



Najbolje iz kolekcije 2017.

SOFT SHELL muške jakne

ULTRA TRAIL **CAPPADOCIA**

LJUDI

ANDREJA
PODOBNIK

pobednica trke
„Everest trail“

SAVETI I TRIKOVI

- ➔ **Zaštitite se od zimskog UV zračenja**
- ➔ **Kako steći i zadržati formu?**

LAVINOZNO!

**OPrema, i zašto
je IZBEGAVAMO**

100% MERINO WOOL ACTIVE WEAR



Woolstar performance garments are made with the finest Australian merino and sewn with Merrow ActiveSeam® technology. They're more durable, more comfortable and made better so that you can look and feel your best during your favorite activities - from the everyday to the extreme.



NOTHING IS MORE NATURAL THAN MERINO WOOL

STAY
WARM DRY COOL

Facebook: merino world
Instagram: merino.world
www.merinoworld.shop



MOJA PLANETA

BESPLATNI OUTDOOR MAGAZIN / 2. decembar 2017.



20 Motivišem ljude da uživaju u prirodi

Andreja Podobnik iz Slovenije je lani osvojila prvo mjesto na prestižnoj Everest trail trci. S Andrejom je razgovarao Matej Perkov...

28 Cappadocia

Ovi magični predeli mesto su na kojem se održava „Cappadocia Ultra Trail 2017.“ Evo priče iz pera naše Sanje Kavaz, koja je bila, videla, trčala...



86 MARKET Izbor muških soft shell jakni **kolekcija 2017.**

SKYRUNNING

36 Nebesko trčanje
- Nova sezona



Ulazimo u četvrtu sezonu Skyrunninga! Pred nama su novi izazovi, ali nova pravila svetske asocijacije...

SAVETI I TRIKOVI

44 Zimsko prženje
48 Kako steći i zadržati formu?

KES „ARMADILLO“

52 Dry-tooling
Održano Prvo kolo

otvorenog slovenačko-hrvatsko-srpskog Kupa u draj tulingu u Ovčar banji...

PLANINARENJE

60 Visoke Tatire
Birana ekipa planinara prešla je Orlov put - iz Poljske...

64 Prenj
U organizaciji PSK „Pobeda“ Beograd, planinari iz Srbije uživali su na prenjskim visovima (BiH)...

70 Homolje
20-ak planinara predahnuo je od visokogorskih tura u dolini ispod Malog i Velikog Vukana i Štubeja...

80 Trebević
Više od 300 planinara



iz regiona okupilo se na 9. Sletu planinara...

LAVINOZNO!

82 Oprema, i zašto je izbegavamo
Obično imamo gomilu izgovora za sve što nas mrzi da uradimo, kupimo ili ponese u prirodu...

SPELEOLOGIJA

94 Kako slikati u mraku?
Održan Seminar speleološke foto-

grafije u okviru programa Planinarskog saveza Srbije...

PROPELER

102 Ko je najbolji?
Titulu najboljeg visokogorskog kluba ponovo je poneo PSK „Balkan“ iz Beograda

OUTDOOR

106 Eko bicikliranje
Miloš Panić ima cilj da što više ljudi povede u prirodu...

GSS

110 Spasioci u jami



EKOLOGIJA

114 Vrijednosti krša Dunavske regije



WWF

122 Spasimo mede

PUTOVANJA

126 Najbolja mesta za posmatranje polarne svetlosti u Rusiji
133 Lokaliteti s tragovima drevnih civilizacija

Projekat „Razvijanje zdravih stilova života kod mladih kroz promociju planinarstva“ sufinansiran je od strane Grada Novog Sada / Gradske uprave za kulturu Grada Novog Sada



www.popustinaputovanja.rs

NAJPOVOLJNIJI ARANŽMANI
NA JEDNOM MESTU



MOJA PLANETA 69 • decembar 2017. - januar 2018.
Besplatni outdoor magazin za aktivan život • PDF izdanje

Osnivač i izdavač:

Studio za dizajn „Smart Art“

Adresa redakcije:

Narodnog fronta 65, 21000 Novi Sad

Glavni i odgovorni urednik:

Jovan Jarić (jovanjaric@mojaplaneta.net)

Art direktor:

Marica Puškaš

Prelom:

Studio za dizajn „Smart Art“

Fotografije:

Dreamstime, Pixabay, Studio za dizajn „Smart Art“

Advertajzing:

062/22-37-47

SMARTART



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 i tekstova. Redakcija i izdavač ne odgovaraju za štamparske i nenamerne greške. Redakcija nije obavezna da vraća i odgovara na primljene rukopise, fotografije i elektronsku poštu.

ČITAJTE NAS PREKO SMARTPHONA

Naše novine takođe možete da čitate koristeći aplikaciju NOVINARNICA.NET (za android operativni sistem), a magazin potražite u kategoriji besplatne novine. Aplikaciju možete da skinete na sledećem direktnom linku:



DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU
www.novinarnica.net

POTRAŽITENA:
WWW.MOJAPLANETA.NET

Pronađite svoje
mesto na planini



ADRESAR PLANINARSKIH DOMOVA
IZ CELOG REGIONA NA JEDNOM MESTU

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

www.mojaplaneta.net
na linku ARHIVA



Vedro u Novoj
2018. godini!

SLEDEĆI BROJ MAGAZINA „MOJA PLANETA“ IZLAZI 1. FEBRUARA 2018.

Bjelasica i Komovi, Nacionalni park „Biogradska Gora”

Razmer: 1:60.000

Format: 66 x 94 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti planina Bjelasica i Komovi prikazana je granica nacionalnog parka Biogradska Gora sa granicom zaštićenog područja. Na poledini karte date su turističke informacije sa fotografijama i tekstovi o planinama Bjelasici i Komovima, nacionalnom parku i gradovima Kolašin, Bijelo Polje, Mojkovac, Berane i Andrijevica, koji se nalaze na obodu planine Bjelasice.

Cena: 450 din. + PTT

Stara planina, park prirode

Razmer: 1:50.000

Format: 67 x 96 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti područja Stare planine i Pirota prikazano je područje parka prirode Stara planina sa granicama rezervata I i II stepena zaštite i lokacijama turističkog sadržaja. Na poledini karte date su fotografije i podaci na srpskom i engleskom jeziku o odlikama oblasti Stare planine, flori, faunu i vegetaciji ovog područja i turističkim objektima i izletištim. U prilogu je data karta područja parka prirode i turističke regije u sitnijoj razmeri.

Cena: 450 din. + PTT

Rajac, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:25.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Planinarsko turistička karta Rajca izrađena je u saradnji sa Planinarskim društvom „Pobeda” i na njoj je prikazano šire područje Rajca: od Ljiga na severu do Koštunica na jugu i od Struganika na zapadu do Boljkovca na istoku.

Cena: 450 din. + PTT

RADAN i okolne planine, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:50.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Na karti je prikazano područje planine Radan planine i okolnih planina. Označeni su Đavolja varoš, Caričin grad i Prolom Banja sa turističkim objektima, stazama zdravlja i lovištima. Na poledini karte dati su osnovni podaci o prirodnoj i kulturnoj baštini i turističkim objektima na tom delu Srbije na srpskom i engleskom jeziku sa odgovarajućim fotografijama.

Cena: 450 din. + PTT

Suva planina i Svrlijske planine, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:55.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Na karti je prikazana Suva planina i Svrlijske planine sa prirodnim i kulturnom baštinom, turističkim objektima i obeleženim planinarskim stazama. Na poledini karte se nalaze fotografije sa odgovarajućim tekstom na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT

Valjevske planine, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:50.000

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Na karti je prikazano područje Valjevskih planina sa prirodnim i kulturnom baštinom i turističkim sadržajem. Na poledini karte date su fotografije sa odgovarajućim tekstom na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT

Divčibare, planinarsko turistička karta

Razmer: 1:6.500

Format: 96 x 67 cm

Format savijene: 12 x 23 cm

Opis: Karta je izrađena na ortofoto podlozi sa prikazom turističkog sadržaja, planinarskim stazama, označenim vidikovcima i dr. Na poledini karte dat je tekst sa fotografijama o turističkom sadržaju na srpskom i engleskom jeziku.

Cena: 450 din. + PTT

Nacionalni park „Fruška gora”

Razmer: 1:60.000

Format: 96 x 55 cm

Format savijene: 12 x 25 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti prikazano je područje nacionalnog parka Fruška Gora sa granicom zaštićene zone, granicama I, II i III stepena zaštite. Na poledini karte nalaze se informacije o Fruškoj Gori i Sremskim Karlovcima sa fotografijama.

Cena: 450 din. + PTT

Vlasina, predeo izuzetnih odlika

Razmer: 1:30.000

Format: 97 x 96 cm

Format savijene: 12 x 22 cm

Opis: Karta prikazuje područje Vlasinskog jezera sa širim okruženjem, zaštićeno krajem 2005. godine kao predeo izuzetnih odlika „Vlasina” i kategorisano kao prirodno dobro od izuzetnog značaja za Srbiju. Na poledini karte dat je tekst na srpskom i engleskom jeziku sa podacima o ovom predelu.

Cena: 450 din. + PTT

Nacionalni park „Tara”

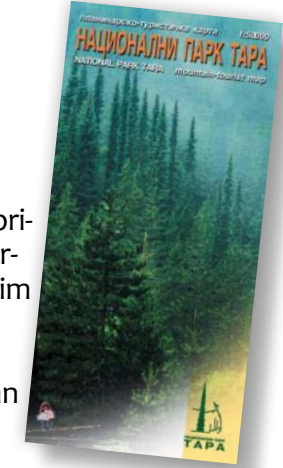
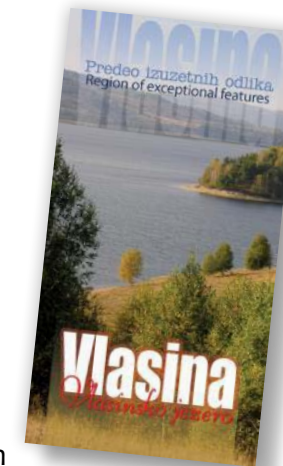
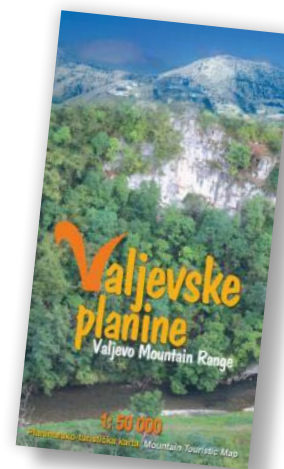
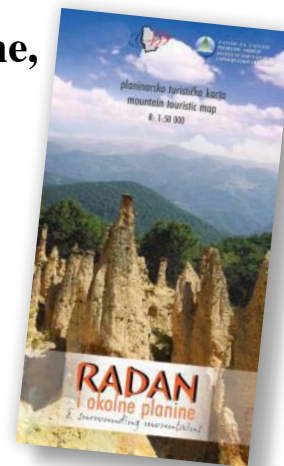
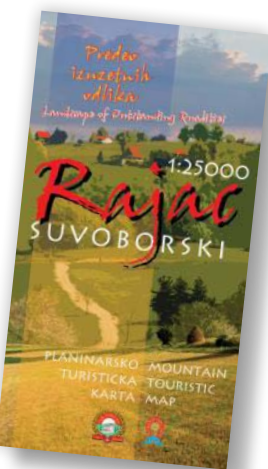
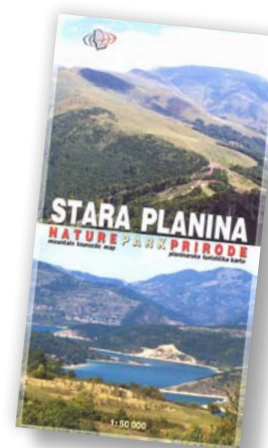
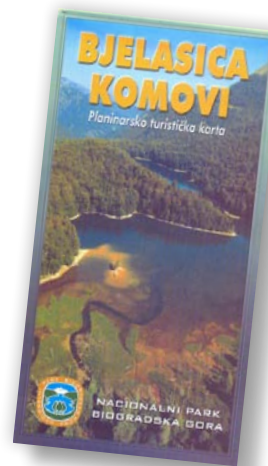
Razmer: 1:50.000

Format: 75 x 60 cm

Format savijene: 12 x 25 cm

Opis: Na planinarsko-turističkoj karti prikazano je područje NP „Tara” sa rezervatima prirode, planinarskim i pešačkim stazama i turističkim sadržajem. U prilogu su fotografije vrsta biljaka i životinja. Na poledini karte dati su plan grada Bajina Bašta i karta Šarganske osmice, kao i opisi turističkih izletišta.

Cena: 450 din. + PTT



EKOLIST

ISKREN PRIJATELJ PRIRODI I ČOVEKU

ISKREN PRIJATELJ PRIRODI I ČOVEKU

ISKREN PRIJATELJ PRIRODI I ČOVEKU

Tel/fax: 021/780 - 537
Mobil: 065/888-08-57
E-mail: ekolist@yahoo.com
www.ekolist.org

*Prodaja u pretplati

Distributer:
magazin „Moja planeta”
Karte možete naručiti na e-mail:
magazin@mojaplaneta.net

Potrebno je da nam pošaljete
vaše ime, prezime, adresu,
naziv karte koju želite i koju
količinu naručujete.

100% MERINO
WOOL ACTIVE WEAR



PURE NEW WOOL



OD SVAKODNEVNOG DO EKSTREMNOG



Odeća od 100% vune

Majica - 3.490 din.

Majica dugih rukava - 3.690 din.

Bluza za zipom - 4.190 din.

Bluza bez zipa - 3.690 din.

Dugi donji veš - 3.960 din.

Čarape - 950 din.

Neckwarmer - 1.790 din.

Kapa - 1.490 din.

Duks - 7.900 din.


Merino world
WOOL PERFORMANCE

Facebook: merino world

Instagram: merino.world

www.merinoworld.shop

100% MERINO
WOOL ACTIVE WEAR



PURE NEW WOOL

„Proizvodi od merino vune
su obavezan deo moje
zimске opreme, bilo da je
u pitanju visokogorstvo,
vožnja u dubokom snegu,
bivakovanje ili trening.”

Marko Nikolić



Facebook: merino world
Instagram: merino.world
www.merinoworld.shop



Merino world
WOOL PERFORMANCE

SARDINIJA



UKRATKO O...

Sardinija je drugo po veličini ostrvo u Sredozemnom moru i u okviru Italije (posle Sicilije). Sa nekoliko malih ostrva u okruženju Sardinija čini jednu od 20 pokrajina Italije. Ima dugu obalu - od Tirenskog mora na istoku i Sredozemnog mora na jugu, zapadu i severu. Obala je mahom kamenita i teško pristupačna, sa mnogo dubokih zaliva. Ostrvo je dugo 260 km, a široko do 140 km. Ravničarska područja čine 18% površine i raspoređena su širom ostrva. Od obale i ravnica tlo se penje veoma brzo i naglo prelazi bregovito i brdsko područje u središnjem delu pokrajine, koji zauzima čak 68% njene površine. Brdsko područje postepeno u istočnom delu Sardinije prelazi u visoko planinsko područje (14% površine). Tu se nalaze planine Gennargentu sa najvišim vrhom ostrva, Punta del Marmora (1.834 mnv).

SARDINIJA

Seoska kuća - Canu [329 m]

Nalazi se na planini Candela na jezeru Liscia

Planinska oblast: Monti della Sardegna settentrionale
Dolina: Valle del Fiume Liscia
Broj kreveta: 16
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 368 3461216
E-mail: info@agriturismo-canu.com
Web: http://agriturismo-canu.com/index.html

Seoska kuća - Saltara [120 m]

Nalazi se u letnjikovcu u istoimenom mestu, okružena šumom i tipičnim reljefima granita Gallura, samo nekoliko kilometara od plaže Rena Majore

Planinska oblast: Monti della Sardegna settentrionale
Dolina: Cala Vall'Alta - Mar tirreno
Broj kreveta: ?
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 0789 755597
E-mail: info@agriturismosaltara.it
Web: www.agriturismosaltara.it

Gite d'etape - Locanda Ammentos (ex Cantoniera Guzzurra) [799 m]

Locanda Ammentos, bivša Cantoniera Guzzurra, nalazi se visoko na padinama planine Albo u regionu Baronia

Planinska oblast: Monti della Sardegna settentrionale
Dolina: Valle del Rio Posada
Broj kreveta: ?



Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 349 6723863
E-mail: www.montalboescursioni.it/contatti.html
Web: www.montalboescursioni.it/home-page.html

Gorropu [400 m]

Kuća se nalazi iznad veličanstvene doline Oddoene i planine Supramonte između šume i vinograda

Planinska oblast: Gennargentu e

Supramonte
Dolina: Valle del Cedrina
Broj kreveta: 28
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 0784 94897
E-mail: info@rifugiogorropu.it
Web: www.rifugiogorropu.it

Hotel - Sant'Efsio [20 m]

Hotel Sant'Efsio nalazi se uz put koji izlazi iz Lotzoraija do Talane i Urzulei.

Planinska oblast: Gennargentu e

Supramonte
Dolina: Rio Pramaera
Broj kreveta: 25
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 0782 646921
E-mail: sant-efisio@libero.it
Web: www.hotel-santefisio.com

Enis Monte Maccione [700 m]

Kuća se nalazi na panoramskoj poziciji u podnožju zidina Punta Ortu na Camminu i Punta Carabiddi i Supramonte di Oliena

Planinska oblast: Gennargentu e Supramonte
Dolina: Valle del Cedrina
Broj kreveta: 50
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 0784 288363
E-mail: coopenis@tiscali.it
Web: www.coopenis.it

Ai Monti del Gennargentu [978 m]

Nalazi se u srcu oblasti Gennargentu u gradu Settles i nudi smeštaj u bungalovima.

Planinska oblast: Gennargentu e Supramonte
Dolina: Valle del Cedrina
Broj kreveta: ?
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 0784 402374
E-mail: info@aimontidelgennargentu.it
Web: http://aimontidelgennargentu.todosmart.net/pagina-3g8pzl9a.htm#.WEGbWdyScUI

Picave [130 m]

Nalazi se u dolini Lanaittu na strateškom položaju za bavljenje speleologijom, planinarenje i penjanje na području Supramonte. Nema stalnog domara.



DESTINACIJE

Planinska oblast: Gennargentu e Supramonte
Dolina: Valle del Cedrino
Broj kreveta: 6
Opremljenost: grejanje, struja, wc, toplu vodu, kuhinju
Telefon: -
E-mail: ggn.sede@tiscali.it
Web: <http://web.tiscali.it/gruppo-grottenuorese>

Seoska kuća - Separadorgius [1.460 m]

Seoska kuća nalazi se u srcu oblasti Gennargentua, uz put koji vodi do Bruncu Spina.

Planinska oblast: Gennargentu e Supramonte
Dolina: Valle del Tirso
Broj kreveta: 20
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: +39 338 4566078
E-mail: salvamoro@tiscali.it
Web: www.visitfonni.com/agriturismo-separadorgiu

Sa Oche [155 m]

Nalazi se u dolini Lanaittu pokraj šume Sa Oche, nedaleko od početka staze Tiscali

Planinska oblast: Gennargentu e Supramonte
Dolina: Valle del Cedrino
Broj kreveta: 21
Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran, kuhinju.
Telefon: -
E-mail: -
Web: -

Seoska kuća - Is Bisus [200 m]

*Ovaj kompleks se sastoji od dvanaest bungalova i restorana, nalazi se na brežuljku s pogledom na more Costa Rei i na ulazu u šumu Dei Sette Fratelli.
Nalazi se u dolini Lanaittu pokraj šume Sa Oche, nedaleko od početka*



staze Tiscali

Planinska oblast: Monti della Sardegna meridionale
Dolina: Costa Rei - Mar Tirreno
Broj kreveta: 48

Opremljenost: grejanje, struja, wc, tuš, restoran.
Telefon: 0039 070 995038
E-mail: info@sobreschida.it
Web: www.sobreschida.it/turismo-rurale-is-bisus-castiadas.html



REGISTRACIJA DOMENA

.rs .com .org .net .tv .me
pomoć pri transferu domena
WHOIS zaštita domena
SSL sertifikati



VPS SERVERI

veoma brzi SSD diskovi
jednostavan kontrolni panel
garantovani resursi
automatski backup



DEDICATED SERVERI

jednostavan kontrolni panel
automatski backup
managed ili unmanaged
99.9% uptime



VRHUNSKA PODRŠKA

Offsite backup jednom nedeljno
24/7/365 monitoring i optimizacija servera
Baza znanja sa detaljnim uputstvima
Proaktivni monitoring sajta



BESPLATNA MIGRACIJA

prebacimo fajlove, baze i skripte
zadržaćete sva podešavanja
bez prekida u radu sajta
uvek možete proveriti status



adriahost

Najbolji poslovni hosting u Srbiji
www.adriahost.rs prodaja@adriahost.rs 011 41 42 888



Motivišem ljude da uživaju u prirodi

LJUDI

Andreja Podobnik iz **Slovenije** je lani osvojila prvo mjesto na prestižnoj Everest trail trci. S Andrejom je razgovarao **Matej Perkov**...





Svijet planina i ceste pun je divnih, inspirativnih ljudi. Oni taj svijet koriste kao poligon za ostvarenje svojih snova i ciljeva baveći se outdoor sportovima, a osoba koje nam je privukla pozornost jest ultra maratonka s najljepšim osmijehom na svijetu - Andreja Podobnik iz Slovenije koja je lani osvojila prvo mjesto na prestižnoj Everest trail trci.

S Andrejom razgovarao: Matej Perkov.



Koliko imaš godina i koliko dugo se baviš sportom i trčanjem?

- Imam 40 godina i bavim se sportom odmalena. Do 15. godine bavila sam se biatlonom, zatim par godina ničim, da bi nakon 20. počela aktivno trenirati na svakodnevnoj bazi. Trenerica sam skupnih vježbi, rado vozim bicikl, planinarim, ali najviše volim trčati. Što dulje dionice, to bolje!

Kako si počela trčati?

- Kada sam u 20. godini rodila sina, obveze su se povećale i trčanje je bio jedini sport kojim sam se mogla baviti, a da mi ne oduzme puno vremena. Ljubav prema trčanju je ostala.

Da li je trend trčanja u Sloveniji u porastu i kako gledaš na to?

- Velik broj ljudi bavi se raznim oblicima rekreacije, pa tako i trčanjem. Ljudi postaju svjesni činjenice da je kretanje važno za zdravlje i funkcioniranje u svakodnevnom životu, ili barem za dobar osjećaj i zadovoljstvo. Prije su trčali samo čudaci, a sada trče svi i to je super!

Gdje živiš i kakve su mogućnosti za trčanje u okolini tvog doma?



- U Sloveniji živim na selu, tako da imam na raspolaganju bezbroj kilometara ceste i makadama koji nisu prometni. U mom kraju ima i mnogo planina, na kojima zapravo i najviše volim trčati. Obožavam planinsko trčanje i naravno, planine.

Koliko često ideš na službene utrke i koliko često treniraš? Što sve radiš na treningu, da li samo trčiš ili ideš i u teretanu?

- Već deset godina sudjelujem na utrkama po Sloveniji, ali i Hrvatskoj i zapravo svugdje po svijetu kamo me put nanese. Treniram skoro svaki dan. Kombiniram cestovno trčanje, gorsko trčanje, bicikl, vježbe snage i intervalni trening.

Možeš li nam ukratko opisati pripreme uoči himalajske utrke?

