

TEHNOLOGIJE

## Ketoni: GORIVO ZA TELO?

KNJIGE

## KROZ KAŠMIR

Steve Swenson  
predstavio je svoje  
beleške za knjigu  
„Karakorum“

VISOKOGORSTVO

## TENERIFE

Rajsko ostrvo  
stvoreno za planinare



**MARKET**

Najbolje

## WIND BREAKERS

jakne za žene





# 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 / 1. april 2018.

## → VISOKOGORSTVO



### 24 Tenerife

Grupa Kragujevačkih planinara, članova planinarskih društava „Žeželj” i „Gora” putovala je na Tenerife. Plan je bio da se u toku osmodnevnog boravka poseti što više znamenitosti i upozna priroda...

## 98 Trebinje Vertikal 2018.

Sada već tradicionalna „Trka u kamenu” - u kategoriji između Vertikal-a i Extreme-a, održana je u organizaciji PD „Vučji zub” iz Trebinja...



## → VERTIKAL

## 90 MARKET Najbolje Wind Breakers jakne - modeli za žene

### PLANINARENJE 38 Durmitor



Zimski uspon na vrhove Durmitora. Akcija realizovana sredinom februara u organizaciji PD „Jelenak” iz Pančeva...

**46 Trem**  
Tradicionalna Republička akcija „Trem” na Suvoj planini i ovog puta bila je dobro posećena...

**KES „ARMADILLO”**  
50 Osnovni zimski alpinistički kurs

### AONS 54 Zimska tehnika na Durmitoru

**PROPELER**  
62 Klinci planinci  
Članovi podmlatka PK „RADNIČKI” postali sportisti prvog junior-skog ranga...

**68 „Pobedin”**  
kamp na Rajcu  
Zimska škola planinarstva za 23 planinara, od čega 16 dece...



### SAVETI I TRIKOVII

**74 Vodič za kupce**

Ženski sic - Ugodite svojoj pozadini

**80 Vodič za „braon” situacije**  
Kako se snaći u prirodi

**LAVINOZNO!**

**84 Neplaćena reklama za „šeme”**

Gde kupovati opremu kada vam je planinarska radnja preskupa ili nemaju vaš broj?

**TEHNOLOGIJE**  
106 Energetska

**pića**  
Ketoni - gorivo za ljudsko telo?

### KNJIGE

**112 Steve Swenson**  
Penjanje u Karakorumu

### PLIVANJE

**127 Daljinsko maratonsko plivanje na otvorenim vodama**

### GSS

**130 Spasioci „spakovali” Memedovića!**



### EKOLOGIJA

**134 „Plastično ostrvo” raste zabrinjavajućom brzinom**

### WWF

**142 Jedan dan za vrste koje nestaju**  
**144 Građani ne daju Pirin**

### PUTOVANJA

**146 Gde u Rusiji možete sresti medvede i ostati živi?**





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

NAJPOVOLJNIJI ARANŽMANI  
NA JEDNOM MESTU



Postanite

**PATREON**

podržite naš rad



**DONIRAJ**  
PayPal



MOJA PLANETA 71 • april - maj 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](http://www.mojaplaneta.net)

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Biblioteka Matice srpske, Novi Sad  
796.5

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

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

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

ISSN 2217-3307

COBISS.SR-ID 255946503

Magazin upisan u Registar javnih glasila Srbije pod registarskim brojem:

DE: 000002

Izdavač zadržava sva prava. Svi autorski tekstovi, fotografije i ostali sadržaji objavljeni su uz odobrenje autora. Svi pisani i foto materijali u vlasništvu su Studija „Smart Art“ i autora. Kopiranje, dalja distribucija teksta (delimično ili u potpunosti) i fotografija u komercijalne svrhe zabranjena je u svim medijima bez pismene dozvole Studija „Smart Art“ i autora. Tekstovi i fotografije se objavljuju isključivo bez novčane naknade. Redakcija i izdavač ne odgovaraju za sadržaj i istinitost reklamnih poruka 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](http://www.novinarnica.net)

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

POTRAŽITENA:  
[WWW.MOJAPLANETA.NET](http://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](http://www.mojaplaneta.net)  
na linku ARHIVA



