku sveta, za koji se veruje da se govorio u vreme vladavina kraljice od Sabe, a kako on nikada nije imao pisanu formu, otežano je proučavanje istorije ostrva.

Prašnjava naselja se nalaze tik uz obalu. Kućice su uglavnom od poroznog kamena, sa krovovima prekrivenim palminim lišćem. Kretanje po ostrvu je pravi izazov - puteva gotovo da i nema.

Još su drevni Egipćani, Grci i Rimljani koristili prirodna bogatstva Sokotre - mirišljave smole kao što je tamjan, lekoviti ekstrakt aloje i tamnocrveni sok zmajevog drveta, koji je korišten kao lek i slikarska boja. I avanturisti su dolazili da ubiru blaga ovog ostrva uprkos pričama da ga čuvaju džinovske zmije koje žive u pećinama. Među onima koji su uživali u blagodetima Sokotre bili su kraljica Sabe, Aleksandar Veliki i Marko Polo.

#### ŠTA SVE ŽIVI I RASTE NA OSTRVU

Većina životinja i biljaka koje žive danas na ostrvu endemske su vrste. Simbol Sokotre je zmajevo drvo ili drvo zmajevе krvi ili jednostavno - dracaena cinnabara, čiji je karakterističan „lik“ ovekovеčen i na jemenskom novčiću od 20 reala. Nazivaju ga još i drvo sa druge planete zbog veoma atraktivnog i neobičnog izgleda, a njegova krošnja izgleda kao otvoreni kišobran ili pečurka. Te izvrsne grane, listovi uski, dugački i najčešće usmereni ka gore - zapravo su evolutivna adaptacija za sakupljanje dragocene vlage iz magle (koje je sve manje). Ova dragocena biljka potiče sa afričkog kontinenta, a ukoliko je za slabu regeneraciju zmajevog drveta i drugih retkih biljaka odgovorna promena klime - onda nema brzog rešenja. Oštećeni deo kore ispušta je crvenu tečnost, što je u davnim vremenima bilo povezano sa zmajevom krvi - otuda i njegov naziv.

Zabeleženo je da su Rimljani znali da svrate do Sokotre da bi je prikupili, jer su je gladijatori koristili za dezinfekciju rana, a pored u medicinske svrhe - korišteno je i kao pomoćno



DANAŠNJA DRŽAVA JEMEN NASTALA JE 1990. UJEDINJENJEM ARAPSKJE REPUBLIKE JEMEN I DEMOKRATSKE NARODNE REPUBLIKE JEMEN. POGLEDAJTE PANORAMU GRADA SANE (360 VIEW) NA OVOM LINKU

sredstvo za magijske i alhemijske rituale. Danas se zmajeva krv koristi kao boja za dekorisanje grnčarije.

Najveće šume zmajevog drveta se nalaze na Firmihinulu. Obližnji krajolik se sastoji od čitave zbirke krečnjačkih stena koje su, usled erozije, poprimile oblik nazubljenih ostrica noža.

Biljka koja se pre uklapa u jednu od slika Salvadora Dalija negoli ovaj krajolik, zdepasta, za neke čak groteskna, izgleda kao da se istopila na vrućini. Zbog njenih cvetova obično je nazivaju „pustinjском ružom“, mada u fazi cvetanja najviše liči nogu slona. Ovo drvo uspeva i na arapskom i afričkom kopnu, ali tamo je daleko manje veličine nego na Sokotri. U njegovom stablu



#### Kuhinja

Najautentičnije jelo je salta, dinstano jelo od mesa začinjeno piskavicom (poznata i pod nazivom „grčko seme“), koje se obični služi u vreme završetka glavnog obroka. Fahsah je poput salte, ali sa više mesa. Kišr je lagano, začinjeno piće koje se pravi od ljuspica kafenog zrna. Mnogi stanovnici Jemena piju čaj (šaj) ili kafu (kahva ili bun) uz svoje obroke. Jemenska kafa je znatno slabija od kafe koja može da se nađe u drugim delovima poluostrvske Arabije.



Bazar začina

se skladišti voda, a raste u ovako čudnim oblicima da bi se „učvrstilo“ u stenama.