- U 2016. godini prepustila sam se najvećem planinskom izazovu, a on se nalazi na visinama do 4.500 m. U šest dana savladala sam 29.000 metara visinske razlike i 160 km - naravno, sa svom potrebnom opremom u ruksaku kojeg imaš na leđima. Za tu trku priprelaml sam se godinu dana, uzimajući u obzir da sam i prije toga bila u vrlo dobroj kondiciji. Ali za ovu trku imala sam pomno razrađene naporne pripreme: svaki dan, 365 dana u godini, bez odmora. Ili sam šest sati trčala uzbrdo, ili sam se bavila intenzivnim visokogorskim planinarenjem, ili sam biciklirala, vježbala u teretani... U sklopu priprema priuštila sam

si i masaže, infra crvene saune, hiperbarične komore za bržu regeneraciju... Poduzimala sam sve da ne prijeđem kobnu granicu pretreniranosti i premora u krivo vrijeme.

Everest trail race – što je bilo najteže i čega ćeš se najviše sjećati?

- U etapnim dijelovima trke najteže je bilo pronaći motivaciju za novi dan i iduću dionicu. Veliki bolovi svaki dan postajali su sve jači, a tu je i sve ono što trku čini težom: spavanje u šatoru, velika hladnoća, loša hrana, malo odjeće koju sam nosila na sebi za razliku od planinara. Sve su to elementi koji trku čini izazovnom i jedinstvenom. Kada dođeš u stanje da četvrtog dana ne možeš ni ustati, noge su pune

žuljeva, kada već četvrti dan na sebe navlačiš istu smrdljivu, prljavu, hladnu odjeću, i kada si još uvijek unatoč svemu pun elana i energije, onda znaš da je to jednostavno - ti! I opet ulaziš u novi dan i nove pobjede. Stekla sam mnogo prijatelja ondje i mi trkači smo zapravo bili najsvesjesniji u što smo se pustili i što smo sve ovom trkom u životu dobili. Priroda i ljudi u Himalaji posebni su, uvijek ću to pamtiti!

Kakav je osjećaj proći kroz cilj takve prestižne utrke kao prva, te kakvi su dojmovi godinu dana kasnije?

- Kada sam prešla ciljnu crtu nisam ni bila svjesna pobjede. Samo sam željela skinuti sa sebe



smrdljivu odjeću koju nosim već šest dana, otuširati se, naspavati... Tek na postolju osjetila sam sladak okus pobjede, kada su dijelili medalje. Nikada nisam imala takav osjećaj iako sam mnogo puta bila na pobjedničkom postolju. Kada sam se vratila kući, postala sam svijesna svog uspjeha. I nakon godine dana ljudi me zaustavljaju na ulici, svašta pitaju i uvijek rado kažem da je sve moguće ako se hoće i najvažnije je u tome uživati.

Proglašena si za Slovenku godine – kako si primila taj kompliment i da li prihvaćaš ulogu uzora za mlade, ali i starije Slovenke?

- Raduje me što sam Slovenka godine jer je to pokazatelj da su ljudi kroz moj uspjeh vidjeli da svatko može doseći nešto što se smatra nemogućim. Naravno, ako vjeruje u svoj cilj i ne opterećuje se svojim društvenim statusom, obiteljskom situacijom, okolinom, sportskom karijerom... Mnogi ljudi mi pišu i govore da i oni sada trče i planinare, da sam ih motivirala i dala im snagu i volju i to je zapravo bio moj najveći razlog što sam prihvatila medijsku



ekspoziranost. Želim da ljudi u medijima vide i pozitivne priče koje im mogu pomoći pri realizaciji vlastitih snova. Prije svega važna je

unutarnja sreća i dobra volja, koja nas može zaista daleko odvesti!

Postala si i motivacijska govornica – da li ti se javljaju ljudi koji su potaknuti tvojim primjerom počeli trčati?

- Kao što sam već napomenula, moj glavni i jedini cilj medijskog nastupa bilo je to da doprem do ljudi, da ih motiviram i približim mogućnost da osjete sreću. Ljudi moraju shvatiti da njihova sreća najviše ovisi o njima samima i za sreću je potrebna aktivnost, a ne pasivost koja je u modi. Ako ne probamo, nikada nećemo znati što sve možemo i naravno da moramo doživjeti i neke poraze, kako bi naposljetku ostvarenje cilja bilo slađe. Potrebno je slijediti srce i to ne znači da smo egoisti, već da rado trošimo svoje vrijeme i energiju također i na druge.

Što je tebi najveća motivacija, o čemu razmišljaš kada ti je teško za vrijeme trke ili treninga?

- Na svakom putu nalaze se neke prepreke koje moramo preskočiti ili zaobići. Kada mi je teško, reagiram različito, ponekad čak plačem, ponekad sa nekim moram razgovarati, ponekad razgovaram sama



sa sobom. Trčanje i sport moja je ljubav i toliko žrtvujem jer sam svijesna da će mi se vratiti. Od sporta dobivam radost koja mi pomaže da preskočim sve prepreke u životu. Nakon svake teške utrke i ja sam jača i hrabrija!

Slovenci su poznati kao sportska nacija – smatraš li da je zaista tako, ili još uvijek postoji velik broj ljudi koji se ne bavi sportom?

- Jest, Slovenci su zaista sportska nacija, čak i ljeti ako postaviš pitanje tko to trči i biciklira po hrvatskoj obali - Slovenci! Tu su i veliki sportski događaji koji su također posjećeni.

Što si po zanimanju, kako zarađuješ za život?

- Po zanimanju sam ekonomist i imam svoju firmu, bavimo se wellnessom i kozmetikom, vježbanjem i individualnim treninzima.

Kakva je situacija sa sponzorima, s obzirom da trail trkači nisu toliko poznati kao nogometaši ili košarkaši, skijaši...? Trošiš li mnogo novca na svoj sport?

- U trčanju nema novca ni mnogo sponzora. Ako imaš sreće, netko će

ti dati neku opremu. To je super jer oprema je skupa, nisu dovoljna tri para tenisica godišnje. Trebaju mi posebne tenisice za cestu, planinu, zimu, proljeće, trail, treninge... To je velik trošak, kao i adekvatna prehrana, startnine za trke, putni troškovi i slično.

S obzirom da često trčiš po planinama, ideš li nekada planinariti i da li ti je planinarenje oblik ležernijeg treninga?

- Obožavam planine i često planinarim. Kada bih imala više vremena i odraslu djecu, sigurno bih češće posjećivala svjetske planine. Moje planinarenje zasad svodi se na brzinu - trčim gore i dolje, a se ne mogu prepustiti uživanju u svemu što me okružuje. Ponekad usporim i uživam u pogledima i prirodi.

Kolika podrška ti je obitelj u bavljenju sportom?

- Moj muž također je sportaš, oboje djece također. Vjerno me podupiru u svim mojim pothvatima i razvoze naokolo, osim na Himalaju gdje sam morala sama.

Kako tvoja okolina reagira na tvoju trkačku strast - da li je bilo nega-

tivnih komentara, da li ti prijatelji ce postavljaju pitanja poput „Kako to možeš, kako ti se da?!“?

- Mnogo ljudi me pita odakle mi motivacija i kako mi se da. Kada sam naporno trenirala za Everest trail, većini nije bilo jasno kako se jedan sportaš amater toliko gorljivo priprema kao da je profesionalac koji od toga živi. Mnogi nisu shvaćali odakle tolika volja da postignem cilj koji sam si zacrtala.

Ako uopće imaš slobodnog vremena, što još radiš u privatnom životu?

- Većinu slobodnog vremena posvećujem djeci i mužu, potom sportu. Mnogo putujem, volim kazalište i volim se smijati dobroj komediji. Čitam mnogo knjiga - najviše prije spavanja.

Imaš li u planu neku veliku trku za iduću godinu, možda na nekom drugom kontinentu?

- Ove godine imala sam veliku ozljedu. Planirala sam na veliku etapnu utrku u Južnu Ameriku, Des Sables Peru, ali moram to odgoditi za narednu godinu. Južnoamerički kontinent ima mnogo prekrasnih planina koje svakako namjeravam posjetiti! ■



CAPPADOCIA

Dženet i džehenem kroz zemlju divnih konja

Kapadokija znači zemlja divnih konja. Ovi magični predeli mesto su na kojem se održava „**Cappadocia Ultra Trail 2017.**” Evo priče iz pera naše **Sanje Kavaz**, koja je bila, videla, trčala...



Samo dva izdanja Cappadocia Ultra Traila su bila potrebna organizatorima da zadovolje kriterije Svjetskog kupa u ultra-trailu i uvrste svoju trku u ciklus najprestižnijih takmičenja ovog tipa koja se tokom godine organizuju na najatraktivnijim destinacijama širom svijeta. Iza cijelog projekta kao organizator stoji Turistička agencija „Argeus“, pa ne čudi što su se osim organizacije odlične trke takođe pobrinuli da učesnicima pruže i usluge koje će im učiniti putovanje do odredišta jednostavnijim a boravak u Kapadokiji ugodnijim i sadržajnijim. Evo na šta konkretno mislim.

Prilikom prijavljivanja za učešće na trci potrebno je da na web stranici Cappadocia Ultra-Traila prvo kreirate

vlastiti profil. Uplatu kotizacije možete izvršiti elektronski, skinuti obrazac ljekarskog uvjerenja a zatim ovjeren uploadovati, kao i potpisanu izjavu da učestvujete na sopstvenu odgovornost. Putem podsekcija na profilu, možete zatražiti od organizatora prevoz s obližnja dva aerodroma („Nersehir“ i „Kayseri“) do hotela i obrnuto na povratku (besplatna usluga), smještaj u nekom od ponuđenih hotela ili vožnju balonom što je svakako jedan od sadržaja koji ne želite propustiti tokom boravka u ovom dijelu Turske a posebno kada ga organizator trke nudi po znatno nižoj cijeni u odnosu na redovnu. Rijetko gdje imate priliku da jedan fantastičan krajolik kao što je Kapadokija upoznate trčeći a da zatim iz vaz-

duha sagledate cijeli prostor tokom jednosatnog leta balonom.

Sama trka se odvija u centralnoj Anadoliji, po planinama i dolinama Kapadokije koja je prepoznatljiva po svojim vilenjačkim dimnjacima i reljefu koji su kiše i vjetrovi milionima godina oblikovali da bi mu dali jedinstven izgled. U njenim stijenama su prolazi i tjesnaci a u nišama naseobine i crkve koje su uklesali prvi hrišćani. U moderno vrijeme, neke od tih struktura su pretvorene u hotele čiji apartmani i sobe su ništa drugo do drevne pećine. Kapadokija je jedna od lokacija UNESCO-ove svjetske baštine poznata ne samo po geološkim čudima kojima obiluje već i po jedinstvenoj arhitekturi podzem-

nih gradova i izuzetno bogatom kulturnom naslijeđu. Osim panoramskog razgledanja Kapadokije iz vazduha, treba zaviriti i u njeno podzemlje i obići višespratne gradove u kojima su se plemena koja su ovaj prostor naseljavala vijekovima prije, skrivala od najezdi novih osvajača. Ako ostajete dovoljno dugo, onda svakako možete ispeti obližnje vrhove (Argaeus - 3.917 mnv, Hasan Dag - 3.300 mnv), voziti brdske biciklističke ture, jahati konje ili obići slano jezero Tuz.

Najveći dio staza prolazi kroz Nacionalni park „Goreme“ u blizini grada Urgup koji je mjesto starta i finiša svim trkama ali i tranzicije za najdužu. Cappadocia Ultra Trail je takmičenje u okviru kog se organizuju tri trke različite dužine dok drugog dana, prije ceremonije proglašenja pobjednika, ulicama Urgupa projure najmlađi trkači na dječijoj trci kojom se zatvara takmičarski dio.

Najduža trka je duga 114 km ima 3.350 m kumulativnog uspona i limit za završetak od 24 sata (povećan s ranijih 22 h), srednja duga 62 km ima 1.850 m kumulativnog uspona i limit od 12,5 sati a najkraća duga 35 km ima 940 m kumulativnog uspona i vremenski limit za završetak od šest sati.

Svaka okrepna stanica je i kontrolna i ima svoj vremenski limit koji se mora stizati. Prolazna vremena mjeri



isti live timing sistem kao na UTMB a publika i pratioci mogu trkače pratiti u realnom vremenu putem interneta. Veće prije trke, organizator održa tehnički sastanak sa svim učesnicima na kom iznese sve bitne napomene koje se odnose na markaciju, okrepe i bezbjednost.

Staze svih trka se preklapaju pa se prvi dio najduže, odnosno cijela srednja i najkraća uglavnom trče jed-nostupicama (singletracks) i zemljanjim putevima. Ovaj dio staze ne samo da vam omogućava da sa predivnog platoa uživate u fantastičnim dalekim horizontima, trčite pored divljih konja po kojima je oblast dobila ime, da sagledate Dolinu ruža s visine, ili protrčite kroz Dolinu ljubavi, kroz voćnjake ili pored vinograda već takođe otvara ova čuda pred vama i vodi vas uzanim i krivudavim putićima, usjecima, pećinama ili prolazima zbog kojih se morate sageti, provući, spustiti ili popeti da biste savladali neku prirodnu prepreku. Osim toga, prvi dio je dosta lakši i trčljiviji u odnosu na drugi koji počinje od 62. kilometra nakon tranzicije. Dosta naporniji, monotoniji i tehnički zahtjevniji dio se trči koritom rijeke, zemljanim putevima po kojima je toliko prašine da noge upadaju u nju do pola listova kao i strmim nizbrdicama po nestabilnom kamenju pokrivenom bodljikavim grmčićima. Nakon što sam po drugi put završila najdužu trku kroz Kapadokiju, imala sam utisak da sam, slikovito rečeno, protrčala kroz dženet i džezenem u jednom danu.

Markacija na trci je takva da se ne možete izgubiti.

Na okrepnim stanicama je u izobilju vode, kole, voća, kanditorskih proizvoda, sireva, kafe, čaja i supe i imate utisak da ničega ne može nestati jer su opskrbljene kao omanji magacini. Veće prije trke za sve učesnike se organizuje večera na otvorenom, na tranziciji vas ponovo čeka topla okrepja a po završetku trke isto. Veliki broj volontera je na usluzi na svim stanicama kao i dužinom staze posebno na mjestima gdje se ona ukršta sa saobraćajnicama i gdje zajedno s policijom zaustavljaju vozila da biste bezbjedno prešli. Svi finišeri dobijaju finišersku medalju a oni koji završe jedan od ultra formata, dobijaju poklon od organizatora. Ove godine je to bila dukserica sportskog brenda Salomon koji je ujedno i sponzor Cappadocia Ultra Traila.

Sve u svemu, sjajna trka, izuzetno atraktivna destinacija i odlični domaćini zbog čega vrijedi kraj oktobra rezervisati za Kapadokiju. ■



NEBESKO TRČANJE

Nova sezona

*Ulazimo u četvrtu sezonu Skyrunninga!
Pred nama su novi izazovi, ali nova
pravila svetske asocijacije...*



Ulazimo u četvrtu sezonu, novi izazovi, (opet) nova pravila svetske asocijacije, što je i normalno jer ovaj sport raste poprilično i sami trkači traže izmene, usklađivanje, atraktivnost. Posle detaljne provere i analize ISF pravila, kalendara, izlažemo vam nov sistem bodovanja za Srbiju i kalendar za sledeću godinu.

Dobro pogledajte novosti i jasne opise za 2018. i 2019. – iancorless.org & skyrannerworldseries.com

Sad imamo dve serije Sky Classic, Sky Extra (Extreme i Ultra spojene), dok nam se približava i elitna – Sky Master, koja treba da bude kruna sezone, za najbolje u okviru Lige na vanserijskoj lokaciji. Nešto poput Kone u Ironman triatlonu.

Naravno, svaka nacionalna Liga se prilagođava svetskoj koliko može i ima pravo na odstupanja i prepakivanja shodno svojim uslovima. Od ove godine imamo:

Sky Classic format - ova serija je kao što znamo „progutala” formate Sky Trail, Sky Race i SkyMarathon. Trka mora imati minimum 22 km.

Sky Extra format - ova serija kombinuje Ulte i Extreme. Kao i za Classic znate o čemu se radi i ukoliko želite da osvežite znanje evo linka.

www.skyrunning-serbia.com/kalendar-2017-vesti

Sky Master – finalna elitna trka za kraj sezone koja će biti u Sky Classic rangu. Na ovoj trci će se naći top 10 u obe konkurencije + 10 wild card stranih takmičara.

PRELIMINARNI KALENDAR ZA 2018.

- **31. mart**, Goč (Kraljevo) Sky race i Sky Ultra (dve distance, kao Bobija nekad)
- **1-3. jun** – Ultra trail Stara planina Sky race i Sky Ultra (tri distance <http://ultrakleka.com/>) ova trka nosi 50% više bodova u 2018.
- **Jul**, Rtanj – Sky race (30km 2.200 D+) prećkanje
- **Avgust**, Šarplanina, Sky Race (34 km 3.000 D+ i Sky Extreme 57 km i 5.400 D+) ova trka nosi 50% više bodova u 2018.
- **Septembar**, Prokletije Sky Master (22 km 3.000 D+) Kopaonik i Soko prave pauzu u 2018. Kopaonik najviše zbog bezobrazluka Nacionalnog parka koji je počeo da

naplaćuje ulaz svima. Pored toga što su unakazili centar i dozvoljavaju da se grade hoteli i restorani u prvoj zoni zaštite našli su za shodno da nam prodaju vazduh koji su sami zagadili. Da ne pričamo o seči četinarara. Jednostavno – ne želimo da budemo u ataru takvog domaćina. Pratićemo situaciju za 2019.

Sokolov put je na neki volšeban način održan u 2017. i to se ne može ponoviti u 2018. Lokalna samouprava se povlači i svakako ne shvata ozbiljno neke stvari tako da ćemo videti dal će se nešto promeniti do 2019-te. Nema adekvatne podrške a mi ne želimo da „srozamo” kvalitet ovakve trke tako da nam predstoje ozbiljni i dugi pregovori.



Zato se ove godine vraća moćni Rtanj, još moćnija Šara i car svih planina Balkana – Prokletije! Dok nam se planine Kraljeva otvaraju po prvi put, biće to vrlo atraktivna trka sa startom u tvrđavi Maglič preko strmih Stolova ka Goču.

PRVI SKY EXTREME U JUGOISTOČNOJ EVROPI (ŠARA) I ELITNI SKY RACE NA PROKLETIJAMA.

Idemo redom:

Goč - 31. mart 2018. Isti format i sistem kao Bobija. Jedna kraća trka između 20 i 30 km koja spada pod SkyRace tj SkyClassic. I jedna ultra od cca 50 km - Sky Extra. Start od srednjovekovnog utvrđenja Maglič do Goča, vrlo teške i atraktivne staze, sama lokacija grada Kraljeva je fantastična. Već duže vreme smo u pregovorima i imamo ozbiljnu podršku. Obćavamo vam epsko otvaranje sezone, snežne deonice i divlje konje. Najniža tačka trke (start) 270 mnv, najviša 1.785 mnv – vrh Željin.

Ultra trail Stara planina 1-3. jun 2018. Tu nema puno priče, sve znate. Ova trka nosi 50% više bodova od ostalih. Prijave su odavno otvorene, po svemu posebna ultra kleka – <http://ultrakleka.com/>

Druga polovina jula i povratak Rtnja, Sky Race tj Sky Classic (30 km 2.200 D+) start i cilj su sa južne strane u selu Rtanj. Planina se prečka, jug – vrh Šiljak – sever i nazad istim putem. Čuveno prećkanje ove planine bukvalno „izuva“ iz peta a u to ćete se i sami uveriti. Ne treba puno predstavljati ovu planinu!



PHOTO: MILAN KOPČOK, MILOŠ MILENKOVIĆ

U prvoj polovini avgusta spremite se za prvi Sky Extreme Balkana, **Šarplanina**. Trka će biti u potpunosti sa Kosmetske strane, baza će biti ski centar Brezovica. Dve distance, za Sky Classic i Sky Extra bodovanje. Kraća staza će imati oko 34 km i 3.000 D+, duža oko 57 km i 5.400 D+. Start obe trke kreće iz Štrpca, preko Ljubotena, Livadičkog jezera, Piribrega gde kod hotela Molike završavaju svi takmičari na Sky Race-u. Odatle produžava ekipa koja ide na Sky Extreme preko Durlov potoka, Bele Rojne, Crnog kamena, Jezerske čuke i nazad na hotel Moliku. Ta deonica je tehnička sa puno ozbiljnih uspona i za ovu trku se ne mogu svi prijaviti. Postojeće poseban sistem prijava koji će zahtevati i proveru (obavezan test u planini, određeni uslovi itd), broj učesnika na ovoj trci će biti limitiran. Dovoljno govori to, da u tih 57 km imate uspona skoro pa koliko i na 108 km Stare planine. Više detalja o svemu početkom 2018. I ova trka će nositi 50% više bodova (oba formata).

Trka svih trka biće održana na **Prokletijama** u rangu Sky Race-a a kao Sky Master, **sredinom septembra**. Na najsurovijem i najlepšem planinskom vencu Balkana, oko 22 km sa 3.000 D+ tehničkog terena na kojoj će moći da se takmiče samo prvih deset u muškoj i ženskoj kategoriji (dakle 20 trkača). Ta rang lista se pravi zaključno sa Šarplaninom a prvi presek bodovanja pravimo nakon Stare planine. Preko toga, biće wild card opcija za 10 stranih trkača i to je maksimum. U slučaju odustajanja iz nekog razloga, moguća je zamena ispod crte (11. 12. trkač/trkačica).

ZA SVAKOGA PO NEŠTO

Imate pet trka pod Sky Classic-om, Goč Sky Race, Babin zub Sky Trail, Rtanj Sky Race, Šarplaninski Sky Race i Prokletije Sky Race. Imate tri pod formatom Sky Extra, Goč Sky Ultra, Ultra trail Stara planina (birate 57 ili 108 km) i Šarplaninski Sky Extreme. Svaka trka nosi sledeći iznos bodova počev od prvog mesta: 100-88-78-72- 68-66 i po 2 boda manje za svaku narednu poziciju u plasmanu zaključno sa 30. pozicijom kod muškaraca i sa 15. pozicijom kod žena. Svi formati sa Stare i Šare nose 50% više bodova.

Uslov za bodovanje su tri formata koji pripadaju Sky Classic seriji (Goč, Stara, Rtanj, Šara i Prokletije) i jedan format koji pripada Sky Extra seriji (Goč, Stara ili Šara). Naravno, možete imati i više ali se računaju najbolji plasmani. Presek se pravi od Stare a startna lista za Prokletije nakon Šarplanine.

Da bi vam bilo još lakše, evo svih dobitnih kombinacija za godišnju rang listu 2018:

- Goč Sky Race, Stara Sky Trail, Rtanj Sky Race i Šarplaninski Sky Extreme
- Goč Sky Race, Stara Ultra Trail (57 ili 108km), Rtanj Sky Race i Šarplaninski Race
- Goč Sky Ultra, Stara Sky Trail, Rtanj Sky Race i Šarplaninski Sky Race

Naravno, Prokletije se računaju samo onima koji do Šare uđu u top 10 i na toj trci se odlučuje pobednik Lige.

Pored gore pomenutih trka, skyrunning kamp će biti na Šarplanini krajem jula, početkom avgusta. Više informacija kod nas na sajtu u januaru. Less cloud more sky! ■

LINK:
WWW.SKYRUNNING-SERBIA.COM/KALENDAR-2017-VESTI



Zimsko prženje

Kako se zaštititi od štetnog UV zračenja tokom aktivnosti na snegu...