Kraj zime



## Bjelasica i Komovi, Nacionalni park „Biogradska Gora”

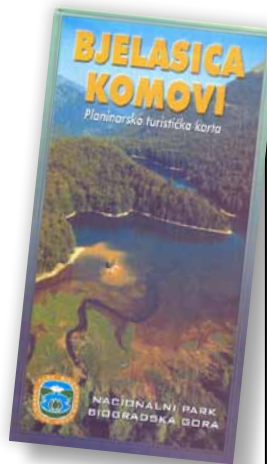
**Razmer:** 1:60.000

**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

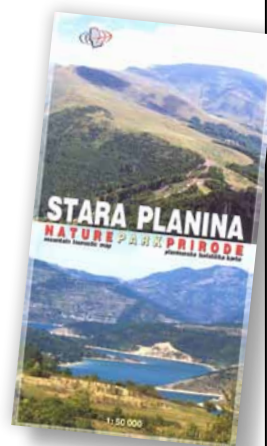
**Razmer:** 1:50.000

**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

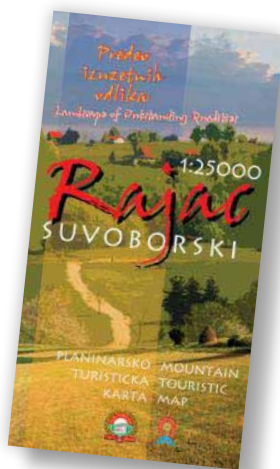
**Razmer:** 1:25.000

**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

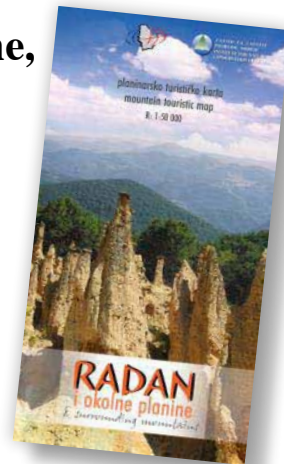
**Razmer:** 1:50.000

**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

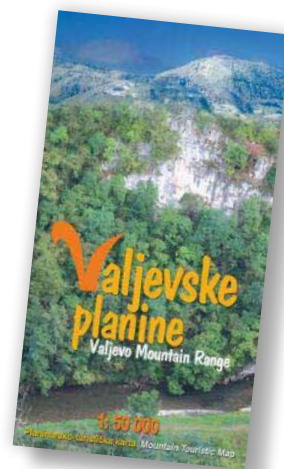
**Razmer:** 1:50.000

**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”

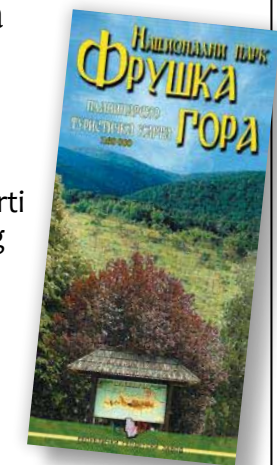
**Razmer:** 1:60.000

**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





**Tel/fax:** 021/780 - 537  
**Mobil:** 065/888-08-57  
**E-mail:** [ekolist@yahoo.com](mailto:ekolist@yahoo.com)  
**www.ekolist.org**



**\*Prodaja u pretplati**

Distributer:

magazin „Moja planeta”

Karte možete naručiti na e-mail:  
[magazin@mojaplaneta.net](mailto:magazin@mojaplaneta.net)



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





# 41. ФРУШКОГОРСКИ МАРАТОН

28-29. април 2018.

ПОПОВИЦА

КАДА

ГДЕ

09:00h

45.184066N 19.826913E

СТАРТ

КООРДИНАТЕ

СТАРЕ СТАЗЕ, НОВИ ЦИЉЕВИ!