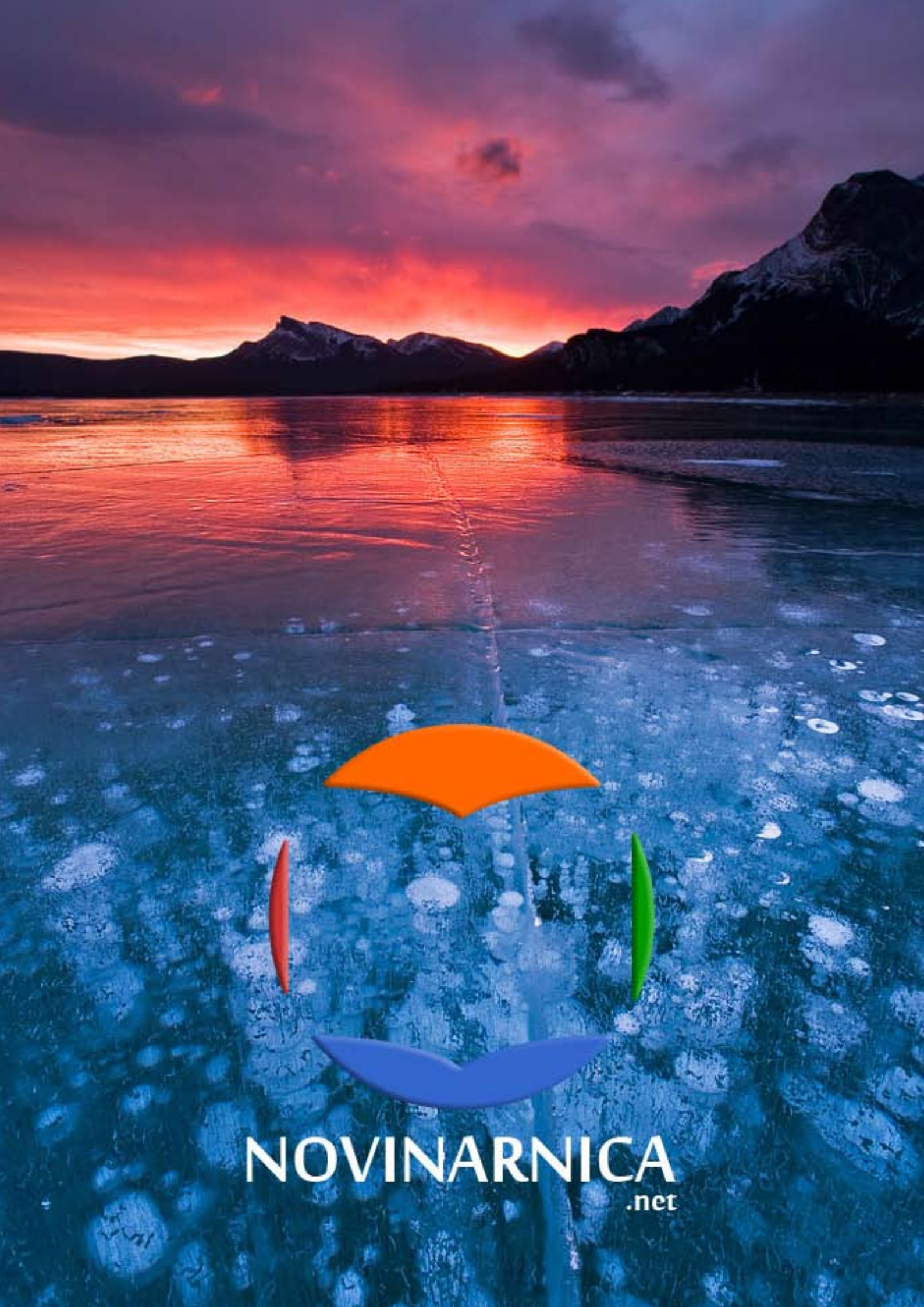
Krastavac drveće obezbeđuje hranu za životinje kako ne bi umirale od gladi u vreme suše. „Podbulo“ stablo drveta sa čijeg vrha, poput neurednih dredova, visi pregršt lisnatih grana koje se nasumično šire. Izgleda kao da je sa neke druge planete. Takođe, ovde se nalazi i posebna vrsta baobaba (dorstenia gigas) koje svoje korenje uranja u golo kamenje.

Nedavno je otkriven prvi primerak male biljke mesožderke koja raste na vlažnim stablima u višim delovima Haggier planina. Među zglavkarima se nalazi ogromna stonoga koja dostiže dužinu od preko dvadeset centimetara i hrani se nekim vrstama slatkovodnih rakova i velikim paukovima. Najupadljivija ptica za posetioce je sveprisutni egipatski strvinar, meštanima poznat kao Al Baladiya Socotri zbog navike sakupljanja svega. U blizini obale se mogu uočiti neke od vrsta kitova i delfina, voda obiluje ribom - od sitnih grebenskih stanovnika do čuvenih kit-ajkula petnaest metara dužine. Kristalna jasnoća Indijskog okeana čini ovo mesto ronilačkim snom.

Kilometarske fascinantne pešćane plaže na severu priča su za sebe. Okean svetluca od narandžastih kraba, a jata papagaj-riba okružuju retke kupaće.

Ostrvo je, po svojim karakteristikama svojevrsne „kapsule“ kakva se retko sreće na planeti Zemlji, stavljeno pod zaštitu UNESCO-a 2008. godine - od kad počinje intenzivni razvoj ovog područja okrenut ka turizmu. Endemične vrste uvrštene su u Osam svetskih čuda prirode. ■





NOVINARNICA  
.net