Do sada smo već naučili: pri outdoor aktivnostima tokom najtoplijeg doba dana treba nositi duge rukave, nogavice, šešir i odgovarajuće naočare, a eksponirane delove tela zaštititi kremom za sunčanje visokog faktora. Čini se da smo tokom leta uglavnom dobro zaštićeni, te da je daleko češće dolazilo do „cvrčanja“ kada to retko ko očekuje - zimi, pa čak i po oblačnom danu... „Zubato“ sunce zna da prevari, pa se čak i onim marljivima dešavalo da zbog sitnih propusta završe sa opekotinama drugog stepena u nosu, vratu ili nadlanicama.

Dok prelazite preko snežnih površina, UV zraci se odbijaju od kristala snega i, pošto vas „gledaju“ iz drugog ugla, pronalaze sve nezaštićene delove, a to su najčešće nosnice, kapci i deo oko brade. Ovo lako crvenilo se zbog hladnoće obično dodatno iskomplikuje, pa osoba koja je zaboravila da nanese „faktor“ veoma brzo završava s ljubičastim pečatima na licu i oteklim kapcima i usnama. Ovakva „povreda“ često može da bude okidač i za alergijsku reakciju koja se manifestuje osipom. Imajte na umu da oblaci umanjuju ultravioletno zračenje tek za deset do 30 odsto. Prema tome: bilo da li ste planinar, skijaš ili border, bez obzira koliko ste cool - ne uzimajte zimu zdravo za gotovo!

UV zračenje

Ultraljubičasti zraci (UV) predstavljaju elektromagnetno zračenje s talasnim dužinama manjim od vidljivog zračenja. Dakle, UV ne možemo da vidimo, ali svakako možemo da osetimo na svojoj koži. S jedne strane, pod uticajem ovih zraka u epidermu se generiše **vitamin D**. S druge strane... Da li treba ponavljati da izlaganje ovoj vrsti zračenja **povećava rizik od tumora kože i može da ošteti vid**? Iako ove informacije mogu da budu kontradiktorne i zbunjujuće, treba da znate da izlaganje suncu nije zabranjeno, ali ono treba da bude umereno. Za generisanje optimalne količine vitamina D potrebno je samo triput po deset minuta nedeljno prošetati rano ujutro ili kasno popodne, kada je UV zračenje minimalno. Intenzivno sunčanje, kvarcovanje i slične nepodopštine zaobiđite u širokom luku.

ZAŠTITA OD „ZUBATOG“ SUNCA

Zaštita od zimskog sunca je manje više ista kao i od letnjeg, s tim što posebno treba obratiti pažnju na neke sitnice.

● **Faktor faktora:** Pri izboru kreme za sunčanje budite obazrivi i nemojte obavezno koristiti istu onu koju nosite na plažu samo zato što ima „veliki faktor“. Zimi birajte kreme koje ne ostavljaju masan i vlažan trag jer u zimskim uslovima, kada je povećana vlažnost, mogu dodatno da snize temperaturu na površini kože, što

baš nije uputno na hladnoći. Tada se izlažete opasnosti od smrzavanja - povrede koja se manifestuje na sličan način kao i opekotina.

● **Kako i kada nanositi kremu:** Kremu sa visokim faktorom zaštite nanosite pola sata pre izlaganja suncu, a posebnu pažnju obratite na nos (sa svih strana, a posebno nosnice), bradu i deo iznad obrva. Nakon toga, kremu u tankom sloju nanosite na svaka dva sata. Nos je naročito nezgodan za održavanje, jer zbog hladnoće dolazi do kondenzacije. To znači da ćete ga često brisati i skidati dragocene slojeve kreme, pa obratite dodatnu pažnju.

● **Stikovi za usne:** Klasična zaštita za usne nije dovoljna. Ona štiti vaše usne od isušivanja, ali nikako nije dovoljna da ih zaštiti od UV zračenja. Ukoliko ne želite očaravajuće nabrekle usne poput lame, obavezno koristite stikove sa UV zaštitom. Mnogi stikovi ostavljaju beli trag, što vam se možda neće svideti, ali upravo oni pružaju najbolju zaštitu. Mnogi ih koriste i za zaštitu nosa.

● **Zaštita očiju:** Bilo koje naočare vaše oči neće zaštititi od pogubnog uticaja UV zračenja. Obične naočare zatamnjuju vaš vidik i zenice su otvorenije, te propuštaju više svetla, pa tako i UV zraka. Bolje uložite malo više novca i kupite naočare ili brile (skijaška naočare) s UV atestom. Najbolje je koristiti kombinaciju naočara i brila: kada se penjete i naprežete koristite naočare, te tako izbegnete znojenje i zamagljivanje, a u spustu i pri agresivnim padavinama stavite brile. Ako morate da birate, bolje kupite naočare, jer brile ne dišu dobro. Ako ste skijaš ili border - šta da vam kažemo - moraćete da investirate u obe „sitnice“.

● **Šešir, kapa, kačket:** Šeširi dolaze u svim oblicima i veličinama, i trebali biste paziti onaj koji vas najbolje štiti. Mali problem je taj što šeširi odlično štite od sunca, ali ne i od hladnoće. Štrikane kape, pak, pružaju odličnu termičku zaštitu, ali ne štite lice od UV zračenja. Možda je najbolje rešenje filcane kačket s zaštitom za uši. Ukoliko vas ovaj model suviše podseća na „hvala ti deko“, potražite hibrid: „štrikana vunena gombica s obodom“, koji istovremeno greje i sprečava „cvrčanje“. Korišćenje dobre kape ili kačketa ne isključuje upotrebu kreme.

● **Buff:** Sjajna jednostavna stvar! Može da bude kapa, zaštita lica, šal, rajf za kosu, maramica... Kombinacijom buffa, glečerki i odgovarajuće kape možete sasvim da izbegnete upotrebu kreme za sunčanje, ali to ipak ne savetujemo.

ŠTA AKO IPAK...

Ok, bili ste pažljivi, ali ste ipak završili s „prženicama“ na licu. Usne vam pulsiraju, oči vas peku, a crvenilo se širi i osećate kako će se uskoro pojaviti vodenasti plikovi... Prvo što treba da uradite jeste da se sklonite od izvora UV zračenja.

● Najefikasniji lek protiv opekotina jeste hladan tuš. Pored toga što smanjuje bol, hladna voda ublažava crvenilo i hladi oštećene slojeve kože. Ovaj trik možete koristiti svaki put kada upadnete u nepriliku, bilo da ste na skijalištu ili u kuhinji. Samo budite uporni i nakon

Šta pojačava efekte UV zračenja?

Ako uzimate pojedine lekove, vaša koža može da bude osetljivija na sunce. To su pre svega tetraciklini, tiazidi, sulfonamidi, fenotiazini, oralni kontraceptivi, diuretici i lekovi za dijabetes. Takođe, i limun, celer i peršun sadrže sastojke koji pod uticajem UV zračenja aktiviraju melatonin u koži i mogu uzrokovati pojavu tamnijih mrlja.

deset minuta tuširanja drugostepena opekotina biće tek blago crvenilo.

- Šoljicu jabukovog sirćeta sipajte u mlaku vodu za kupanje. Blago kisela sredina pomaže regeneraciju površinskih slojeva kože.
- Maska od ovsene kaše čini prava čuda ukoliko ste spržili delove lica.
- Nekoliko kapi esencijalnog ulja lavande ili kamilice olakšava bol kod površinskih opekotina kože.
- Izbegavajte sapun ili veštačke preparate prilikom umivanja, jer mogu dodatno da isuše kožu.
- Koristite losione koji sadrže aloju da bi se umirili i hidratizirali oštećenu kožu. Neki proizvodi od aloje sadrže lidokain - blagi anestetik koji može pomoći u ublažavanju bolova od opekotina.
- Pijte puno vode, voćnih nezaslađenih sokova i sportskih suplemenata za rehidraciju i vraćanje minerala. Naime, vaša koža je suva i dehidrirana, pa nadoknada izgubljenih telesnih tečnosti pomaže bržem zaceljenju. Iako se najčešće radi o radi licu, odnosno relativno maloj površini, dobro hidriranje pomaže bržem zaceljenju i minimizuje potencijalne komplikacije.
- Stari dobri, smrdljivi jekoderm. Nije popularan, ali olakšava tegobe. Koži vraća elastičnost, hidratizuje i pomaže u regeneraciji. Bilo da se radi o sprženom licu ili batacima - i dalje je nezamenjiv.
- Kreme na bazi hidrokortizona odlične su za tretiranje upalnih bolesti kože, poput dermatitisa, atopijskog dermatitisa, seboreičnog dermatitisa i seboreje. Naravno, ekspresno će vam pomoći i ukoliko ste spržili kožu na zimskom suncu. Pre upotrebe preparata na bazi ove supstance konsultujte se sa lekarom jer kortikosteroidi su hormoni kore nadbubrežne žlezde koji imaju brojne fiziološke funkcije.
- Kiselo mleko i jogurt. Ako ste cool, stisnite zube i na opekotine ipak nanosite tanak sloj jogurta ili kiselog mleka, jer će oni stvoriti proteinski film i udahnuti život „pečenim ćelijama“.
- Vitamin E je antioksidant i može pomoći smanjenju upale izazvane opekotinama od sunca. Koristite ulje sa visokim sadržajem ovog vitamina, a možete da uzimate i suplemente oralno.
- Krastavci imaju prirodne antioksidativne i analgetičke osobine. Izblendirajte krastavac i pastu namažite na opečene delove. Danas je ovo povrće dostupno tokom cele godine, pa ga možete koristiti kao masku čak i ukoliko nemate opekotine lica. Ako ste žena - ovaj tretman vam nije stran, a ukoliko ste muškarac - krajnje je vreme da malo sredite one falte oko očiju. ■



Kako steći i zadržati formu?

Ukoliko ste početnik, ili pak iskusni planinar, ali niste ljubitelj snega i ne privlače vas zimski usponi, kao ni krpljanje, skijanje ili bording, a ne biste da ispadnete iz forme do proleća, evo nekoliko korisnih saveta koji vam mogu pomoći...

Ljudi se pridružuju planinarima iz svih sfera života i na svim nivoima iskustva. Za one koji tragaju za prvim outdoor iskustvima ili su pak iskusni hodači, ali samo prave zimsku pauzu, od velike je važnosti da budu fizički i mentalno spremni za nove podvige. Razlog tome je što boravak u prirodi treba da bude uživanje, a ne mučenje.

Svaka grupa je jaka koliko i njena najslabija karika. Ukoliko ste to vi - već vam je dovoljno teško, ali razmislite i o ovome: kako biste se osećali da ste platili atraktivnu planinarsku akciju u kojoj nameravate da uživate, a sada slušate nečije kukanje i zapomaganje pri najmanjoj uzbrdici, nosite mu stvari i stalno ga sačekujete, što narušava tempo i planove cele grupe? Naravno, svaki pravi planinar će vam reći da sve to ide u rok službe, te da je solidaran i spreman da pomogne „najslabijim karikama“, ali budimo realni: i najslabije karike moraju da urade svoj deo posla - da bar pokušaju da se fizički pripreme za uspon. Kako možete steći kondiciju za planinarenje ako

GLAVNE GRUPE MIŠIĆA KOJE SE KORISTE U HAJKINGU



Gluteus

Koriste se i pri usponu i pri spustu

Zadnja loža i kvadriceps

Parne grupe mišića, fiksiraju kolena



Listovi

Podrška gležnjevima i trpe veliko opterećenje u spustu

Ako ste početnik, vežbajte u kratkim serijama

Postepeno povećavajte broj ponavljanja i broj serija ponavljanja

Svaki trening obavezno završite istezanjem svih grupa mišića, a trening je okončan tek kada je vaš puls na normalni.

živite u gradu ili nemate vremena da tokom nedelje spremite noge i glavu za uzbrdicu? Evo saveta za ljude sa raznim nivoima kondicije kako bi povećali svoje pešačke mogućnosti, kako bi i sa ograničenim mogućnostima stekli samopouzdanje u planini. Hodanje čuva srce i poboljšava kapacitet pluća, ali i jača velike grupe mišića. Penjanje aktivira gluteuse, kvadricepse, mišiće zadnje lože, kolena i listove, dok hodanje nizbrdo, pored ovih mišića, ima značajan uticaj na zglobove i strukture oko njih. Ukratko, planinarenje je trening prevashodno za noge, ali „uključuje“ i stomak, leđa i bokove, poboljšava cirkulaciju, prokrvljenost i sve vaše organe snabdeva s više dragocenog kiseonika. Ako želite da zategnete i ruke - koristite štapove, te tako deo opterećenja s kolena prebacite na mišiće gornjih ekstremiteta. Pored toga, bez obzira na to da li hodate nagore ili nadole, neujednačeni teren zahteva da točkići u vašoj glavi rade punom parom.

KAKO TRENIRATI U GRADU

Svako uzvišenje u prirodi je dobro uzvišenje i treba ga maksimalno koristiti za održavanje kondicije. Ukoliko, kao neki od nas, živite u ravnici i do najbližeg brega imate dva dana jahanja, moraćete da se poslužite nekim trikovima.

Teretana - U teretanama postoji mnogo sprava koje simuliraju penjanje, odnosno pomažu u jačanju mišića koji se koriste u planinarenju. Njihovo korišćenje može biti brz način da se dobije dobra planinarska kondicija. Za početnike, celodnevni treking može biti pravi izazov i tada obično najveće opterećenje trpi kvadriceps i velika mišićna grupa iznad kolena, budući da se oni koriste za savijanje, poravnanje i podupiranje kolena u hodu. Pri dužem hodaču ili na strmim terenima, vaše butine će gori jer se naprežu više nego na daleko dužim trasama po ravnom. Zbog toga svi setovi vežbi koje odaberete obavezno moraju da imaju za cilj jačanje ove grupe mišića. Simulacija stepeništa je odlično mesto za početak, jer je ova vrsta kretanja prilično slična onom u planinarenju. Još jedna dobra opcija je korišćenje pokretne trake. Većina ovih uređaja ima funkciju nagiba koja vam omogućava da povećate ugao kretanja, imitirajući ugao brda. Većina ima maksimalan nagib od 12%, što je obično manja strmina od većine onih

NAKON TRENINGA ISTEZANJE JE OBAVEZNO

Istezanje je sastavni deo svakog treninga i kardio vežbi, budući da sprečava povrede. Evo dve efikasne vežbe istezanja za planinare...

Kukovi i zadnja loža

Vraća elastičnost zglobova

Lagano istezajte angažovane mišiće



1 Blago savijanje kolena u iskoraku koristite kako biste istegli opruženu nogu.

2 Savijenu nogu položite i istegnite mišiće stomaka, leđa i gluteusa.

3 Istegnite opruženu nogu.

4 Istegnite mišiće koji podržavaju kuk tako što ćete se sagnuti prema savijenoj nozi.

Istezanje listova

Čuvajte strukture zglobova

Istezanje čuva zglobove i stopala.

1 Sa obe noge stanite na uzdignutu površinu.

2 Odignite jednu nogu.

3 Propinžite se na prste nogom kojom stojite.

4 Ponovite vežbu nekoliko puta.

5 Ponovite vežbu drugom nogom.



Sve vežbe istezanja rade se do granice prijatnosti. Nijedan pokret ne treba da prati bol i nelagodnost.



koje ćete naći na svom treku u prirodi, ali ovo je i dalje odlično mesto za početak. Ne zalećite se i ne budite previše ambiciozni, jer vam se ovi iznenadi napadi treniranja mogu obiti o glavu u vidu povreda. Niko od vas ne očekuje da prvog dana u teretani istrčite maraton pod najvećim uglom. Do kondicije se stiže postupno i lagano. Naime, kada radite na spravama ne pokušavajte da budete brži i jači nego što jeste, već svi treninzi treba da se odvijaju u serijama u kojima ćete postepeno povećavati broj ponavljanja. Na primer, „penjite” se stepeništem tri minuta, sutradan četiri, prekosutra pet... Ako vežbate na pokretnoj traci, postupno povećavajte ugao kretanja i dužinu hodanja pod opterećenjem. Neka vaše disanje bude vaš marker: krećite se brzinom koja vam omogućava razgovor. Ukoliko se previše zadišete - „smanjite doživljaj”.

Besplatni treninzi - Ako teretana nije vaš izbor ili vam se ne uklapa u budžet, ima puno drugih mogućnosti treniranja. Jedan od najlakših je izbegavanje lifta i korišćenje stepenica. Svaki put kada se negde popnete stepenicama uradite i set dubokih čučnjeva. Na ovaj način možete sebi svakodnevno da priuštite ozbiljan trening. Trčanje je još jedna vežba koja pomaže ljudima da postanu bolji u planinarenju. Ako to nije vaš „cup of tea”, vožnja bicikla je takođe kompatibilna s planinarenjem. Napomena: Uobičajena greška koju ljudi čine je trening bez opterećenja koje će simulirati nošenja ranca. Bilo da vežbate u teretani ili na stepeništu, pokušajte da sebi dodatno zagorčate život, jer ćete tako pripremiti leđa i izbeći kočenje i osećaj loše

cirkulacije u ramenima i vratu. Najzad, povremeno prošetajte planinarske cipele makar i po gradu kako bi vaša stopala zapamtila njihovu konfiguraciju. Nešto najgore što možete da uradite jeste da u novim cipelama odete u planinu. U tom slučaju spremite flastere za žuljeve i maramice za suze.

DA LI STE SPREMNI ZA DOWNHILL?

Koliko god planinarenje može biti bolno na uzbrdici, planinarenje nizbrdo zahteva još više energije. Ne verujete? Ispenjali ste 1.000 metara visine, noge su vam već malo klimave, a i koncentracija popušta... Umorni kvadriceps više nije tako osetljiv na nervne stimulanse i sve teže kontroliše vaše koleno. Sila gravitacije i dodatni impuls koji vas vuče nadole dodatno opterećuje gležnjeve već predugo stegnute cipelama... Silazak neće biti ni najmanje lak, ali će biti lakši ukoliko ste uradili domaći i ojačali grupe mišića zadužene za spust.

MENTALNO

Neverovatno je koliko se pešačenje tiče mentalnih sposobnosti u odnosu na fizičke. Većina ljudi s prosečnom kondicijom može da prođe većinu staza prosečne težine ukoliko postoji čvrsta odluka. Sigurno će tu biti i puno zastajkivanja, odmaranja, kukanja, ali ukoliko je jasno u glavi - biće jasno i na terenu. U planinarstvu nema takmičenja. Izaberete svoj cilj i definišite šta znači ispuniti taj cilj. Izadite, uživajte u svežem vazduhu i ponosite se na vaš uspeh. ■

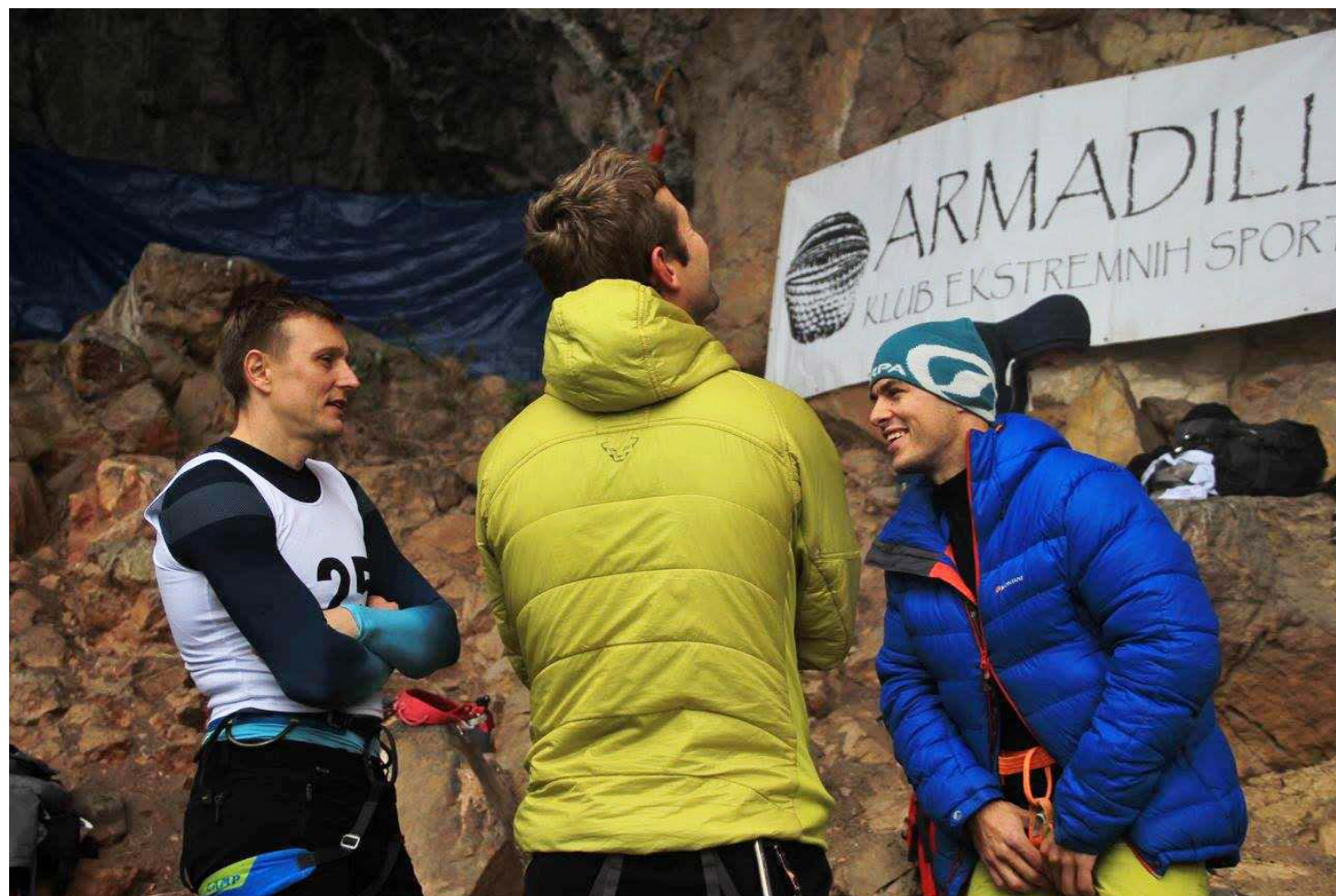
e-stock
- A G E N C Y

e-stock.us



Dry-tooling

Održano **Prvo kolo otvorenog slovenačko-hrvatsko-srpskog Kupa u draj tulingu** 4. novembra u Ovčar banji (Srbija)...



Nakon formalnog pridruživanja Planinarskog saveza Srbije u sistem takmičenja Slovenačko-hrvatske lige u lednom penjanju i učešća prvih takmičara iz Srbije, bilo je pitanje šta dalje. Na krilima entuzijazma i podrške kolega iz Slovenije i Hrvatske, kao i našeg Saveza, odlučili smo da ne propustimo šansu koja nam se ukazala.