СТАРЕ МАРАТОНА	ДУЖИНА	УСЛОНИ И СИЛАСЦИ	ПРИКАЗ КРЕТАЊА
1. ФРУШКОГОРСКИ ИТРА ЕКСТРЕМНИ МАРАТОН	133,634 km	5984 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
2. ФРУШКОГОРСКИ ИТРА МАРАТОН	107,432 km	4260 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
3. ВЕЛИКИ ГИВНИ МАРАТОН	91,403 km	3506 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
4. ВЕЛИКИ ЗАПАДНИ МАРАТОН	81,083 km	3308 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
5. ВЕЛИКИ ИСТОЧНИ МАРАТОН	81,372 km	3292 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
6. СРЕДЊИ ИСТОЧНИ МАРАТОН	59,271 km	2283 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
7. СРЕДЊИ ЗАПАДНИ МАРАТОН	57,279 km	2284 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
8. СРЕДЊИ ГИВНИ МАРАТОН	48,760 km	1880 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
9. МАЛИ ИСТОЧНИ ЕКСТРЕМНИ МАРАТОН	42,202 km	2110 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
10. МАЛИ ЗАПАДНИ ЕКСТРЕМНИ МАРАТОН	35,983 km	1530 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ

СТАРЕ МАРАТОНА	ДУЖИНА	УСЛОНИ И СИЛАСЦИ	ПРИКАЗ КРЕТАЊА
11. МАЛИ ЗАПАДНИ МАРАТОН	33,100 km	1380 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
12. МАЛИ ИСТОЧНИ МАРАТОН	32,246 km	1533 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
13. МАЛИ ЗАПАДНИ ЗАПАД-ЗАПАД	31,086 km	1438 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
14. ПРИПРАВНИЧКИ ИСТОЧНИ	22,738 km	803 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
15. ПРИПРАВНИЧКИ ЗАПАД-ЗАПАД	19,622 km	719 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
16. ПРИПРАВНИЧКИ ЗАПАДНИ	18,843 km	825 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
17. ПРИПРАВНИЧКИ ИСТОЧНИ	16,218 km	840 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
18. ПРИПРАВНИЧКИ МАЛИ МАРАТОН	10,144 km	470 m	СТАРТ-КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5, КТ6, КТ7, КТ8, КТ9, КТ10, КТ11, КТ12, КТ13, КТ14, КТ15, КТ16, КТ17, КТ18, КТ19, КТ20, КТ21, КТ22, КТ23, КТ24-ЦИЉ
19. РАДОСТИ И ЗАДОВОЉСТВО	4,100 km	184 m	ПОПОВИЦА (СТАРТ-ПОПОВИЦА-ЦИЉ)



До СТАРТ-а на Поповици вози градски аутобус који полази са Железничке станице из Новог Сада са стајањем на стајаиштима на почетку Моста Слободе и у Центру Сремске Каменице.



# 20 PLANINARSKO-BICIKLISTIČKIH KARATA FRUŠKE GORE



+ VODIČ SA OPISIMA STAZA NA 140 STRANA

**Novo izdanje sa ucrtanim novim stazama Fruškogorskog maratona**

**Format:** 46 x 34 cm

**Format savijene:** 17 x 15,5 cm

**Tekstualni deo:** 140 stranica + geografske karte [20 presavijenih listova]

**Opis:** Koliko ste se puta zapitali, boraveći na Fruškoj gori, kada ste na mnogo mesta oko sebe videli planinarsku markaciju (oznaku na drveću, putu, ogradi), beo krug i crveno srce u sredini: „Šta ovo znači?” Evo odgovora na to pitanje: To je markacija staza planinarskog maratona na Fruškoj gori, koju smo mi odabrali, kao simbol zdravlja. Ovom markacijom pokriveno je ukupno 19 staza maratona na Fruškoj gori, u ukupnoj dužini od 932,066 km, od čega je 97% staze u šumi. Od sada ne bi smela da postoji dilema kuda koja staza vodi. Uz pomoć ovog vodiča moći ćete preko cele godine, a ne samo u dane kad se održava planinarski maraton, u vremenu koje vama odgovara, da odaberete bilo koju od staza maratona i da je bez ikakvih teškoća uspešno savladate. Ja vam savetujem da stazu birate uvek prema svojim trenutnim psihofizičkim mogućnostima, i nemojte birati onu koju volite, već odaberite onu koja će vas posle prolaska učiniti srećnijim i zadovoljnijim.

Pred vama je veliki izbor, staza je ukupno 19 i njima je pokriven najlepší deo naše lepote Fruške gore. Karte koje imate u prilogu ovog vodiča biće vam od velike koristi. U opisu staza maratona često se pominje reč kontrolna tačka (KT), koja je bitna samo u dane održavanja maratona, kada se na posebnoj kontrolnoj knjižici overava prolazak kroz određeni predeo.