Promotivno takmičenje u Srbiji u martu mesecu, u organizaciji KES „Armadillo“ i Komisije za drajtuling i takmičarsko penjanje u ledu PSS nas je kvalifikovalo da konkuriramo za organizaciju jednog kola takmičenja u Slovenačko-hrvatskom kupu. Svi su bili voljni da pomognu, a u julu mesecu stiže Mario Musulin, hrvatski reprezentativac, postavljač smerova i nacionalni sudija. Nekoliko dana po nezapamćenim vrućinama neumorno sa nama obilazi ceo Kablar. Odluka je pala na okapinu u podnožju Devojačke stene,

i odmah se pristupilo crtanju skica za buduće smerove. Od tog trenutka, ono što je do skoro bilo nedostižan san, postaje stvarnost. Nakon što je Mario otišao, znali smo da imamo takmičenje.

Sledećih par meseci Mario, Jasna Pečjak, načelnica Komisije za gorske športe PZS, i Branko Ivanek, glavni sudija, bili su nam podrška u svim nedoumicama kojih je bilo dosta.

U okviru PSS formira se Organizacioni odbor u sastavu: Boris Mičić (predsednik PSS), Iso Planić (načelnik), Katarina Manovski (predsednica Komisije za drajtuling), Danijela Babović (član Komisije) i Petar Šunderić (predsednik KES „Armadillo“). Sledećih par meseci dobrim timskim radom i uz pomoć Jele Ilić i Svetlane Veljković jedna po jedna stavka sa spiska zaduženja bila je odrađena. Na kraju, Branislav Božović, sekretar PSS rešava i poslednju administrativnu prepreku i krećemo sa konkretnim radovima.

Na scenu stupa Petar Šunderić kao glavni uređivač smerova što je bio najdelikatniji deo pripreme takmičenja. Ekipe KES „Armadillo“ svakodnevno izlazi na teren i uređuje lokaciju. Dan pred takmičenje stižu sudije iz Slovenije Branko Ivanek i Breda Bibič. Ceo dan su sa nama, odrađujemo zajedno poslednje pripreme, a sve vreme nas bodre i daju sugestije koje su nam u tom trenutku bile dragocene. Uveče stižu raspoloženi takmičari iz Slovenije i Hrvatske, kao i jedan broj volontera. Smeštamo se u Planinarski dom „Kablar“ i onda je osvanuo i taj 4. novembar.

Prijava takmičara u restoranu Dom i krećemo u grupama ka lokaciji. Breda Bibič, sudija na smeru, vrši poslednje pripreme, a takmičari se polako zagrevaju. Nakon svih formalnosti proglašavamo takmičenje otvorenim. Kreću kvalifikacije, magla se polako razilazi i sunce obasjava ceo sektor. Snimatelji



Uroš i Boško Timotijević (Human Made) montiraju opremu, Ana Stojanović već vredno fotografiše, a najteži deo posla ima osiguravalac Vladan Ljujić. Bez odmora i fokusirano osiguravajući većinu takmičara, tog dana je pokazao zašto je najbolji u Srbiji. To isto radila je i Marija Milosavljević,



vrhunska sportska penjačica, tako da je ženski deo ekipe bio bezbedan u njenim rukama. Branko Ivanek, glavni sudija takmičenja i Petar Šunderić vođa tehničkog tima rešavaju sve u hodu tako da sve teče po planu. „Naša Pekara“ iz Užica i kompanija „Zlatiborac“ su obezbedili užinu za sve, a kom-

panija „Voda Voda“ okrepljenje vodom. Gorska služba spašavanja Srbije, sem zbrinjavanja jedne čvoruge, na sreću nije imala posla. Nakon završenih kvalifikacija i kraće pauze, kreće finale za žene. Takmičarke iz Srbije, Katarina Manovski i Antonina Brdarić, nisu uspele da savladaju zahtevan



detalj u plafonu finalnog smer. Slovenka Maja Šuštar se srčano borila i nije uspela da završi smer do kraja, ali je pokazala svu atraktivnost ove discipline sjajnim penjanjem. Njen nastup bio je uvod u muško finale i pravi dramski zaplet koji je sledio.

I muški deo srpske ekipe zbog još nedovoljnog iskustva završava smer na detalju pri ulasku u izrazit previs. Debitant Edvin Nepužlan iz Slovenije borio se i pokazao izuzetnu snagu, ali iskustvo u izvođenju figura i za njega je bilo presudno. Iskusi Marko Petrunić iz Hrvatske častio je sve prisutne atraktivnim penjanjem i pravom sportskom borbom, ali nije uspeo da ispenje smer do kraja. Jaka Hrast, takođe

debitant, fantastično penje ali ispada u detalju pri kraju smer. Publika je oduševljena, takmičari bodre jedni druge i oseća se neverovatna energija. Na kraju, u smer ulazi Mario Musulin favorit 1. Kola takmičenja. Sigurno kreće i posle par pokreta ispada. Šok i huk neverice svih prisutnih. Ali to je sport, Mario emotivno reaguje i tada dolazimo do dela koji je najlepši u ovoj priči. Sudija odobrava da Mario revijalno ispenje smer, svi ga bodre iz sveg glasa, ali jedan pokret ga je delio od vrha smer. Opšta graja i smeh, sunce zalazi i time se takmičenje završava i to u minut kako je planirano. Pakovanje opreme i polako krećemo prema restoranu Dom.

Sudije završavaju obradu rezultata i pripremamo se za dodelu priznanja. Tu su diplome, medalje za prva tri mesta kao i zahvalnice. Kompanija Šaljić melemi je pripremila poklone za prvoplasirane takmičare, a od Planinarskog saveza Srbije su dobili prigodni materijal. Dodela priznanja u prijatnom ambijentu restorana Dom nastavlja se sjajnom večerom u organizaciji KES Armadillo i pod pokroviteljstvom Metal Inženjeringa iz Čačka. Nakon večere, deo volontera i gostiju odlazi kućama, a ostali odlazimo u obližnji etno restoran na proslavu u organizaciji sjajne ekipe „Gorštak“ i prijatelja iz Užica. Slavlje se nastavlja do ranih jutarnjih sati uz degustaciju lokalnih specijaliteta i takmičenje za



DA OVAJ DOGAĐAJ OSTANE ZABELEŽEN NA PRAVI NAČIN POTRUDILI SU SE HUMAN MADE: [HTTP://HUMANMADE.RS/ABOUT-US/](http://humanmade.rs/about-us/)



izbor najbolje rakije Moravičkog okruga.

Ujutru ispraćamo naše drage goste jer je dug put pred njima. Nakon toga, sastanak sa sudijama Brankom i Bibom, i kratka evaluacija takmičenja. Ostali odlaze da dovedu takmičarski poligon u prvobitno stanje. Na putu do Beograda sumiramo utiske i znamo da smo ostvarili još jedan san. Počeli smo da razvijamo sport koji volimo, sa ljudima koji imaju istu viziju, a to je da sport treba da spaja ljude i ruši sve granice. Hvala svima koji su nas podržali i nadamo se da će Slovenačko-hrvatsko-srpski kup kup iznediti još mnogo kvalitetnih sportista.

DANIJELA BABOVIĆ
KES „ARMADILLO“

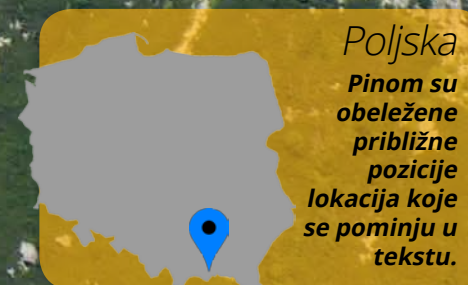


FOTO: ANA STOJANOVIĆ



Visoke Tatry

Birana ekipa u organizaciji beogradskog **PSK „Pobeda”** planinara posetila je **Zapadne Karpate** i prešla Orlov put - iz Poljske...



Poljska
Pinom su
obeležene
približne
pozicije
lokacija koje
se pominju u
tekstu.

Na dugo planiranu avanturu, ali uticajem nedostatka sreće sa vremenskom prognozom, konačno i odvažno krećemo Tatrama u prijateljsku posetu. Krećemo iz Beograda, prolazeći duž cele Vojvodine, Mađarske i Slovačke, do jugo-zapadnog deo Poljske. Stižemo u ranima jutarnjim satima u prelepo mesto Zakopane, gde nas dočekuje naša planinarska drugarica Gordana Rožek.

Bez obzira na unapred isplanirano da prvi dan penjemo jugozapadni greben koga čine vrhovi Swinica 2.301 m/nv i Kasprowy vrh 1.987 m/nv, ali opet uticajem loše vremenske prognoze odlučujemo se za veći zalogaj tj. Orlov put.

Sa svitanjem krećemo iz predgađa Kuźnice ka planinarskom domu Murowaniec. Diveći se građevinskom poduhvatu koristim pauzu za okrepljenje. Put nastavljamo pored jezera Czarny Staw Gasienicowy, potom relativno zahtevan uspon do prevoja Zawrat od koga počinje Orlov put. Oduševljeni pogledom na graničnu Slovačku montiramo tehničku opremu. Nažalost, ovo nije obavezna praksa kod poljskih i okolnih planinara što dovodi do zaključka da je visok procenat nezgoda na ovoj destinaciji. U to smo se uverili kruženjem helikoptera i čestim intervencijama.

Timski, sa dozom oduševljenja, krećemo se grebenom do prvog i najvišeg vrha (Kozi vrh 2.291 m/nv). Staza je u vidu kardiograma što je u skladu i sa našim otkucajima. Gore - dole, gore - dole. Nailazimo na grupaciju trojnog vrha Granat (Zadnji 2.291 m, Posrednji 2.240 m, Skrajnji 2.234 m). Ja bi ih nazvao tako blizu, a tako daleko. Povremeno odmaramo i okrepljujemo se divnim pogledom.

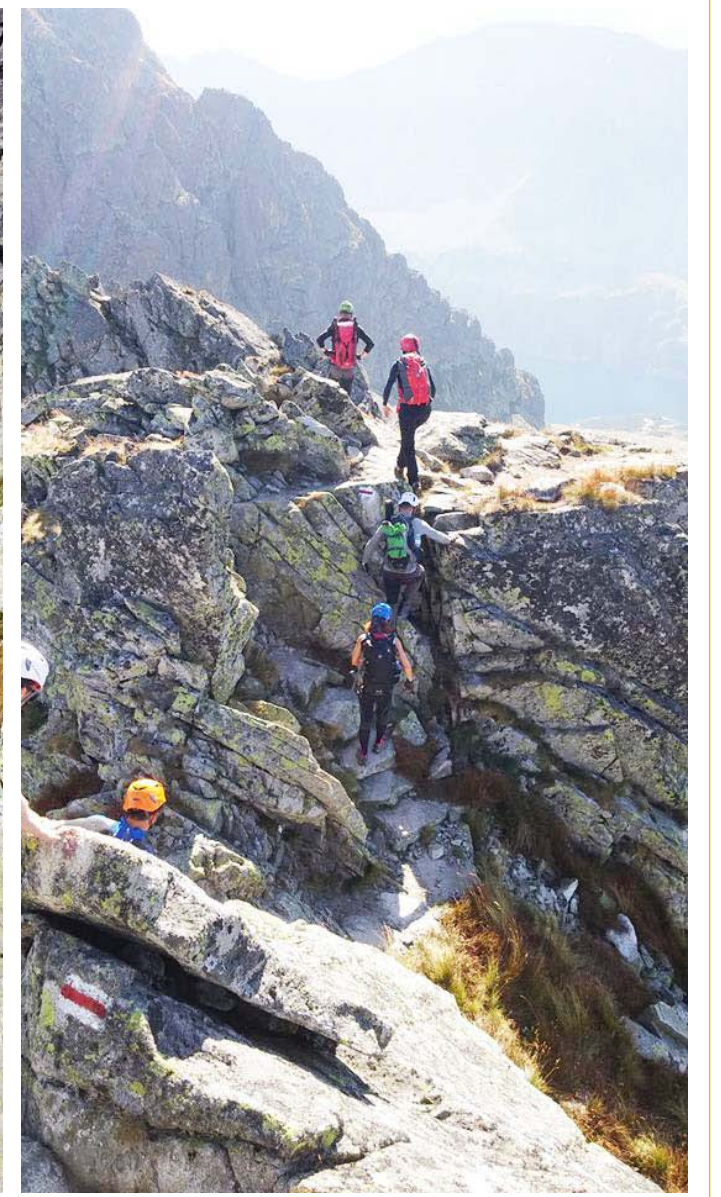
Dalje gibamo preko usputnih vrhova, prevoja i useka do Krzyżneg vrha (2132 m/nv) koji predstavlja cilj

Info akcije

Organizacija: PSK „Pobeda” Beograd

Vodič: Bobiša Marinović

Planinarski tim: Jelena Ignjatijević - Jecka, Biljana Babić, Nenad Mihajlović, Damir Deljanin, Stefan Jovanović, Siniša Josić, Radomir Delić.

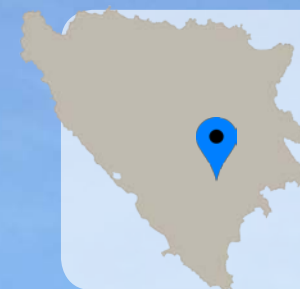


tj. kraj rute Orlov put. Nakon šest sati kretanja po amplitudi grebena, spuštamo se ka planinarskom domu „Murowaniec”. Do doma nailazimo na polje borovnica i potok zlata vredan. U odnosu na jutarnje sate u domu je veselo. I mi se pridružujemo ali na kratko, pada mrak a avanturi nije kraj. Kako došli tako i otišli, po mraku. Nakon dnevnog uspona od 2.300 m, pređenih 26 km u trajanju od 15 sati zaslužen dolazimo do smeštaja. Naravno da smo uspeh proslavili u predivnom tatarskom restoranu uz tradicionalne poljske kolenice i crnog piva, ladnoga.

**ZAHVALAN PRIRODI I DRUŽINI,
BOBIŠA MARINOVIĆ**

Prenj

U organizaciji PSK „Pobeda” Beograd, planinari iz **Srbije** uživali su na prenjским visovima (**BiH**)...



BiH
Pinom su
obeležene
približne
pozicije
lokacija koje
se pominju
u tekstu.

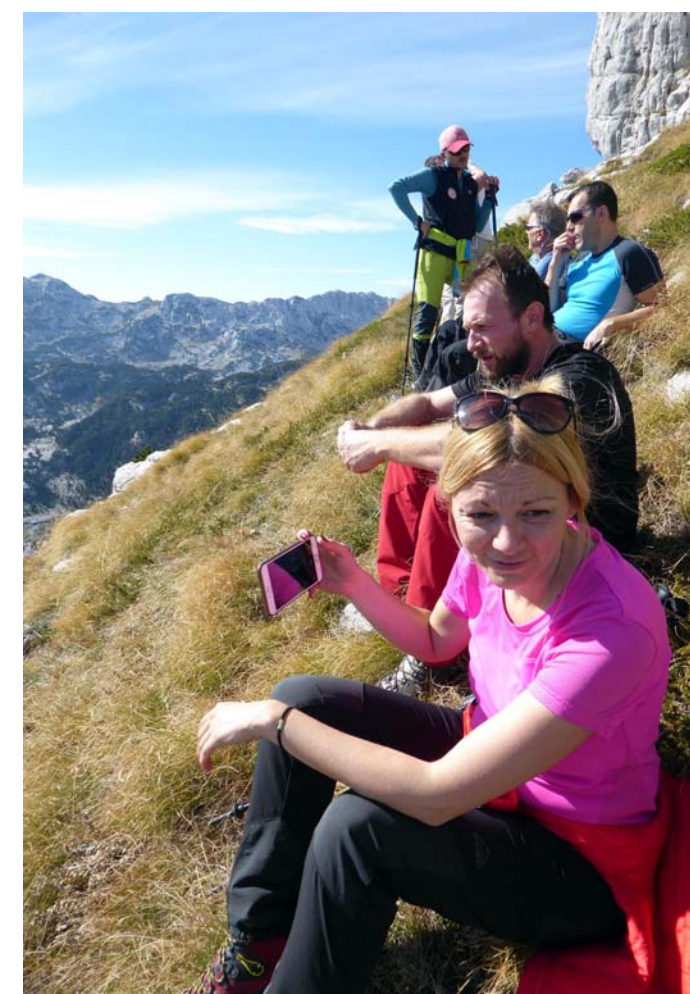


FOTO: JOVAN JARIĆ

Mala operativna grupa od 8 planinara, stigla je u Konjic u ranim jutarnjim satima posle prespavane noći u Sarajevu. Sjajna ekipa i najavljeno dobro vreme obećavali su i dobro planinarenje. Iz Konjica dolazimo do kraja naselja Konjička bjela, gde smo ostavili vozilo da nas čeka za povratak kući, dok smo mi nastavili dalje iznamljenim teretnim vozilom ka našoj početnoj tački uspona.

Dolazimo do područja Crno polje na 1.320 mnv, te po-

sle kraće pauze krećemo na uspon. Staza prvo vodi kroz listopadnu šumu, a zatim preko pašnjaka prošaranim kamenjem ispod vrha Glavica do raskrsnice gde se put grana ka vrhu Osobac i Planinarskom domu „Jezerce”. Usput smo skupljali drva i granje i kačili ih na rančeve na najinvetivnije moguće načine, da bismo imali šta da ložimo u domu u toku noći.

Oslobađamo se već pretovarenih stvari na jednom mestu i tako lagani krećemo ka vrhu Osobac (2.024

mnv). Preko strmih travnatih polica brzo dobijamo na visini. Posle sat vremena hoda, stižemo do vrha.

Sa Osobca se pružao dobar pogled na vrhove Zelena glava, Otiš, Lupoglav, Ovča, Borašnica...

Posle pauze i fotografisanja silazimo istom stazom prvo do raskrsnice na kojoj smo ostavili stvari, pa zatim ka planinskoj kući udaljenoj na pola sata hoda. Dom je otvorenog tipa, sagrađen prošle godine, a za boravak u njemu treba praktično poneti sve šta vam treba,

podmetač, vreću, hranu. Nema struju, postoji peć na drva i izvor vode u blizini. Ubrzo smo imali i veselo društvo, prvo jedan par iz Zenice, a zatim trojicu planinara iz Sarajeva.

U toku noći nam se pridružila još jedna grupa planinara koji su planirali da rano ujutro idu na novootvorenu via feratu „Osobac”, dok smo je mi ostavili za neki drugi put.

U nedelju rano ujutro, krećemo na uspon na najviši



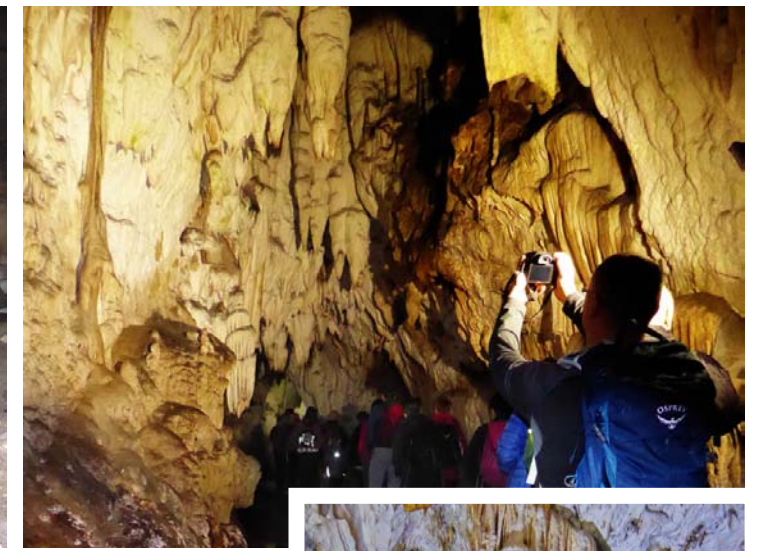
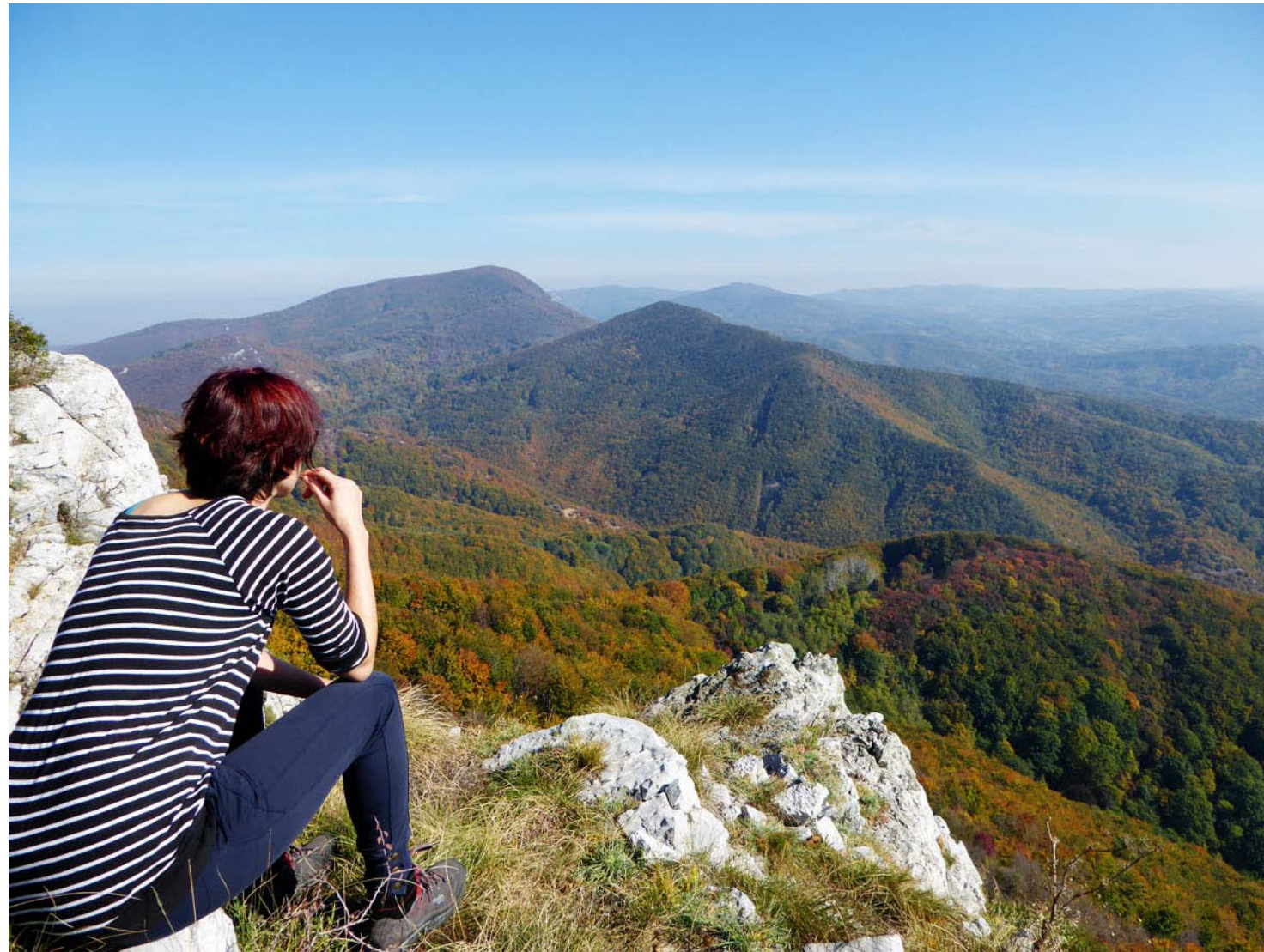


vrh Prenja Zelenu glavu (2.155 mnv) i susedni Otiš (2.097 mnv). Inače, na Prenju se nalazi jedanaest vrhova preko 2.000 m. Staza od doma je prvo sa blagim usponom, a zatim se ulazi u stenu, gde na jednom mestu postoji osiguranje sa sajlom te se izlazi na sedlo između ova dva vrha. Posle kraće pauze krećemo na Zelenoj glavi. Staza se kamenita, takođe osigurana na nekoliko mesta, ali nije prezahtevna. Brzo smo napredovali i posle sat i po hoda smo izašli na vrh. Na celom ovom području je po rečima lokalaca bilo pola metra snega (sredina oktobra), ali pošto je prerano pao, brzo se i topio, te smo ga mi zadnje nedelje oktobra zatekli samo ponegde u krpama.