Vreme potrebno da se staza savlada, u vodiču je dato uz pretpostavku lagane šetnje i uživanja u planini. Dobro fizički i psihički pripremljeni ljubitelji prirode, dato vreme će znatno, znatno skratiti.

Poštovani planinari, maratinci, planinski biciklisti, ljubitelji prirode i rekreacije u njoj, zaljubljenici u Frušku goru, zarazite se prirodom zarad zdravlja – pošujmo prirodu, postignimo nedostižno...

**Cena kompleta: 1.000 din + PTT**

**PORUČITE**

**Karte možete naručiti na mail:**  
**magazin@mojaplaneta.net**

Potrebno je da nam pošaljete vaše ime, prezime, adresu, broj telefona, koju kartu želite i koju količinu naručujete.





# KORZIKA



## UKRATKO O...

Korzika je ostrvo u Mediteraskom moru i jedan od 18 regiona Francuske. Jedan planinski lanac čini dve trećine ostrva, te Korziku još zovu „planina u moru”. Korzika je dugačka 183 km, a široka 83 km, ima ukupno oko 1.000 km obale i preko 200 plaža, a najviši vrh ostrva je Monte Cinto, 2.706 m n.v. i još 120 vrhova preko 2.000 m. 20% ostrva je pod šumom. Oko 3.500 km<sup>2</sup> (od ukupno 8.680 km<sup>2</sup>) pripada Nacionalnom parku „Parc naturel régional de Corse”. Na Korzici se nalazi trail GR20, jedna od najpoznatijih evropskih planinarskih staza.





## KORZIKA Planinarski domovi

### Punto tappa - Calenzana [275 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Golfo di Calvi  
**Otvoreno:** od aprila do oktobra  
**Broj kreveta:** 30  
**Telefon:** 0033 (0)4 95627713  
**E-mail:** gite-calenzana@wanadoo.fr  
**Web:** www.gites-refuges.com/v2/detail-1427.htm

### Ortu di U Piobbi [1.520 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée de la Figarella  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 32  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-l-ortu-di-u-piobbu.html

### Carrozzu [1.270 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée de la Figarella  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 36  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/caruzzo.html

### d'Asco Stagnu [1.422 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée de l'Asco



**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 32  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-d-asco-station-asco-stagnu.html

### Tighiettu [1.683 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée du Golo  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 48  
**Telefon:** -

**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-tighiettu.html

### Ciottulu di i Mori [1.991 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica

settentrionale  
**Dolina:** Vallée du Golo  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 26  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-ciottulu-di-i-mori.html

### Castel de Vergio [1.404 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée du Golo  
**Otvoreno:** od maja do sredine oktobra  
**Broj kreveta:** 110  
**Telefon:** 0033 (0)4 95480001  
**E-mail:** jl.luciani3@orange.fr  
**Web:** www.hotel-castel-vergio.com

### Manganu [1.601 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée du Fiume Grossu  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 110  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-manganu.html

### Pietra Piana [1.842 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée du Manganellu  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 25  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-petra-piana.html