Posle pauze silazimo istom stazom do sedla, a zatim na vrh Otiš nešto laganijom stazom. Horizont je bio

prilično čist, te smo mogli da vidimo sve planine koje se nalaze u bližoj i daljoj okolici Sarajeva, Bjelašnicu, Jahorinu, Romaniju, Treskavicu, a na drugoj strani ka Mostaru, dominirao je greben Veleža. Posle uživanja u pogledu i odmora, silazimo do doma, kupimo naše stvari i silazimo šumskom stazom koja prolazi sa zapadne strane vrha Osobac do područja Skok. Usput smo videli iznad nas planinare na steni kako napreduju via feratom „Osobac” i već su počeli da padaju dogovori kada bismo i mi mogli u tu avanturu. Staza se dalje spušta kroz šumu, gde na par mesta stoje upozorenja o minskom polju, te je preporučljivo držati se utabane staze. Posle spusta od 1.700 m ako gledamo od vrha i 24 km dolazimo do našeg vozila zadovoljni lepo provedenim danima na ovoj planini. ■





Livadarenje po Homolju

Mali, ali odabrani skup od 20-ak planinara iz Novog Sada, Sente, Bačke Palanke, Kikinde, Novog Miloševa i Beograda krenuo je put Banje Ždrelo da predahne od visokogorskih tura u dolini ispod Malog i Velikog Vukana i Štubeja...

Posle dužeg perioda naš „Veliki Vođa“ je odlučio da nas provede i zavade mirisnim dolinama Homolja i da nam dozvoli ne samo da se mučimo, nego malo i da odmaramo i uživamo. Šalu na stranu, još jedna lepa akcija u organizaciji Planinarskog društva „Kinda“. Mali, ali odabrani skup od 20-ak planinara iz No-

vog Sada, Sente, Bačke Palanke, Kikinde, Novog Miloševa i Beograda uputio se u petak (13. 10.) put Banje Ždrelo da predahne od visokogorskih tura u dolini ispod Malog i Velikog Vukana i Štubeja.

Lepo domaćinstvo porodice Simonović nas je primilo u svoje okrilje i uspelo da se osećamo kao kod svoje kuće. Smeha i



vrćavih doskočica nije manjkalo. Među novim planinarima je bio i simpatični bračni par iz Novog Miloševa koji je posle 18 godina, najzad, uspeo uspešno da pobe- gne od kuće i dece i proživi novi medeni mesec „među javom i među

snom“ homoljskih vrhova.

Posle dolaska, druženja i blejan- ja u zvezde, većina je odlučila da se posle ponoći odluči za „beauty sleep“, ne bi li sutra na stazi iz- gledali sveži i odmorni za fotkanje.

Polazak na stazu 15. 10. u osam sati. Vreme idealno. Prohladno sa naznakom da će biti sunčano i dovoljno toplo da ćemo skidati lagane jakne. Svi veseli i užurbani, punim plućima udišemo lepotu oko nas. Prostrano dvorište nam se smeši a vrhovi ispred nas za- dirkuju nas svojom pitomošću. Do početne tačke uspona vozimo se kombijem nešto više od sat vre- mena. Stižemo do prve uređene

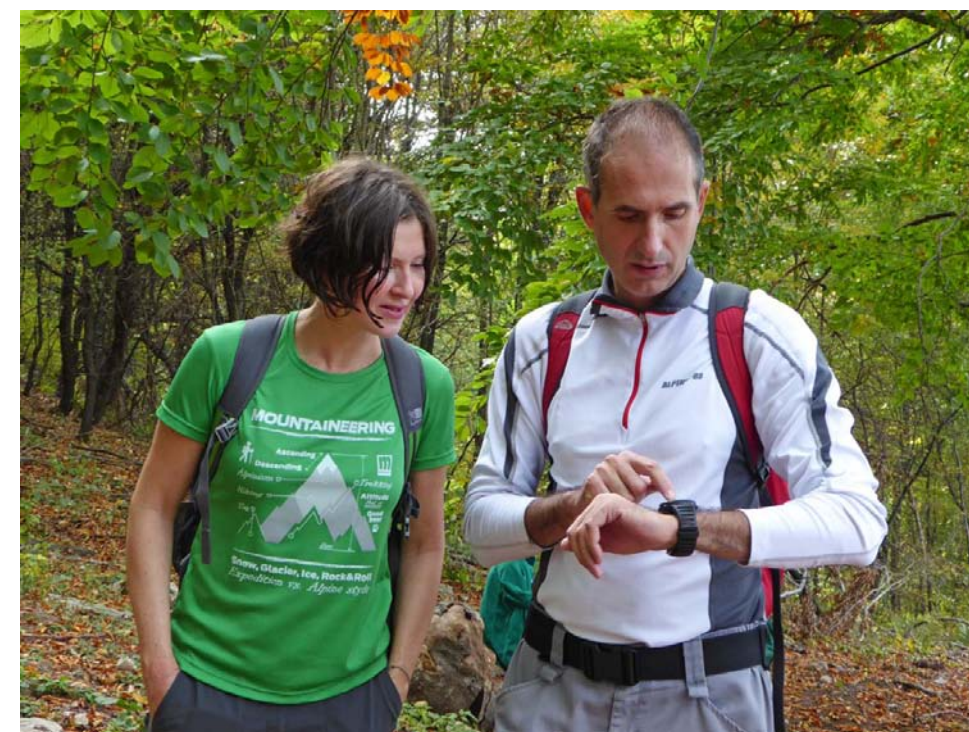
pećine koja nam je u programu za taj dan.

Ravništarka. Spuštamo se stepeništem duboko u šumu do njenog ulaza. Pećina se nalazi na obodu sela po kome je dobila ime. Dužina turističke staze je oko 560 m. Pećina ima samo jednu veliku dvoranu koja se zove Crni dvorac. Poznata po lepoti svog nakita, a interesantna je pre svega po glavnom, pećinskom kanalu, dugačkom preko 500 m i po živosti slepih miševa čija nas igra i ples na nekoliko mesta zadivljuju. Doduše, vođena verovatno narodnim verovanjima ili pričama da slepi miševi hoće da vam se zamrse u kosu, žena - turistički vodič u jednom momentu pokriva kosu kapuljačom. Divimo se njihovim paučinastim krilima i lepoti roja koji visi sa tavanica pećine. Na sva- kom koraku susrećemo se sa nev-



erovatnim pećinskim pejzažima koje je stvorila umetnička duša Prirode. Prosto negde ostanete bez daha, zadivljeni moćnim pećinskim nakitom i lepotom raznih figura. Konstantna tempera- tura od nekih osam stepeni čini da sakrivamo ruke u džepove svojih polara i da uvlačimo glave kao





kornjače u oklope svojih mekih dukseva i da toplim dahom gremo hladne obraze.

Oduševljeni saznanjima i svim što smo videli, izlazimo iz pećine i krećemo u uspon ka vrhu Štubej. Staza nije preterano teška, te uspevamo da popnemo u kraćem periodu od predviđenog. Vrh na 940 m sa 500 uspona i spusta nije posebno atraktivan jer nije klasičan vidikovac, ali se zato kupamo u sunčevim zracima i lenjo se val-

jamo po travi, zaslužno koristeći pauzu pre silaska ka drugoj pećini. Višak kiseonika u našim mozgovima proizvodi navalu kreativnosti, te se razne ideje rađaju i razrađuju, o nekima će se još čuti u narednim planinarenjima.

Silazak u pećinu Ceremošnja, što inače znači „mali crni deda“ je divan završetak planinarske šetnje. Pećina koja je u turističkoj ponudi od 1980. godine, jedna je od najlepših u Srbiji. Nalazi se

u blizini istoimenog sela. Zaštitni znak su joj tri velike dvorane, od kojih je najveća Arena, široka preko 40 m, a visoka oko 25 m. Provlačimo se hodnicima između dvorana, oduševljeni pećinskim nakitom, negde blistavo belim, zbog krečnjaka iznad, negde zlatno žutog, a negde smaragdno zelenkastim. Ukupna dužina pećine je oko 775 m, ali turistički deo je oko 441 m. I ovde nailazimo na slepe miševе, ali mnogo mirnije

nego u prethodnoj pećini. I ovde se divimo fenomenalnim figurama koje je napravila Majka Priroda. Kao i u prethodnoj pećini i u ovoj je konstantna temperatura oko osam stepeni. Posle malog predaha u restoranu pored pećine gde dobismo standardno ratluk i kuvanu kafu, upakovali smo se u kombi i puni utisaka, sa malo više truckanja i krivina u povratku, posle nekih sat vremena dočekali mirno tlo u prelepom dvorištu

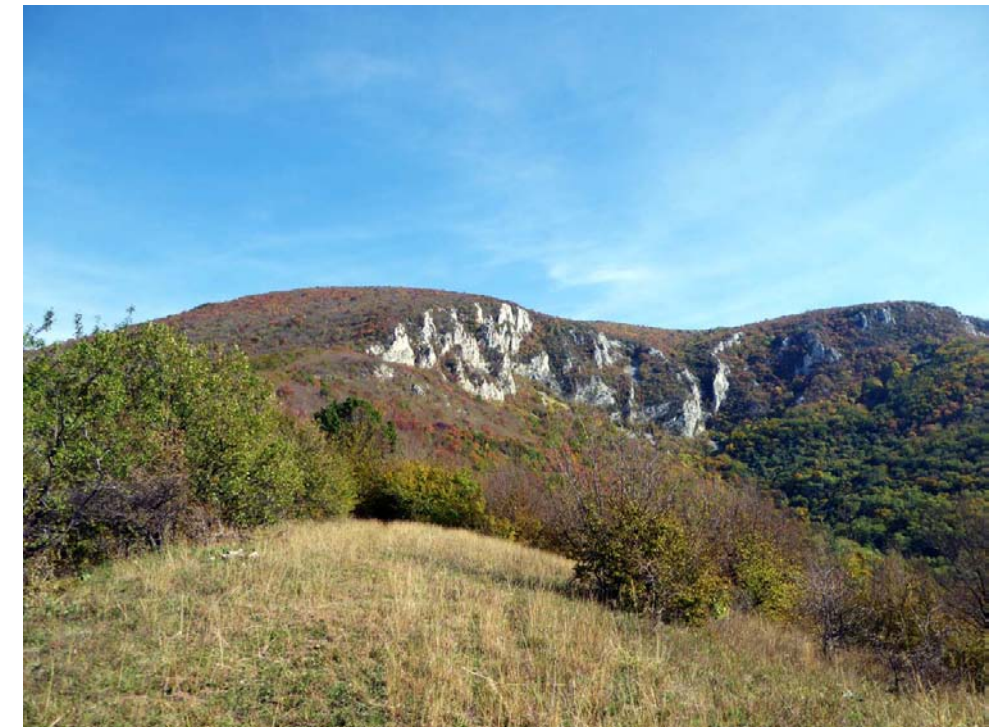
porodice Simonović.

Dočekaо nas je miris kuvanog pasulja, kako mrsnog tako i posnog. Kupus salata je brzo ublažila muku krivudave vožnje, te raspoloženi i nasmejani nastavljamo da širimo kreativne ideje sa vrha. Neki su dodatnu kreativnost pronašli u toplim bazenima Banje Ždrelа, pa su jurili neka zakopana blaga po dnu bazena, a neki su samo opušteno uživali u masaži stopala, mislima udaljeni hil-

jadama kilometara, zagledani u zvezdano nebo iznad svojih glava i stopljeni sa Univerzumom u jednom kratkom trenutku sreće.

Pošto je voda sprala sve ostatke briga, mogli smo nastaviti sa kreativnim idejama, neko uz pivo, neko uz čašu domaćeg vina. Neke teme su golicale maštu, ali smo ih ostavili nedorečenim. Smeh, pa opet smeh, i smeh kao krešendo kraja tog divnog dana. Svi smo sa osmesima otišli na spavanje.





Istovremeni polazak na Mali i Veliki Vulkan sledećeg dana. Posle domaćinskog doručka, domaćih jaja i domaćih mesnih viršli i sira, punih stomaka i širokih osmeha, krećemo ka vrhu direktno iz smeštaja. Posle malo pešačenja po putu, skrećemo na stazu. Pre izlaska na planinarsku stazu svraćamo do manastira Svete Trojice, taman da čujemo zvona pred jutarnje služenje. Vrlo brzo ulazimo u šumu gde se opijamo mirisima četinar

i zadivljeno gledamo vitka, visoka stabla višeletnih, gorostasnih bukvi. Usput nas neki edukuju pa počinjemo da raspoznavamo glistenjake svako malo, a posle sat vremena hoda i da uočimo razliku između graba i neke druge vrste drveta. Svežina planinskog vazduha razbuđuje sva naša čula. Treperimo okruženi lepotom na svakom koraku. Dok poskakujemo između kamenitog stenja do Malog Vukana, osećamo svu sreću

ovog sveta što smo uspeli da još jednom pobegnemo iz gradskog ludila i da se teleportujemo u Prirodu i da budemo svesni lepote bivstvovanja u njenom okrilju. Doline ispod Malog Vukana vuku nas da se okupamo u njima kako očima, tako i vascelom dušom. Kombinacija jesenjih boja koja se preliva u pregršt vanvremenskih prirodnih tkanja šuma pred nama, ostavlja nas, na trenutak, bez daha. Posle malog predaha

nastavljamo grebentskim delom ka Velikom Vulkanu. Puca pogled na sve strane. Rasprostiremo se po stenama i gušterišemo se na divnom, miholjskom suncu. Dostižemo 825 m sa 700 metara uspona i spusta. Humora i dalje ne manjka, a i himna je tu: sviranje na list.

Posle dužeg odmora krećemo u spust. Pod nogama nam slapovi trave. Razni mirisi i dalje draže naše nosnice, a planovi se smenjuju.

Pregršt boja i dalje u našim očima. U silasku imamo mali peh, jer je koleginica planinarka B. rešila da zapamtimo turu po njoj, pa je malo proklizala na lišću na najširem delu staze i pala na ruku i - polomila je. Brzo joj je ukazana prva pomoć i bez većih problema se spustila do podnožja gde joj je dalje u Petrovcu pružena pomoć.

Posle odličnog ručka, opet mrsnog i posnog, ovog puta paprikaša, vesela družina se spa-

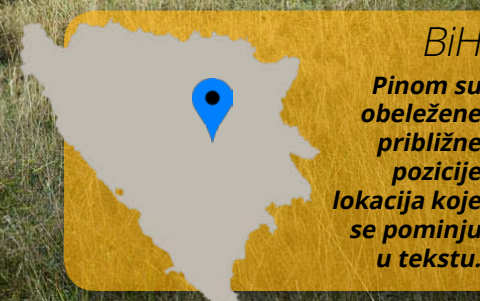
kovala, srećna što nosi od prvog dana 14 km, a od drugog dana 10 km u svojim nogama.

Osim po B., i po novopečenim planinarima iz Novog Miloševa, ova tura će biti upamćena, pre svega, po nekim kreativnim idejama, viđenjima i filozofskim raspravama, ali neke stvari će zauvek ostati nedorečene, a neke još od pamtikeka velika tajna kao: „Koliko ti imaš godina?“

JADRANKA BALJAK

Trebević

Više od 300 planinara iz regiona okupilo se na **9. Sletu planinara** na olimpijskoj planini (**BiH**)...



Od 29. septembra do 1. oktobra, na planini Trebević organizovano je 9. okupljanje planinara iz čitave regije. Ono što raduje PD „Trebević“, Istočno Sarajevo i mene, kao njihovog člana, jeste podatak da se svake godine broj učesnika povećava.

Jedna od predivnih planina koje okružuju Sarajevo, jeste i olimpijski ljepotan Trebević. Uske ulice starog grada i centra dovest će vas za veoma kratko vrijeme do carstva guste crnogorične šume. Mir i odmor za vaše tijelo i dušu.

Ova prelijepa planina pričaće vam priče o austrougarskim princezama i prinčevima, koji su provodili svoje slobodno vrijeme hodajući i vozaajući se u kočijama po njenim brojnim stazama, sportistima iz čitavog svijeta koji su se takmičili ovdje na XIV Zimskim olimpijskim igrama, poznatoj parnoj lokomotivi „Čiro“, koja je svakodnevno prevozila brojne putnike iz Sarajeva do Pala ali i dalje, i naravno da ne zaboravimo žičaru koja je godinama uveseljavala Sarajlije vodeći ih u visine gdje

sve brige iščezavaju.

Toliko lijepih uspomena i priča...

PD „Trebević“, Istočno Sarajevo svake godine stvara nove divne uspomene i pokazuje ljepote Trebevića sve većem broju ljudi. Ove godine čast je bila ugostiti 30 društava iz Bosne i Hercegovine, Srbije, Crne Gore i Makedonije. Posebno zadovoljstvo jeste činjenica da je veliki broj učenika iz ukupno šest osnovnih škola učestvovalo u sletu. Ove godine se čak i broj naših četveronožnih planinara povećao, pa je petero pasa ispelo vrh Trebevića sa svojim vlasnicima.

Vidjeti osmjehe tolikog broja djece, kako uživaju u prirodi, udišu čist zrak umjesto da provode sate i sate za računarom ili po tržnim centrima, nevjerovatan je osjećaj koji se riječima ne može opisati. Naročito bitno je naglasiti da su svi oni hodali otprilike pet sati i uspješno prešli čitavu planiranu rutu sleta, od planinarskog doma „Čelina“ preko Puhove ravni do Dobrih voda i preko zapadnog grebena do vrha Trebevića (1.629 m

n/v). Ono čemu ovo planinarsko društvo teži i šta bi svi ostali trebali imati na umu jeste poticanje djece i mladih da se što više uključe u planinarenje, te zaštitu i očuvanje prirode.

Na ovogodišnjem sletu ukupno je 309 planinara izašlo na stazu i uživalo u predivnom jesenjem danu. Vremenski uslovi su bili odlični za hodanje- sunčano i sa ugodnom dnevnom temperatrom. Nakon povratka sa staze organizovan je ručak i upriličena je dodjela zahvalnica svim planinarskim društvima koji su svojim dolaskom uljepšali ovo druženje. Slet je završio sa večernjim druženjem svih prisutnih u planinarskom domu „Čelina“.

Na kraju vas pozivamo da posjetite Trebević i da se pridružite PD „Trebević“, Istočno Sarajevo na našim mnogobrojnim planinarskim pohodima. Priključite se našoj Facebook grupi PD „Trebević“ i pratite evente i uživajte u prelijepim fotografijama.

Vedro!



OPREMA, i zašto je izbegavamo

Obično imamo gomilu izgovora za sve što nas mrzi da uradimo, kupimo ili ponesemo u prirodu. Ako su vaši glavni aduti „gromovi“ i „koprive“, možda biste trebali da razmislite dvaput pre odlaska na akciju.



Osećaj slobode koji priroda daje nama koji u njoj uživamo je mnogo lepa stvar. Vetar u kosi, sunce na licu, adrenalin u krvi... Možemo sve što poželimo, i ništa, ali baš ništa, ne sme da nas sputava. Pa ni zdrav razum. Jer, oprez i preventiva su slabiće, a loše stvari se, naravno, mogu desiti samo nekom drugom.

NAORUŽANI SAMO ENTUZIJAZMOM

Naravno, nonšalancija pre ili kasnije dođe na naplatu. U početku bude jeftino - malo se izgori bez zaštite od sunca, malo se smrznemo/skuvamo/iskvarimo, eventualno bude neki iskrenut članak jer nas je baš taj dan smaralo da obujemo duboku cipelu. Klasični „livadarski“ problemi koji se mogu desiti i tokom šetnje po parku. I dokle god sve prolazi bez ozbiljnijih posledica, ovakvo ponašanje se, u našem planinarskom svetu, poprilično toleriše, po onom principu „ništa mu/joj neće biti“. Osim što tako lagano počinje da raste generacija planinara koji spisak obavezne opreme tumače više kao spisak lepih želja nego kao nešto zaista obavezujuće. Dok se ne desi ozbiljnija nesreća. Neki se tada malo porazmisle i „opamete“, neki ni tad.

A sad, kad sam bacio „hejt“, da malo opričamo najčešće razloge.

JEL BAŠ MORA..?

Najčešće pitanje kod novih planinara. U nivou onog „Mama je l' baš moram u školu?“ Ne moram ni da čujem kraj pitanja, zna se odgovor: „Mora.“ Da ne mora, niko vam ne bi ni zahtevao. Vodiči nisu kreteni koji vam iz obesti nameću dodatnu opremu. Jeste, upali se kosa ispod šlema, teške su dereze i na rancu i na nogama, i to što se lepo i propisno kačite na sajlu možda nije ni upola brzo, niti „kul“ kao slobodan uspon, ali u planinarstvu je bezbednost starija od udobnosti. Rizikovanje povrede zbog ličnog komfora i dobre fotke, nije vredno toga.

Dakle, pre nego što zaustite ovo pitanje, razmislite šta vam se zapravo može desiti, možda promenite mišljenje.

OSIGURAVAJUĆA KUĆA „NEĆE MENE“

Maltene isti razlog kao i prethodni, osim što se u ovom slučaju i ne postavlja pitanje. Zašto bismo nosili sigurnosnu opremu kada se nećemo saplesti, okliz-

nuti, zbuniti... Da, svi smo sposobni, ali sigurnosna oprema i jeste predviđena za kad nešto krene naopako. Dovoljno je da se prisetimo svih nesrećnih slučajeva u planini tokom skorašnjeg perioda, i videćemo da su unesrećeni uglavnom bili baš mladi, jaki i sposobni. Svi smo besmrtni dok se ne dokaže suprotno. Bolje je biti oprezan.

NE NOSIM TO, NIKAD MI NIJE TREBALO

Još jedan čest razlog. Na prvi pogled, 100% logičan. Kad bolje razmislim, u rancu imam solidnu količinu stvarčica koje mi nikad u životu nisu trebale. Svaki put kad proveravam sadržaj prve pomoći i odlazem je u rancu, nadam se da ću je vratiti kući neotvorenu. Isto važi i za astrofoliju, lampu, kabanicu, pa i za suve čarape. Svi se nadamo da će sve biti idealno, ali se ipak pripremamo i za slučaj da ne bude.

Ako vam nešto što nosite nikada nije zatrebalo, ne znači i da je nepotrebno. Možda ste samo imali sreće...

NEMAM

Ovaj razlog je već prilično opravdan za našu sirotinju. Oprema je, za naša primanja, skupa, tako da se veliki

broj planinara oslanja na skromne klupske magacine i prijateljsko pozajmljivanje. Ma koliko da bih voleo da sad mogu da podviknem: „Cicijo jedna, kupi!“, to niti je moguće, niti je fer. Jer je oprema skupa a džepovi plitki. Nemojte da vas bude sramota da pitate po peti put za pozajmicu, da jurite klupskog magacionera, vodiče, i uopšte se dovijate kako znate i umete. I budite ljudi pa pozajmite taj jedan komad opreme za koji ste se isprсили nekom od svojih prijatelja.

CRTICA O VODIČIMA

Mali podstenik- vodičima pravila Službe zabranjuju da u planinu vode planinare bez odgovarajuće opreme. O savesti da i ne govorimo. Ne pokušavajte da sakrijete da vam neki komad opreme fali i dovoditi sebe u opasnost. Popričajte, naći će se rešenje.

„VERUJTE VI U BOGA, ALI IPAK PROVERITE DA LI JE BARUT SUV“

Kao što kaže Kromvelov citat, kad idemo u planinu, nadamo se najboljem, pripremamo za najgore. Učinimo što je do nas.

ZMIJAT

Izbor **SOFT SHELL** jakni

***Predstavljamo vam deset
najboljih muških soft shell
jakni za boravak u prirodi -
- izbor za 2017.***



SOFT SHELL JAKNE

MUŠKE

Arc'teryx Psiphon FL Hoody

Okvrina cena: 140 €

Dobre osobine: Lagana, pruža odličnu zaštitu u lošim vremenskim uslovima

Lošije osobine: Mali džepovi, uski ziperi.

Tip: Rastegljivo tkanje

Težina: 340 g

Materijal: TerraTex (94% najlon, 6% elasthan)

Broj džepova: 3

Kapuljača: da



Mountain Hardwear Dragon Hooded

Okvrina cena: 145 €

Dobre osobine: Izdržljiva odlična zaštita, puno džepova.

Lošije osobine: Teška, „ne diše“ najbolje.

Tip: Rastegljivo tkanje

Težina: 725 g

Materijal: AirShield softshell

Broj džepova: 6

Kapuljača: da



Rab Torque

Okvrina cena: 126 €

Dobre osobine: Dobar kroj, materijal otporan na habanje.

Lošije osobine: Manje otporna na vlagu.

Tip: Rastegljivo tkanje

Težina: 465 g

Materijal: Matrix DWS 88% najlon, 12% spandex

Broj džepova: 2

Kapuljača: da



Arc'teryx Gamma MX

Okvrina cena: 190 €

Dobre osobine: Dobrog kroja, dobro raspoređeni džepovi.

Lošije osobine: Bez kapuljače, užeg struka.

Tip: Rastegljivo tkanje

Težina: 500 g

Materijal: 53% poliester, 27% najlon, 20% elasthan

Broj džepova: 5

Kapuljača: ne

Outdoor Research Ascendant Hoody

Okvrina cena: 135 €

Dobre osobine: Veoma udobna za nošenje, dobra zaštita od loših vremenskih uslova

Lošije osobine: Manje otporna na habanje, petlja za zatezanje rukava, lošije izvedbe.

Tip: Rastegljivo tkanje sa Polartec izolacijom

Težina: 460 g

Materijal: Pertex Microlight 100% najlon, 20D rastegljivo tkanje.

Broj džepova: 3

Kapuljača: da



Marmot ROM

Okvrina cena: 112 €

Dobre osobine: Mekano i rastegljivo tkanje, lagana, dobra zaštita od vetra.

Lošije osobine: Šireg kroja, lošija odstupnost džepova pri nošenju pojasa.

Tip: Vindstoper rastegljivo tkanje

Težina: 480 g

Materijal: 100% rastegljivi poliester

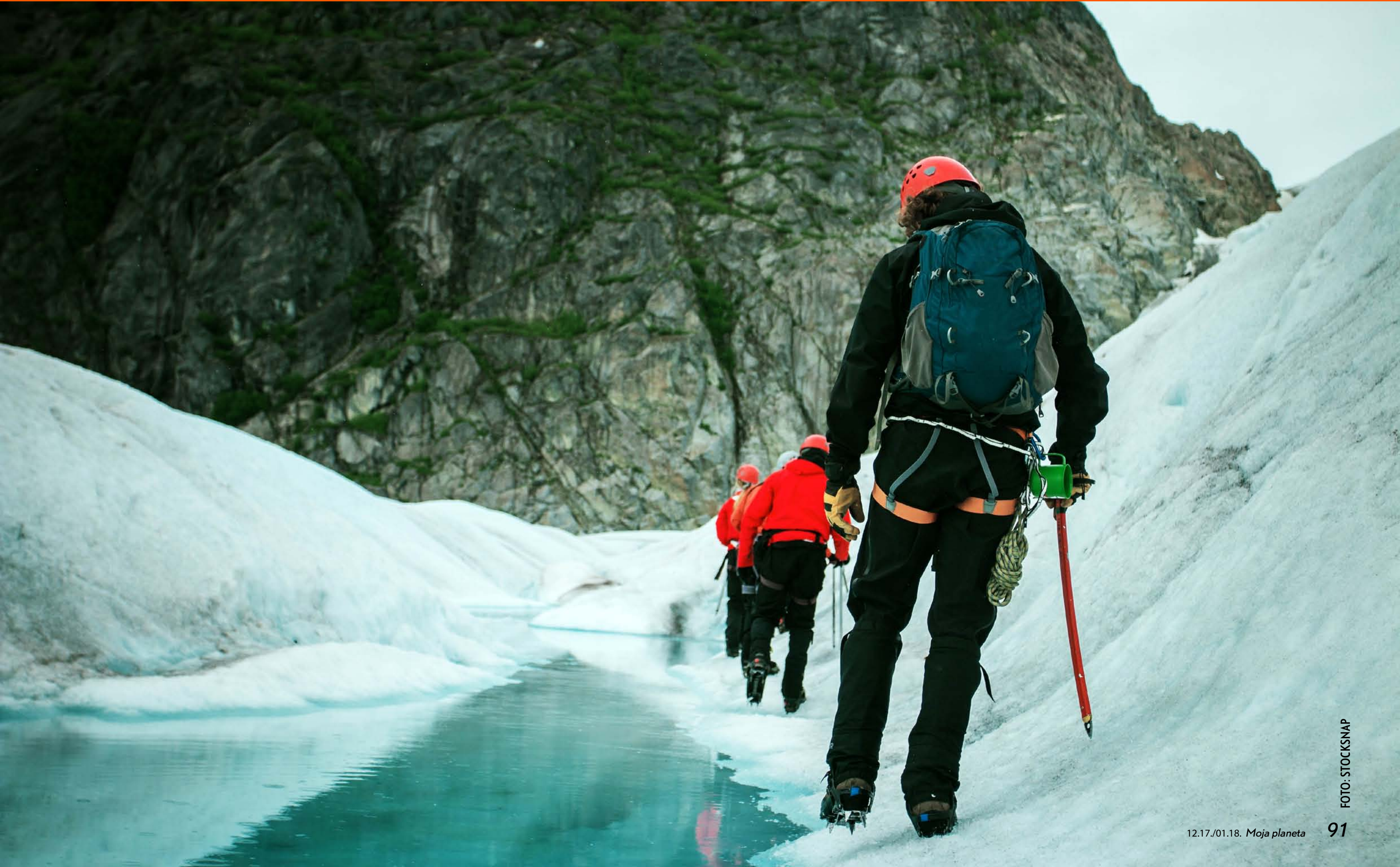
Broj džepova: 4

Kapuljača: da



SOFT SHELL JAKNE

MUŠKE



SOFT SHELL JAKNE

MUŠKE



Black Diamond Dawn Patrol Shell

Okvrina cena: 115 €

Dobre osobine: Dobar balans zaštite od lošeg vremena i „disanja“ jakne. Veliki unutrašnji džepovi.

Lošije osobine: Nema unutrašnjeg džepa sa ziperom, kapuljača je tesnija u kombinaciji sa šlemom.

Tip: Rastegljivo tkanje

Težina: 635 g

Materijal: 63% najlon, 26% poliester, 11% elasthan

Broj džepova: 5

Kapuljača: da

Patagonia Adze Hoody

Okvrina cena: 140 €

Dobre osobine: Udobna, otporna na vetar.

Lošije osobine: Malo džepova, šireg kroja.

Tip: Rastegljivo tkanje sa fizolacijom od flisa

Težina: 740 g

Materijal: 90% poliester, 10% spandex

Broj džepova: 3

Kapuljača: da



Columbia Ascender

Okvrina cena: 50 €

Dobre osobine: Topla, dobrog dizajna, jeftina, izdržljiva.

Lošije osobine: Teška, nije rastegljiva, malo džepova.

Tip: Rastegljivo tkanje sa fizolacijom od flisa

Težina: 590 g

Materijal: Poliester softshell

Broj džepova: 3

Kapuljača: ne



The North Face Apex Bionic 2

Okvrina cena: 95 €

Dobre osobine: Velki izbor boja, veoma otporna na loše vremenske uslove i vetar, izdržljiva.

Lošije osobine: Šireg kroja, nema petlje za podešavanje širine.

Tip: Rastegljivo tkanje otporno na vetar sa fizolacijom od flisa

Težina: 680 g

Materijal: 96% poliester, 4% elasthan

Broj džepova: 3

Kapuljača: ne

Kako održavati SoftShell?

SoftShell je jakna izrađena specijalnom tehnologijom veštačkih vlakana koja omogućavaju optimalno „disanje“ i propustnost. Ovi sistemi najbolje funkcionišu kada su čisti, pa se savetuje redovno održavanje. Međutim, ukoliko koristite bilo koji konvencionalni deterdžent sa police, verovatno ćete uništiti prozračnost i vodootpornost odeće.

Nije bitno koliko ste stotina evra potrošili na „mekanu školjku“, ako ne radi kako treba. Evo nekoliko opštih smernica za čišćenje i održavanje vodonepropusnih slojeva na vašoj jakni.

PRANJE U MAŠINI

Iako se ove jakne lako mogu prati i ručno, ubacivanje u mašinu za pranje neće ih oštetiti ukoliko pratite priložena uputstva koja prate svaki model i vrstu tkanja.

1. Ispraznite sve džepove - Zvuči glupo, ali jedna slinava maramica može da napravi veliku štetu vodonepropusnim barijerama.

2. Pričvrstite sve vezice i zakopčajte džepove.

3. Koristite mašinske programe s manjim brojem obrtaja i temperaturom do 40 stepeni Celzijusa.

4. Dodajte „tehnički“ deterdžent namenjen za pranje SoftShell membrana.

5. Nakon potpunog ispiranja, jaknu okačite na vešalicu i sušite na suvom mestu i zaklonjeno od sunca.

TEHNIČKI DETERDŽENTI

Za SoftShell ili bilo koju vrstu tehničke odeće,

od ključnog je značaja da koristite odgovarajući deterdžent za pranje rublja. Postoji više vrsta ovih deterdženata i u ovom tekstu nećemo isticati ni jedan proizvod. Ukoliko ne možete da pronađete deterdžent koji se posebno koristi za vodootpornu odeću ove vrste, upotrebite organski tip deterdženta. Bitno je da ne sadrži osveživač, izbeljivač i materije koje oblažu vlakna, odnosno da se može isprati u potpunosti.

HIDROFOBNI TRETMAN

Većina nepropusnih tkanina, a pogotovo softshell, imaju hidrofobni membranu koja je vremenom troši. Kad primetite da vaša jakna više nije kao nova - vreme je za lečenje. Neophodno je da vratite zaštitni sloj svojoj odeći. To možete učiniti na dva načina: potapanjem ili prskanjem.

Pre upotrebe bilo kakvog sredstva za hidroizolaciju, uverite se da je odeća ispravno očišćena nekom vrstom tehničkog deterdženta. Nakon toga izabrano sredstvo za impregnaciju upotrebite u skladu sa priloženim uputstvom.

Savetujemo da koristite sredstva u spreju, budući da se lako i ravnomerno nanose, a suše se već nakon nekoliko minuta. Ukoliko jakna nije sasvim nova (nakon desetak pranja) preporučuje se upotreba hidro-fobnih sredstava nakon svakog pranja, a posebno na pregibima, šavovima i mestima gde se postoji mogućnost propuštanja vlage. Nanošenje više slojeva ovog sredstva se ne preporučuje, jer može da smanji „propusnost“ i bićete stalno oznojani.

Kako slikati u mraku?

PHOTO: MARTIN RISTIĆ

Održan Seminar speleološke fotografije u okviru programa **Planinarskog saveza Srbije** za stručno usavršavanje speleologa...



PHOTO: VLADIMIR KRŽALIĆ



PHOTO: BORIS MRĐA



PHOTO: ALEKSANDAR BUKVA

U okviru programa Planinarskog saveza Srbije za stručno usavršavanje speleologa od 13. do 15. oktobra organizovan je „Seminar speleološke fotografije” u Nišu na Kameničkom visu. Organizatori seminara su Komisija za speleologiju Planinarskog saveza Srbije i Speleološka sekcija PK „Železničar” Niš u saradnji sa udruženjem ASAK iz Beograda i Direkcijom za izgradnju grada Niša. Instruktori na seminaru bili su speleolozi i profesionalni fotografi Vladimir Kržalić i Boris Mrđa, obojica članovi ASAK-a iz Beograda. Seminaru se odazvalo nekoliko domaćih speleoloških klubova (ASAK Beograd; SOB Beograd; PSK „Dvig” Vladičin Han; SK „Sais” Knjaževac) a imali smo i gošću iz inostranstva (DSS, Australija).

Po prvi put je u Srbiji organizovan seminar ovog tipa. Cilj seminara bio je upoznavanje sa tehnikama izrade fotografija u specifičnim uslovima speleoloških objekata i njihovom naknadnom softverskom obradom za potrebe naučnih istraživanja.

Seminar se sastojao iz dva bloka teorijskih predavanja i jedne praktične radionice. Prvi nastavni blok je, pored uvodnih tema „Šta je speleološka fotografija i zašto nam je ona važna”, „Speleološka fotografija u svrsi nauke”, „Upoznavanje sa osnovnom



PHOTO: ALEKSANDAR BUKVA

dodatnom i zaštitnom foto opremom”, obuhvatao i specifične tehnike u speleološkoj fotografiji poput crtanja svetlom (Light painting) i stapanja ekspozicija (Light stacking). Potom je u Cerjanskoj pećini izvedena praktična radionica. Tom prilikom su nastala prava mala remek dela speleološke fotografije. Osim toga što ima veoma značajnu ulogu u nauci, jedino speleološka fotografija može lepote podzemnog sveta izneti van i učiniti ih pristupačne svima. Ova



PHOTO: VLADIMIR KRŽALIĆ



PHOTO: ALEKSANDAR BUKVA

praktična radionica je to i pokazala.

Drugi nastavni blok odnosio se na upoznavanje sa softverom, programima i tehnikama za obradu fotografije. Slikovita teoretska predavanja i kvalitetan program pružili su polaznicima seminara veoma korisna i dragocena znanja koja će im biti smernica za dalji samostalni rad, a profesionalnost i kreativnost predavača prevazišla je sva naša očekivanja.

PK „Železničar“ ove godine proslavljala sedamdeset godina od svog osnivanja. Ovaj jubilej obeležili smo nizom aktivnosti počev od raznih pešačkih, planinarskih i alpinističkih akcija, pa do svečanih manifestacija. Naša speleološka sekcija postoji tek dve godine, ali smo želeli da na neki način damo doprinos proslavi našeg jubileja i da se ujedno predstavimo speleološkom krugu Srbije. Čast nam je što smo bili domaćini jednog ovakvog događaja. Nadamo se da će ovaj događaj doprineti kako promociji speleologije, tako i promociji naše prelepe Cerjanske pećine koja je prema najnovijim istraživanjima druga po veličini u Srbiji.

Zahvaljujemo svima koji su omogućili i podržali organizaciju ovog seminara: Planinarski savez Srbije, KS PSS, Direkcija za izgradnju grada Niša, GO Pantelej i Udruženje za lokalni razvoj „Kamenica“ koje nam je ustupilo kamp za smeštaj učesnika na Kameničkom visu.

MILENA JANKOVIĆ

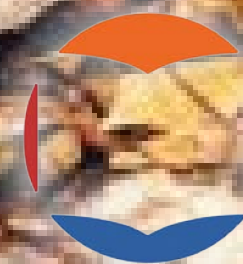


PHOTO: BORIS MRĐA



PHOTO: MARTIN RISTIĆ

Martin Ristić



Ko je najbolji?



Titulu **najboljeg visokogorskog kluba**, sa najviše popetih vrhova preko 4.000 m, i najviše kategorisanih sportista, ponovo je, kao i u 2016. godini, poneo PSK „**Balkan**“ iz **Beograda**



Dругu godinu za redom, Planinarski savez Srbije učestvovao je na Sajmu sporta na Beogradskom sajmu. Posle stidljivog nastupa prošle godine, ovaj put je u sve uloženo mnogo više truda i sredstava, od defilea na svečanom otvaranju, promo materijala, pa do samog štanda. Da ima još dosta da se radi na tome da planinarstvo zauzme zasluženno mesto u sistemu sporta Republike Srbije, ima, ali možemo biti zadovoljni što stvari kreću u dobrom pravcu.

Nekako u senci same manifestacije protekla je dodela priznanja i proglašenje najboljih klubova i pojedinaca za 2017. Svečana dodela održana je u okviru samog Sajma, u subotu 25. novembra.

Titulu najboljeg visokogorskog kluba, sa najviše popetih vrhova preko 4.000 m, i najviše kategorisanih sportista, ponovo je, kao i u 2016. godini, poneo PSK „Balkan“ iz Beograda, a slede ga PK „Železničar“ i PK „Pobeda“, takođe iz Beograda, a priznanja za osvojene vrhove dodeljena su svim kategorisanim sportistima.

Takođe su dodeljena priznanja i za osvajače ovogodišnje



Treking lige Srbije, u ekipnoj i pojedinačnoj konkurenciji. Da podsetimo, Treking ligu, u ekipnom plasmanu, osvojio je PSK „Balkan“ Beograd, koji je ujedno bio i drugi u Kupu Treking lige, iza PK „Ozren“ Sokobanja, koji je odneo titulu u ovom takmičenju. U pojedinačnoj konkurenciji titule u ligi uzeli su Aleksandar Mitić (PD „Jelenak“ Pančevo) u muškoj, i Ivana Cenerić u ženskoj, a u Kupu, opet Aleksandar Mitić, u muškoj, a Maja Milosavljević (PSK „Jastrebac“, Kruševac), u ženskoj konkurenciji.

Čestitke svima!



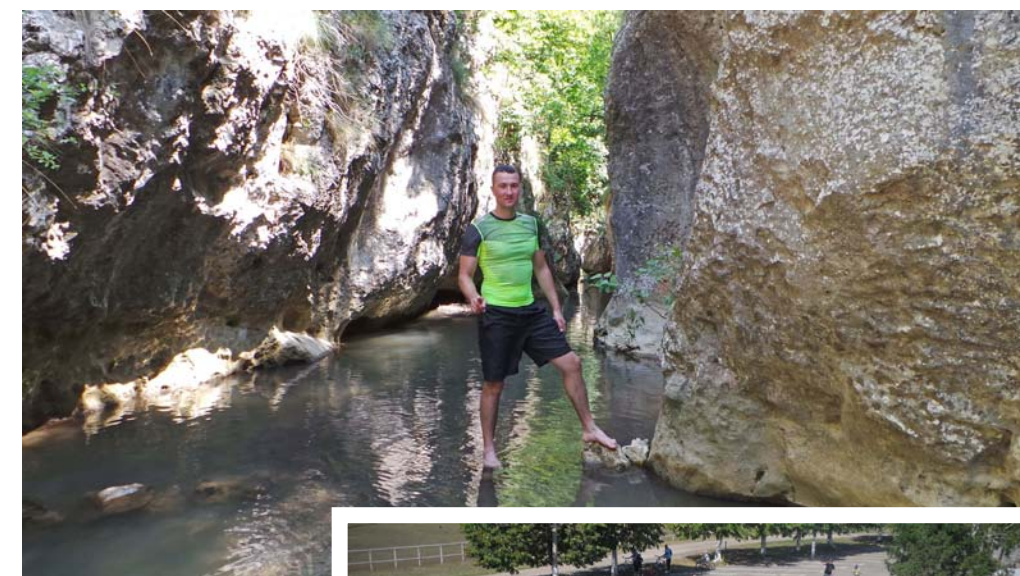


OUTDOOR

Eko bicikliranje

OUTDOOR

Mladi Požarevljanin ne sedi skrštenih ruku!
Njegov cilj je da što više ljudi inspiriše da
provedu kvalitetno vreme u prirodi...



Miloš Panić iz Požarevca, aktivni sportista i avanturista, osnivač Udruženja „ECO BIKE“, potpredsednik Sportsko rekreativne Asocijacije i sekretar Karate kluba „Požarevac 92“.

Po struci „doktor za prirodu“ ili tačnije diplomirani inženjer zaštite životne sredine. Diplomirao na Fakultetu zaštita na radu u Nišu na temi: „Ekotoksikološki uticaj otpadnih voda termoelektrane Kostolac na reku Dunav“, a pored toga i sam uticao na stvaranju novih kolega studenata iz predmeta Biostatistike, Matematičko modeliranje eko sistema i ekologija biljaka.

Kao aktivni sportista trenira karate (nosilac crnog pojasa I dan) od svoje šeste godine, a pored toga radi i kako fitness trener. U slobodno vreme organizuje ekološka predavanja, rekreativne biciklističke ture, planinarenja, kanjoning, rafting, skijanje, trčanje i još puno toga sličnog.

Trenitno najviše vremena provodi na stvaranju Udruženja „ECO BIKE“ koje je osnovano 3. maja 2012.



godine i do sada organizovalo veliki broj rekreativnih vožnji (133) od učenika osnovnih škola do poslovnih ljudi koji žele rasterećenje u prirodi bez ograničenja na fizičke predispozicije i godine. Takođe, Udruženje „ECO BIKE“ ima za cilj da ukaže na ekološke, ekonomske

i zdravstvene aspekte vožnje bicikla i da pomogne da se značajno poveća broj biciklom realizovanih puteva u svakodnevnom životu. Na taj način će se značajno doprijeti smanjenju emisije štetnih gasova i efekta staklene bašte, a samim tim i unapređenju životne sredine.

Strategijski plan Udruženja „Eco bike“:

- Ispirisati ljude da voze bicikl;
- Druženje kroz niz ponuda biciklističkih tura koje pružaju jedinstven vid putovanja i rekreacije;
- Stvaranje boljih uslova za vožnju biciklom;
- Podizanje ekološke kulture kod građana.

Najveći doprinos Gradu Požarevcu je organizacija šest „Bicikljada“ gde je okupio sve ljude zaljubljene u vožnju na dva točka ne samo iz Požarevca nego i iz Beograda, Smedereva, Kragujevca i drugih okolnih mesta.

Pored organizovanja raznih akcija u prirodi, Miloš aktivno snima svoje akcije i prezentuje na društvenim mrežama sa opštim ciljem da popularizuje aktivan odmor u prirodi. Nedavno je pokrenuo „ECO PRO Videos“, sa



opštim ciljem snimanja svih javnih događaja iz prirode.

Negov najveći san je da postane ambasador i zaštitnik čovekove okoline, a to je i obaveza svih nas koji pripadamo ovoj planeti Zemlji, istakao je za naš magazin dipl.ing. Miloš Panić. ■

Spasioci u jami



Spasavanje sa 163 metara dubine

Spasioci Gorske službe spasavanja Srbije održali međunarodna speleospasilačka vežba u jami „Suvi ponor“, na planini Miroč....



Tokom vikenda od 17. do 19. novembra održana je međunarodna speleospasilačka vežba Gorske službe spasavanja Srbije, u jami „Suvi ponor“, kod sela Kopana Glavica, na planini Miroč.

Cilj vežbe je bila evakuacija dvoje povređenih lica od kojih se jedno lice nalazilo čak na dubini od 163 metara, ispod površine. Koliko je speleo-spašavanje zahtevno govori i podatak da je u vežbi učestvovalo 55 speleologa i spasilaca koji su bili podeljeni u

sedam timova. Izvlačenje oba lica je trajalo više od deset sati, tokom kojeg su timovi celo vreme proveli u speleološkom objektu.

Na vežbi su pored Gorske službe spasavanja Srbije, učestvovali i speleo-spasilačke i gorske službe iz Bugarske, Slovenije, Poljske, Republike Srpske i Rusije, kao i gosti iz sektora za vanredne situacije, Rusko-srpskog humanitarnog centra i speleoloških klubova Srbije AS, ASAK i SOB.

U Srbiji postoji više klubova koji se bave speleologijom kako zbog ekspedicija i mapiranja speleo objekata, tako i zbog avanture i sportskog spuštanja u jame i pećine. Usled nepredviđenih situacija moguće su i povrede na dubokim i veoma nepristupačnim mestima kojima samo specijalizovani spasilački timovi mogu da priđu, saniraju i evakuišu povređenog na površinu.

Spasavanje iz pećina zahteva dosta znanja iz segmenata tehničkog spašavanja i potrebno je dosta vremena da bi se akcija izvela na najbezbedniji mogući način.

Zbog malog broja ljudi koji se bavi posećivanjem

speleo objekata u Srbiji, nije čest slučaj da se susreću povrede u dubokim speleološkim objektima ali zbog svoje kompleksnosti potrebno je stalno uvežbavanje i simuliranje vežbi spašavanja u takvim okruženjima.

Gorska služba spasavanja Srbije kao organizacija koja se bavi domenom spasavanja na nepristupačnim i planinskim uslovima je bila glavni organizator ove međunarodne vežbe koja je pokazala kako službe iz drugih država mogu odlično da sarađuju i rade na vrlo zahtevnim akcijama spasavanja.



VAŽNO!

Za pomoć na skijaškoj stazi, ili u bilo kojoj situaciji vezanoj za kretanje, boravak i opasnosti u planini, obratite se spasiocima Gorske službe spasavanja Srbije:

Kopaonik: 063/466-466

Stara planina: 063/466-461

Zlatibor: 063/466-467

Divčibare: 063/466-427

Navedite tačnu lokaciju i opišite o kakvoj se nesreći radi. Pomoć dolazi, sačekajte!

Vrijednosti krša Dunavske regije

PHOTO: NOTRANJSKI REGIONALNI PARK, G. MODIĆ

Krš u širem smislu podrazumijeva kamenu pustoš ili vrlet, a u užem smislu, specifičan reljef sa posebnom, pretežno podzemnom, cirkulacijom u topivim stijenama...



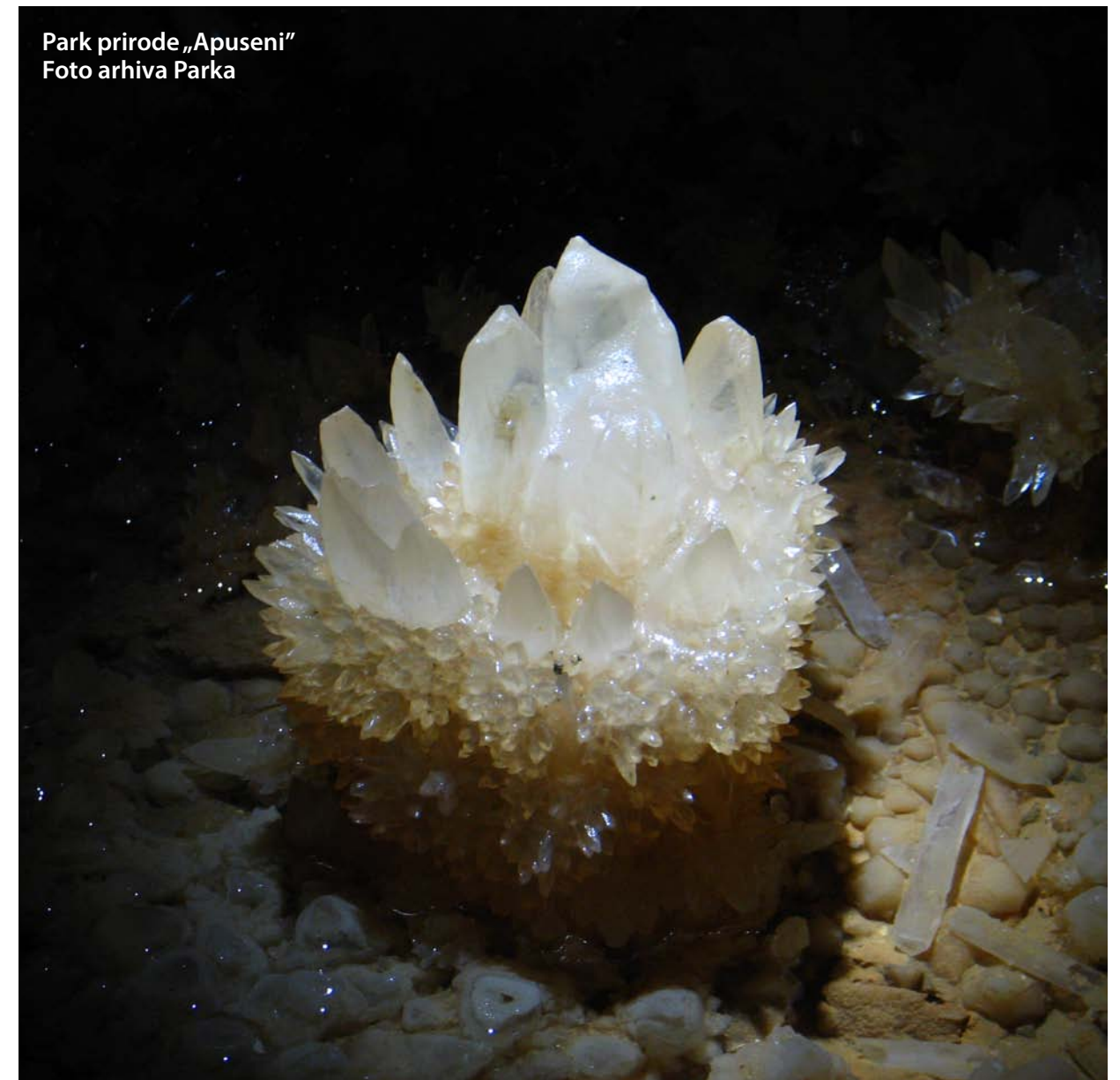
Nacionalni park „Bukk”
Foto arhiva Parka



Nacionalni park „Bukk”
Foto arhiva Parka



Nacionalni park
„Kalkalpen”
E. Mayrhofer



Park prirode „Apuseni”
Foto arhiva Parka

U općoj javnosti zemalja Dunavske regije, krš je prilično nepoznata i uglavnom površno shvaćana pojava, često povezana sa zaostalim, bezvodnim i neprohodnim krajevima. Prema poimanjima stručne javnosti, krš je jedna od najzagonetnijih prirodnih pojava i jedna od najvećih prirodnih vrijednosti globalno.

Različite kraške tvorevine Dinarskog luka i šire predstavljaju jedinstvene fenomene koji ukazuju na specifične obrasce razvoja Zemljine kore, hidrološke mreže, te biološke i ekološke raznolikosti ovih područja. Jedinstvenost ovih područja argumentirana je i činjenicom da je krš kao vrsta reljefa prvo otkriven i opisan u Dinaridima, preciznije u njegovom sjevernom dijelu - Krasu.

O KRŠU

Krš u širem smislu podrazumijeva kamenu pustoš ili vrlet, a u užem smislu, specifičan reljef sa posebnom, pretežno podzemnom, cirkulacijom u topivim stijenama kao što su krečnjak (vapnenac), dolomit,

sedra i druge. Osnovna karakteristika kraškog reljefa je izražena, ali selektivna topljivost stijena. Krš se obično razvija u gorsko-planinskom reljefu, a nastaje otapanjem krečnjaka ili drugih topivih stijena vodom, gdje se pukotine u krečnjaku proširuju korozijom i međusobno spajaju u impozantnu mrežu podzemnih šupljina i kanala, koji dopiru do velikih dubina i ispod nivoa mora.

Krš odlikuju različiti reljefni oblici koji se dijele u nadzemne oblike (ponikve - vrtače, škrape, kame-nice, doline, uvale, polja) i podzemne oblike (pećine, jame, ponori i kaverne). S obzirom da je osnovna karakteristika vodotoka u kršu malo vode na površini a puno u podzemlju, za krš su specifične i rijeke ponornice tj. vodeni tokovi koji sa površine poniru kroz kraške pukotine ili ponore, gdje se nastavlja njihov podzemni tok.

Iako kraški reljefni oblici zauzimaju preko 20 % kopnenog dijela Zemlje (izuzev dijela okovanim ledom), kraški ekosistemi predstavljaju jedne od najosjetljivijih ekosistema na svijetu. O značaju krša

najbolje govore sljedeće činjenice: na njemu živi oko petine svjetskog stanovništva, kraška područja obezbjeđuju četvrtinu pitke vode širem svijeta, preko 100 miliona ljudi zaposleno je direktno ili indirektno u sektoru turizma vezanom za krš i pećine, preko 50 kraških područja i pećina su na listi svjetske prirodne baštine Organizacije Ujedinjenih nacija za obrazovanje, nauku i kulturu (UNESCO). Krš i pećine unutar istog domačini su jedinstvenih ekosistema, često ograničenih samo na pojedinačne lokacije a okarakterisanih velikim brojem endemskih vrsta. Pećine, same po sebi, predstavljaju najbolje prirodne arhive za istraživanja paleookoliša i paleoklime, te se literatura pećina često naziva otvorenom knjigom historije Zemlje i čovječanstva.

KONCEPT VALORIZACIJE EKOSISTEMSKIH USLUGA

Svaki ekosistem ako je u povoljnom stanju pruža niz različitih ekosistemskih usluga. Ekosistemske usluge se definišu kao direktni i indirektni doprinosi ekosistema dobrobiti ljudi. Ekosistemske usluge

grupisane su u četiri grupe usluga kao što su usluge na slobodnom raspolaganju ili usluge snadbijevanja (hrana, pitka voda i sirovine), usluge regulacije (regulacija kvaliteta zraka i tla, kao i kontrola poplava i bolesti), usluge podrške (ekosistemi osiguravaju životni prostor za biljke i životinje i održavaju njihovu raznolikost) te kulturološke usluge kao nematerijalne koristi od ekosistema (rekreacija, duhovna inspiracija i mentalno zdravlje).

Kraški ekosistemi, s obzirom na visok stepen diverziteta, pružaju širok spektar usluga od čega se najviše ističu usluge snadbijevanja, prvenstveno pitkom vodom, usluge regulacije, prvenstveno poplava i klime, te kulturološke usluge.

Kako bi se promijenila percepcija stanovništva, interesnih strana i donosioca odluka prema kršu kao izuzetno vrijednom i osjetljivom ekosistemu, danas se sve više koristi metodologija valorizacije ekosistemskih usluga. Ova metodologija pomaže lakšu komunikaciju vrijednosti ekosistema i/ili zaštićenih područja kao i donošenje odluka prilikom određenih



procesa kao npr. prostornog planiranja ili donošenja planova upravljanja zaštićenim područjima.

Generalno je prepoznato da je regionalnom kao i međusektorskom saradnjom moguće stvoriti ambijent za održivi i odgovorni razvoj lokalnih zajednica u i oko zaštićenih područja, a koji je zasnovan na prirodnim resursima. Ovakav razvoj podržava pro - biodiverzitetska rješenja tj. rješenja koja se sprovode poštujući kapacitete ekosistema ili održivo korištenje prirodnih resursa, uz minimalizaciju negativnih posljedica na staništa i vrste.

EKOSISTEMSKE USLUGE I LOKALNI ODRŽIVI RAZVOJ KRAŠKIH ZAŠTIĆENIH PODRUČJA

Kako bi se doprinijelo zaštiti i održivom razvoju kraškog bioregiona u području dunavskog sliva, osmišljen je ECO KARST Projekat koji se provodi u okviru Interreg Dunavskog transnacionalnog programa (DTP), koji je ko-finansiran sredstvima Evropske unije (ERDF, IPA, ENI). Projekat je baziran na valoriziranim uslugama ekosistema zaštićenih



Park prirode „Apuseni”,
Foto arhiva Parka

područja u kršu kao pokretačkom snagom lokalnog održivog razvoja, a isti implementira 12 partnerskih organizacija/institucija iz devet država dunavskog sliva. Projektni partneri, pored upravitelja sedam zaštićenih kraških područja, su kako slijedi: Zavod za upravljanje šumama Slovenije (Slovenija), Globalni Fond za prirodu - Međunarodna organizacija za zaštitu okoliša i prirodu (Njemačka), Centar za ekološka istraživanja, Mađarska akademija nauka (Mađarska), Parkovi Dinarida - Asocijacija parkova dinarskog luka (Crna Gora), Centar za energiju, okoliš i resurse - CENER 21 (BiH). Specifično projekat će se imlementirati u sedam zaštićenih kraških područja, kao pilot područja Projekta, čiji upravitelji su ravnopravni partneri u implementaciji projektnih aktivnos-



Park prirode „Žumberak -
Samoborsko gorje”,
R. Ibrišević

ti: Notranjski regionalni park (Slovenija), Park prirode „Žumberak-Samoborsko gorje” (Hrvatska), Nacionalni park „Kalkalpen” (Austrija), Nacionalni park „Bukk” (Mađarska), Park prirode „Romsilva - Apuseni” (Rumunija), Zaštićeni pejzaž „Bijambare” (Bosna i Hercegovina), Nacionalni park „Tara” (Srbija). Sva ova područja imaju zajedničke prirodne karakteristike i dijele slične probleme, kada je u pitanju upravljanje i korištenje zaštićenih ekosistema.

Projektna aktivnosti su usmjerene na prepoznavanje, mapiranje i valorizaciju ekosistemskih usluga, kao i podsticanje njihovog održivog korištenja kroz razvoj pro - biodiverzitetskog poduzetništva, kao faktora ekonomskog razvoja zaštićenog područja. Krajnji cilj Projekta je razvijanje sedam domaćih akcionih

planova i donošenje jedne zajedničke strategije od strane svih predstavnika pilot područja i drugih partnera koji će kroz Projekat proći obuku, kontinuirano razmjenjivati iskustva i znanja te usko sarađivati sa širom zajednicom zaštićenih pilot područja.

Po završetku Projekta biće moguće lakše komunicirati vrijednosti zaštićenih područja kraškog bioregiona u području dunavskog sliva, podizati svijest šire javnosti i mijenjati percepciju krša kako kod stanovništva tako i kod donosioca odluka u sedam država dunavskog sliva, što će u konačnici pomoći bolju zaštitu ovih izuzetno značajnih i osjetljivih ekosistema.

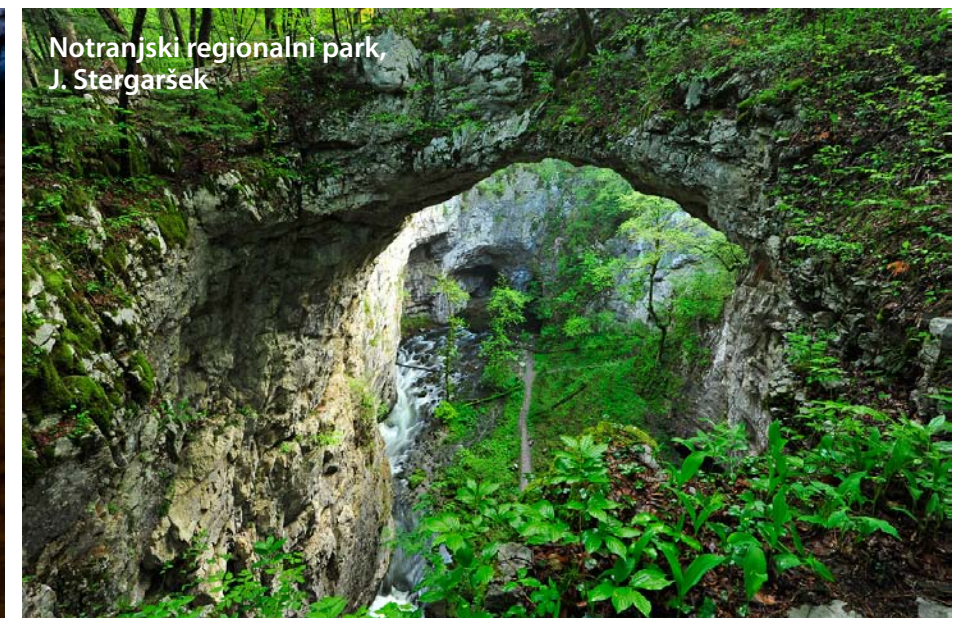
AJLA MEHMEDOVIĆ, IREM SILAJDŽIĆ,
MELINA DŽAJIĆ VALJEVAC, NADIRA BERBIĆ



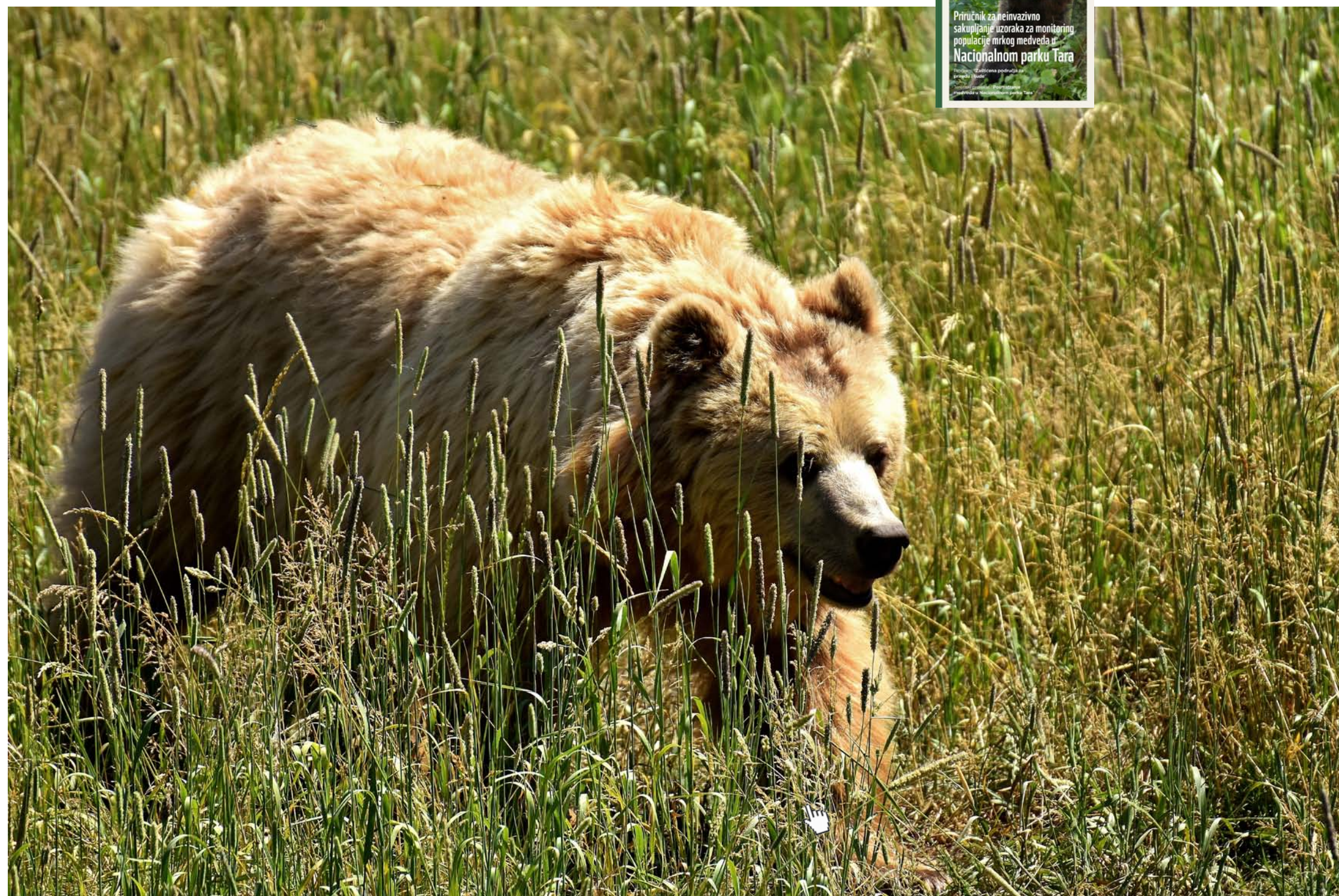
Nacionalni park „Kalkalpen”,
F. Sieghartsleitner



Zaštićeni pejzaž „Bijambare”,
M. Borović



Notranjski regionalni park,
J. Stergaršek



AKO STE ZAINTERESOVANI ZA PRORUČNIK, MOŽETE GA SKINUTI NA SLEDEĆOJ INTERNET STRANICI:



započeto je na Mitrovcu polovinom maja ove godine, uz obuku zaposlenih iz Nacionalnog parka „Tara“ i predstavnika lovačkog udruženja „Soko“ iz Bajine Bašte. Obuku je organizovala WWF kancelarija u Srbiji u okviru regionalnog programa „Zaštićena područja za prirodu i ljude“ koji se sprovodi u Nacionalnom parku „Tara“ i Nacionalnom parku „Biogradska gora“ u Crnoj Gori. Aktivnosti na terenu realizuje tim za monitoring, na čelu sa Duškom Čirovićem, profesorom Biološkog fakulteta u Univerziteta u Beogradu.

Osim genetskih analiza, monitoring mrkog medveda vrši se i praćenjem njihovog kretanja pomoću satelitskih ogrlica, kako bi se identifikovali ekološki koridori u regionu.

- Prošla godina bila je najuspešnija u modernoj istoriji proučavanja mrkog medveda u Srbiji. Uхватili smo osam medveda, od čega četiri mužjaka i četiri ženke, a satelitsko praćenje kretanja vrši se za njih pet (medvedi Dobrovoje i Vidoje, i medvedice Tara, Zvezdana i Medena). Sa tim aktivnostima nastavili smo i u 2017, a veliki uspeh ostvarili smo hvatanjem jednog od najvećih medveda na Balkanu u crnogorskom Nacionalnom parku „Biogradska gora“, gde smo uspostavili prva privremena hranilišta kako bismo privukli medvede i obeležili ih - ističe profesor Duško Čirović.

WWF kroz program „Zaštićena područja za prirodu i ljude“ promoviše suživot medveda i ljudi kao preduslov za zaštitu prirode, i potencijal razvoja lokalnih zajednica kroz turističke ponude koje uključuju posmatranje mrkog medveda.

- Medvedi kao životinje koje žive samostalno, a ne u grupama, imaju potrebu za velikim prostranstvima, kako bi se neometano kretali, hranili, razmnožavali i našli pogodna mesta za zimski san. Kroz konkretne aktivnosti i intenzivnu saradnju sa upravljačima i lokalnim akterima želimo da ostvarimo vidljive pomake u zaštiti i očuvanju divljih vrsta i njihovih staništa, ali istovremeno i da ukažemo na mogućnosti koje zaštićena područja pružaju za razvoj - kaže Duška Dimović, direktorka WWF programa u Srbiji.

Projekat praćenja i zaštite mrkog medveda realizuje se u okviru WWF-ovog regionalnog programa „Zaštićena područja za prirodu i ljude“, koji je započet u oktobru 2015. godine i trajaće do oktobra 2019. godine, a finansira ga Švedska međunarodna razvojna agencija - Sida. ■

Spasimo mede

WWF objavio terenski priručnik za prikupljanje uzoraka za monitoring mrkog medveda u Nacionalnom parku „Tara“...

Adekvatna zaštita mrkog medveda zahteva tačne podatke o njihovom broju, starosti, polnoj strukturi, prirastu i smrtnosti, što podrazumeva višegodišnje praćenje stanja njihove populacije, odnosno monitoring. Podaci dobijeni monitoringom mrkog medveda unaprediće zaštitu

ove divlje životinje, čiji se broj svuda u svetu smanjuje usled krivolova i uništavanja prirodnih staništa.

Priručnik će biti od koristi zaposlenim osobama u Nacionalnom parku „Tara“ kako bi prikupili uzorke dlaka i izmeta mrkog medveda, na način koji je bezbedan za ove životinje. Populacija mrkih medveda na Tari se procenjuje na oko 50 jedinki, a DNK analizom prikupljenih uzoraka biće moguće utvrditi koliko ih zaista ima na ovom području. Ti podaci će pomoći upravljaču zaštićenog područja da na najbolji mogući način zaštiti ovu jedinstvenu divlju životinju.

Prvo prikupljanje uzoraka dlaka mrkog medveda

Kontakt info

Dodatne informacije potražite na sledećim adresama:

www.panda.org/Serbia FB: i www.facebook.com/WWFSerbia

TW: twitter.com/WWFinSerbia

WWF Dunavsko-karpatki program u Srbiji:

www.panda.org/serbia

www.wwf.rs

Obuka za uzorkovanje

Održana obuka za prikupljanje uzoraka dlaka i izmeta mrkog medveda u Nacionalnom parku Tara...

WWF nastavlja saradnju sa zaposlenima u Nacionalnom parku „Tara“ sa kojima je održana obuka za prikupljanja uzoraka dlaka i izmeta mrkog medveda. Prema trenutnim procenama na području Tare živi oko 50 mrkih medveda, ali je za dobijanje realnije slike o strukturi i dinamici populacije ove divlje životinje neophodan kontinuiran monitoring.

Adekvatna zaštita mrkog medveda zahteva tačne podatke o njihovom broju, starosti, polnoj strukturi, prirastu i smrtnosti, što podrazumeva višegodišnje praćenje stanja njihove populacije, odnosno monitoring. Podaci dobijeni monitoringom mrkog medveda unaprediće zaštitu ove divlje životinje, čiji se broj svuda u svetu smanjuje usled krivolova i uništavanja prirodnih staništa.

- Održivo upravljanje populacijom mrkog medveda zahteva kontinuirani monitoring populacije, ali i uključivanje lokalnog stanovništva, koje od zaštite medveda može imati i ekonomske koristi. Genetska analiza uzoraka dlake i izmeta mrkog medveda će nam obezbediti podatke za dalje aktivnosti zaštite vrste i staništa, ali i prostor za saradnju, te uključivanje volontera, studenata, planinara, lovaca, i ostalih meštana. Kontinuirano i dugoročno praćenje populacije medveda, kao i drugih značajnih vrsta u Nacionalnom parku Tara, otvara i mogućnosti za prekograničnu saradnju i razvoj odgovornog turizma koji uključuje posmatranje i edukaciju o ovoj harizmatičnoj vrsti - kaže Helena Poučki iz Utočišta za medvede u Kuterevu u Hrvatskoj.

Prvo prikupljanje uzoraka dlaka mrkog medveda započeto je na Mitrovcu polovinom maja ove godine, uz obuku zaposlenih iz Nacionalnog parka „Tara“ i predstavnika Lovačkog udruženja „Soko“ iz Bajine Bašte. Da bi se dobili statistički prihvatljivi podaci neophodno je prikupiti tri puta više uzoraka nego što se očekuje da ima medveda na području koje se istražuje. Shodno tome planirano je da se godišnje sakupi ukupno 200 uzoraka dlaka i izmeta, odnosno ukupno 600 do kraja 2019. godine, kako bi 2020. javnosti bili dostupni rezultati istraživanja.

Glavni partneri WWF-a u monitoringu mrkog medveda su lovočuvari i čuvari prirode u Nacionalnom parku „Tara“ i članovi Lovačkog društva „Soko“, koji učestvuju u prikupljanju uzoraka na površini od skoro 25 hiljada hektara.

Jasnija slika o brojnosti populacije mrkog medveda značiće zaposlenima u Nacionalnom parku „Tara“ za dalje planiranje upravljanja populacijom te divlje životinje u



pogledu prihrane u određenim periodima, kao i primeni preventivnih mera radi sprečavanja šteta od istog na imovini vlasnika u zaštićenom području. Rukovodilac službe lova i ribolova u Nacionalnom parku „Tara“ Milan Malinić smatra da ukoliko bi se slične aktivnosti sprovele na svim teritorijama za koje se pouzdano zna da se medved povremeno pojavljuje ili je stalno prisutan, došlo bi se do zanimljivih podataka o njegovoj brojnosti u Srbiji odnosno da je njegova brojnost daleko veća nego što se pretpostavlja.

- Značaj ovakvih obuka je u tome da se osoblje koje je svakodnevno na terenu upoznaje i obučava sa metodama i postupcima pomoću kojih se može bliže ustanoviti brojnost populacije određene vrste divljači - u ovom slučaju medveda. S obzirom na to da je medved retka divlja vrsta u Srbiji i da se nalazi na manjem delu teritorije Srbije (uglavnom zapadni i jugozapadni krajevi kao i deo istočne Srbije uz granicu sa Bugarskom), ne raspolaže se ni približno tačnim podacima o njegovoj brojnosti kako



na području Tare tako ni na teritoriji Republike Srbije - dodaje Malinić.

WWF kroz program „Zaštićena područja za prirodu i ljude“ promoviše suživot medveda i ljudi kao preduslov za zaštitu prirode, i potencijal razvoja lokalnih zajednica kroz turističke ponude koje uključuju posmatranje mrkog medveda. Prisustvo mrkog medveda na našim područjima, a posebno u NP Tara, pokazuje da je suživot ljudi i divljine, iako ne uvek baš jednostavan, zaista moguć.

- Jako je važno da postoje ovakvi projekti, jer uključuju različite interesne grupe u praćenje stanja



populacije, edukaciju i održivi turizam, a sve zarad dobrobiti i ljudi i medveda. Nadamo se da će se u skorijoj budućnosti upravljanje ovom vrstom u regionu Dinarskog luka uspostaviti na nivou populacije i da će medved osnažiti turističku ponudu ovoga kraja, a samim tim osigurati svoj dugoročni opstanak - kaže Vesna Maksimović iz WWF-a.

Projekat praćenja i zaštite mrkog medveda realizuje se u okviru WWF-ovog regionalnog programa „Zaštićena područja za prirodu i ljude“, koji je započet u oktobru 2015. godine i trajaće do oktobra 2019. godine, a finansira ga Švedska međunarodna razvojna agencija - Sida.

7 najboljih mesta za posmatranje polarne svetlosti u Rusiji

Veličanstvena Aurora Borealis je prekrasan prirodni fenomen, ples svetlosti na noćnom nebu. Saznajte koja su najbolja mesta u Rusiji za posmatranje ove pojave! Evo priče iz pera **Ane Sorokine...**

Polarna svetlost je nešto poput čuda, jer njen izgled zavisi o mnogih faktora: od vremena, sunčeve aktivnosti i geografskog položaja. Takođe, vazduh bi trebao da bude hladan, a nebo vedro, bez oblaka. Sezona Aurore traje od kraja septembra do kraja marta, a svetlost se može videti u intervalu od 21 do ponoći. Pre putovanja proverite kakva je prognoza za Auroru.

U Rusiji postoji mnogo mesta za posmatranje ovog fenomena. Arktički polarni krug prolazi preko velikog dela zemlje, a noćni lajtsou se može videti od Karelije do Čukotke. Ponekad čak i stanovnici Sankt Peterburga posmatraju čarobnu igru svetlosti. Evo najboljih mesta za ovu vrstu uživanja!

1. MURMANSK

Murmanska oblast, koja se nalazi na poluostrvu Kola, vrlo je popularna među ruskim turistima koji tamo odlaze na skijanje, sankanje i u posetu tradicionalnim selima naroda Saami. Sa populacijom od 300 hiljada stanovnika, ovo je najveći grad sa one strane Arktičkog polarnog kruga na svetu.

Auroru možete videti i u Murmansku, ali turistima se preporučuje da otputuju još 120 kilometara do malog sela Teriberka, koje ste mogli da vidite u filmu „Levijatan“. Najzgodnija opcija je uplatiti aranžman, koji košta oko 9.000 rubalja (oko 130 evra) po osobi, uključujući prevoz i hotel. U stvari, u blizini Murmanska postoji mnogo malih naselja iz kojih se može videti Aurora, ali većina je zatvorena za turiste. Dobra vest je ta da je zima u Murmansku blaga, sa prosečnom temperaturom od oko minus 10-15 Celzijusovih stepeni u decembru i januaru.

Naša koleginica Marija Stambler je sa suprugom posetila Teriberku neposredno pre Nove 2016, u najčarobnije doba godine, i provela oko četiri sata usred tundre. Uprkos hladnoći, kaže da je to bilo

Kirovsk: s1rus.livejournal.com



„neverovatno iskustvo“.

- Na kraju smo se zaustavili pored velikog polja i svi su pojurili kroz sneg da bi uhvatili mesto, dobar položaj za snimanje. Te noći je bilo oko 30 ljudi koji su bili željni da vide polarnu svetlost. I stvarno smo je videli! - priča Marija.

Kako doći: Put u Murmansk iz Moskve ili Sankt Peterburga je prilično jeftin (povratni let košta oko 6.000 rubalja - 85 evra) i traje samo dva sata. Do Teriberke možete doći autobusom (raspored na ruskom) ili taksijem (oko 5.000 rubalja - 70-ak evra). Službena turistička web-stranica Murmanske oblasti:

www.murmantourism.ru

Arhangelsk: gnatyuk.livejournal.com



KRENITE U VIRTUELNO PUTOVANJE NA JEZERO SOBAČJE U REZERVATU PLATO PUTORANA DA BISTE VIDELI JESTE LI SPREMNI ZA BORAVAK U SEVERNIM USLOVIMA RADI PRIRODNIH LEPOTA:
[HTTPS://VIMEO.COM/194569155](https://vimeo.com/194569155)

2. KIROVSK

Ovaj gradić je najbliži planinskom lancu Hibini na poluostrvu Kola i popularno je mesto za skijanje. Ovde postoji nekoliko skijališta, uključujući Kukisvumčor, Boljšoj Vudjavr i Kolasportland.

Planinski masiv Hibini se nalazi južnije od Murmanska, ali klima je ovde oštija. Sa visine nebo izgleda vedrije i sjajnije, pa ima više izgleda da vidite polarnu svetlost.

Kako doći: Aerodrom Hibinija u blizini Kirovsk je povezan direktnim letovima sa Moskvom i Sankt Peterburgom (povratni let košta 11.000 rubalja - oko 160 evra). Posetite zvaničnu turističku web-stranicu Kirovsk:

www.welcomekirovsk.ru

3. ARHANGELSK

Ovaj prilično veliki severni grad (350.000 stanovnika) takođe je popularno odredište za zimski turizam. Osnovan u 16. veku, Arhangelsk je smešten u Arktičkom krugu, na mestu gde se Severna Dvina uliva u Belo more. Danas je to moderan grad sa velikim istorijskim centrom i lepim primerima drvene arhitekture. Usput, Arhangelsk je prikazan na novčanici od 500 rubalja.

Aurora se može videti iz grada, ali вреди otići u severni deo Arhangelske oblasti. Najbolje vreme za posmatranje Aurore su prolećna i jesenja ravnodnevnica, kao i zima.

Kako doći: Povratni letovi iz Moskve ili Sankt Peterburga koštaju oko 10.000 rubalja (oko 140 evra) i traju samo dva sata. Posetite turističku web-stranicu Arhangelske oblasti:

www.pomorland.travel/en

4. PETROZAVODSK

Polarna svetlost se ponekad može videti u Petrozavodsku, glavnom gradu Karelije. Ali za impresivnije fotografije posetite mala karelska naselja na severu: Kem, Belomorsk, Nilmogubu ili gradove uz obalu Belog mora. Auroru možete posmatrati i sa Soloveckih ostrva.

Petrozavodsk je vrlo zanimljiv grad koji se nalazi 400 km severno od Sankt Peterburga. Štaviše, Karelija ima širok spektar turističke infrastrukture, od prikladnih puteva do profesionalnih turističkih vodiča.

Kako doći: Redovni letovi iz Moskve koštaju

Petrozavodsk: mitrofanova-m.livejournal.com



Teriberka: chistoprudov.livejournal.com



samo 7.000 rubalja (100 evra), a tu je i ekspresni voz Lastočka iz Sankt Peterburga, koji vozi dva puta dnevno. Posetite zvaničnu turističku web-stranicu Karelije:

www.ticrk.ru/en





5. NARJAN-MAR

Glavni grad Neneckog autonomnog okruga na severu Rusije se nalazi izvan Arktičkog kruga. Narjan-Mar je grad uzgajališta irvasa, ribolova i nafte.

Ovde postoji spomenik prvom ruskom gradu izgrađenom na Arktiku - Pustozersku, osnovanom 1499. godine. Pustozersk je u 16. veku postao glavna ruska stanica na severu i u Sibiru.

Aurora se ovde sastoji od brojnih senki i treperenja, što je čini zaista fantastičnom. Najbolje vreme za posetu ovog regiona da biste videli polarnu svetlost i slušali legende o izgubljenom gradu je rana jesen.

Kako doći: Povratni letovi iz Moskve do Narjan-Mara koštaju oko 15.000 rubalja (215 evra) i traju 2,5 sata. Posetite veb-stranicu Centra za arktički turizam: www.visitnao.ru

6. VORKUTA

Polarna svetlost u Republici Komi nije retkost, a Aurora se u Siktivkaru (glavnom gradu republike) ponekad vidi čak u avgustu, ali bolje ćete šanse imati ako odete dalje na sever do grada Vorkuta (60 hiljada stanovnika). Najseverniji grad regiona se nalazi na samom kraju železničke pruge koja se proteže 2.500 kilometara od Moskve. Od tridesetih do pedesetih godina prošlog veka u ovom regionu su se nalazili najveći staljinovi zatvori, kapaciteta preko 70 hiljada zatvorenika. U modernoj

Rusiji grad je poznat po ugljenokopima. Klima je oštra, sa prosečnim temperaturama od oko minus 20 Celzijusovih stepeni zimi, a mraz nije neuobičajen ni preko leta.

Meštani kažu da se Aurora može videti i leti. „Preko zime je uvek mračno, a polarna svetlost se može videti ujutro, poslepodne i uveče. Ona je smaragdno zelene, crvene pa čak i bele boje.“

Kako doći: Letovi od Moskve do Vorkute se odvijaju nekoliko puta mesečno i koštaju oko 30.000 rubalja (430 evra). Put traje tri sata. Još jedan način da dospete do Vorkute je vozom preko Siktivkara (povratni let Moskva - Siktivkar košta 12.000 rubalja - 170 evra, a voz stiže za 21 sat). Posetite veb-stranicu turizma Republike Komi: www.russia.travel/komi

7. JAKUTSK

Jakutija je rezervisana samo za one najotpornije na hladnoću. U njoj se nalazi najhladniji grad na svetu - Ojmjakon, gde zimi temperature mogu pasti i do minus 60° Celzijusovih.

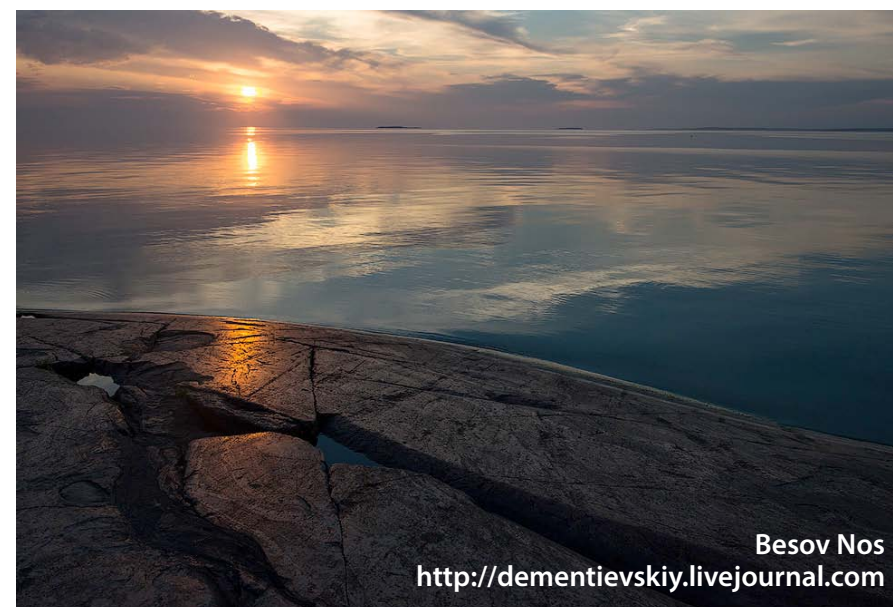
Polarna svetlost se može videti u blizini glavnog grada Jakutska, kao i iz drugih lokalnih naselja. Neki od severnih gradova su zatvoreni za turiste pojedince, ali se mogu posetiti u grupi.

Kako doći: Redovni letovi iz Moskve do Jakutska koštaju oko 20.000 rubalja (oko 290 evra) i traju 6,5 sati. Posetite turističku veb-stranicu Jakutije: www.visitjakutia.com

Najbolje vreme za posmatranje Aurore su prolećna i jesenja ravnodnevnica, kao i duge zimske noći. Zbog toga birajte regije s blažom klimom...

Četiri tajanstvena lokaliteta s tragovima drevnih civilizacija

Petroglifi, sakralne mumije, Kitova aleja i gradovi skriveni u sred stepa. Russia Beyond na srpskom vas vodi u istraživanje arheološkog blaga kojim su fascinirani čak i ljubitelji natprirodnih pojava. Piše **Oleg Jegorov...**



1. BESOV NOS („ĐAVOLI NOS”), REPUBLIKA KARELIJA

Na prvi pogled se čini da je ovaj slikoviti greben na istočnoj obali jezera Onjega (drugog po veličini jezera u Evropi posle Ladoškog) samo jedno od mnogih lepih mesta na koja stanovnici obližnjih sela idu na lov i ribolov. Reklo bi se da ovde nema ničeg „đavoljeg”. Ali to je samo prvi utisak.

U 16. veku ovde su došli pravoslavni monasi i pronašli drevne petroglife urezane na stenama po celom grebenu. Posebno im je privukao pažnju petroglif dugačak 2,46 m, drugi po veličini na grebenu. U figuri sa telom čoveka i glavom u obliku kvadrata prepoznali su obličje đavola. Ova vizija ih je toliko uplašila, da su pored crteža urezali krst, nadajući se da će Isus pobediti pagansku čaroliju.

Arheolozi su godinama proučavali ove petroglife stare 5.000 godina. Urezali su ih verovatno preci Finaca

ili Karela. Ne zna se da li su ti drevni ljudi imali nekakve mračne natprirodne sposobnosti. Uglavnom, na grebenu više niko ne živi – ostao je samo stari svetionik koji nije u upotrebi. Poslednji stanovnici su sa grebena otišli tokom 1970-ih.

2. ARKAIM, ČELJABINSKA OBLAST

Drevno naselje Arkaim otkriveno je krajem 1980-ih i početkom 1990-ih. Nalazi se bukvalno „usred ničega” – unaokolo je samo stepa. Arheološka istraživanja započeta devedesetih godina traju i danas.

U drugom ili trećem milenijumu pre Hrista Arkaim je bio prilično veliki grad, pun života. Imao je centralni trg i bio je zaštićen gradskim bedemima i kanalom. Istoričari kažu da stanovnici Arkaima nisu bili nomadi, što je dosta neobično, jer su u to doba žitelji stepa uglavnom gajili stoku i vodili nomadski način života.

Ovaj drevni grad predstavlja pravo bogatstvo za naučnike, ali se još više dopada ljubiteljima pseudonauke i

Arheolozi su godinama proučavali ove petroglife stare 5.000 godina. Na grebenu danas više niko ne živi – ostao je samo stari svetionik.





Ukok
anton-petrus.livejournal.com

natprirodnih pojava. Legende kažu da Arkaim može biti „Grad sunca” – kolevka civilizacije koja dokazuje da je čitavo čovečanstvo nastalo od Rusa. Razume se da su ozbiljni istoričari skeptični prema ovoj teoriji.

3. VISORAVAN UKOK, REPUBLIKA ALTAJ

Visoravan Ukok se nalazi u Sibiru, na jugu Republike Altaj, blizu granice sa Mongolijom, 3.800 kilometara istočno od Moskve. Za žitelje Altaja ovo mesto ima sakralnu vrednost. Oni smatraju da tu žive duše njihovih predaka i ukazuju mu veliko poštovanje. Ovde je strogo zabranjeno govoriti glasno, da se mrtvi ne bi uznemirili. To pravilo su prekršili arheolozi kada su 1993. godine pronašli neverovatno dobro očuvanu mumiju žene koja je umrla pre oko 2.500 godina. Novinari su joj dali nadimak „Altajska princeza”. To je bilo preuveličavanje medija, ali nema sumnje da je ova žena pripadala lokalnom plemstvu.

Naučnici su „princezu” odneli u Novosibirsk, najveći sibirski grad, gde su imali dobre uslove za proučavanje. Međutim, za žitelje Altaja to je bila velika uvreda. Oni su uglavnom pripadnici animističke religije i smatraju da ta žena ima natprirodne moći i da štiti Altaj od nesreće.

Odnosnje njenog tela donelo bi puno nevolja.

Sukob između žitelja Altaja i arheologa trajao je oko dvadeset godina, sve dok 2002. godine mumija nije vraćena meštanima. Ali oni i dalje veruju da je ta žena, koju zovu Ak-Kadin, još uvek ljuta. Time objašnjavaju veliku poplavu koja je 2014. godine nanela ogromnu štetu i odnela veliki broj ljudskih života.

4. KITOVA ALEJA, ČUKOTSKI ADMINISTRATIVNI OKRUG

Čak je i u beskrajnoj Rusiji teško pronaći tako zabačeno mesto kao što je ostrvo Itigran u Beringovom moreuzu, u blizini Čukotskog poluostrva. Na ostrvu nema ljudi, ali ono čuva zastrašujuće tragove ljudske delatnosti. Čitava obala je načičkana desetinaama kostiju donje vilice grenlanskog kita, precizno raspoređenim u geometrijskom obliku. Svaka kost je dugačka preko pet metara. Eskimi su u srednjem veku napravili ovu neobičnu kompoziciju u okviru koje se nalazi čak i piramida od kitovih čeljusti. Oni nisu živeli na ostrvu, ali su ga poštovali kao svetinju.

A zatim se nešto dogodilo i Eskimi su zauvek napustili ovo mesto. Više se niko nije molio na ostrvu. Samo je Kitova aleja ostala na svome mestu, nečujna i tajanstvena. ■

Kitovaja aleja
basov-chukotka.livejournal.com