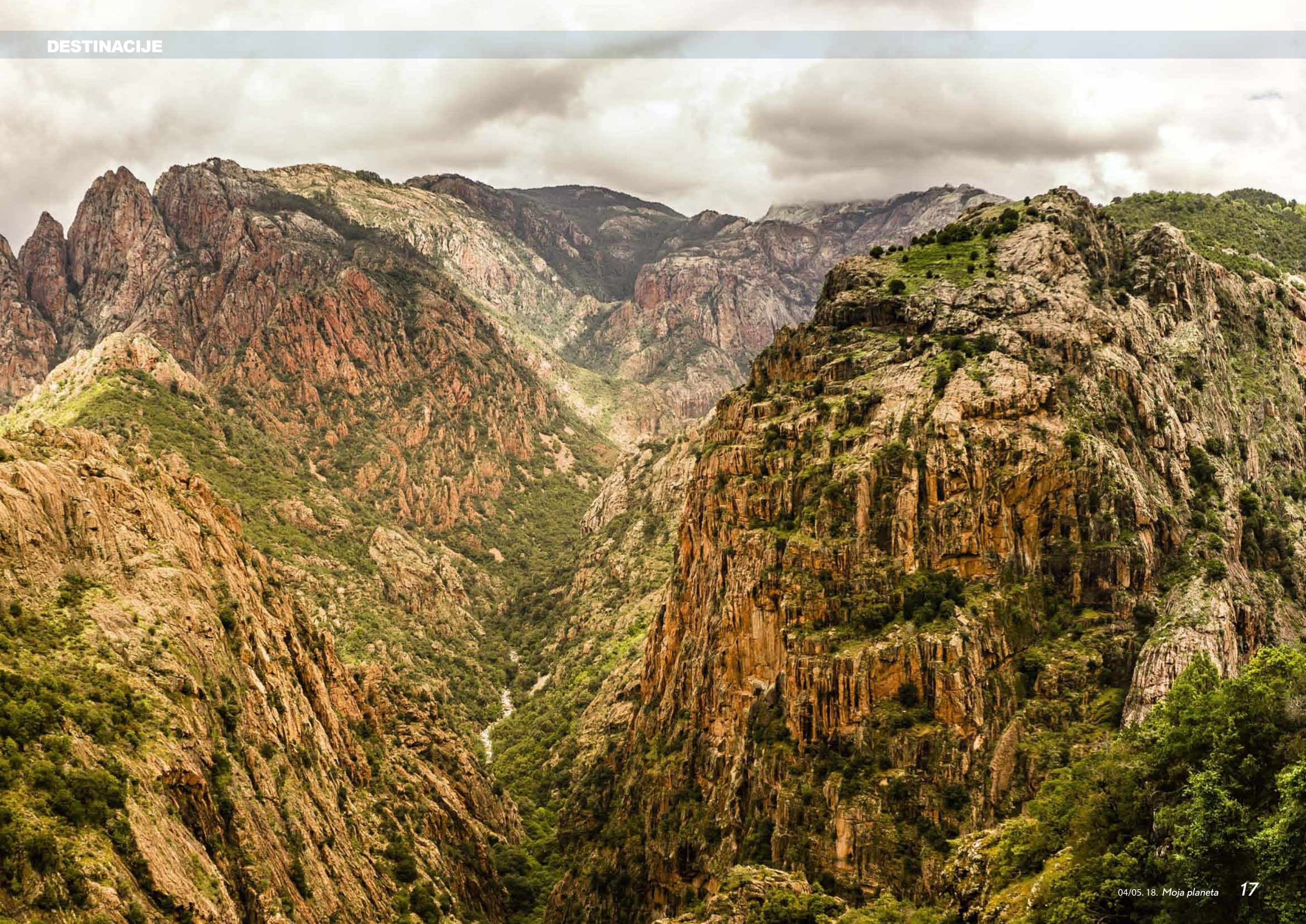
### Onda [1.430 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica settentrionale  
**Dolina:** Vallée du Manganellu  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 28  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-l-onda.html

### I Laricci [910 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica







## DESTINACIJE

setteentrionale  
**Dolina:** Vallée de l'Agnone  
**Otvoreno:** od maja do septembra  
**Broj kreveta:** 66  
**Telefon:** 0033 0(4) 95472112  
**E-mail:** ilaricci@wanadoo.fr  
**Web:** -

### Monte d'Oro [1.128 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
setteentrionale  
**Dolina:** Vallée de l'Agnone  
**Otvoreno:** uvek otvoreno  
**Broj kreveta:** 46  
**Telefon:** 0033 0(4) 95472106  
**E-mail:** monte.oro@vizzavona.fr  
**Web:** www.monte-oro.com/index.php

### U Fugone [1.586 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Fiumorbo  
**Otvoreno:** od maja do septembra  
**Broj kreveta:** 60  
**Telefon:** 0033 0(4) 95570181  
**E-mail:** info@gite-u-fugone.com  
**Web:** gite-u-fugone.com

### Prati [1.820 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Fiumorbo  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 32  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-de-prati.html

### Usciolu [1.727 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Vallée du Travo  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 31  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -



**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-d-usciole.html

### Matalza [1.410 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Vallée du Travo  
**Otvoreno:** od juna do septembra  
**Broj kreveta:** 40  
**Telefon:** -  
**E-mail:** matalza.julien@orange.fr  
**Web:** www.refugedematalza.com

### Asinau [1.530 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Vallée du Rizzanese  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 28  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-d-asinau.html

### Col de Bavella [1.218 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Vallée de la Solenzara

**Otvoreno:** od aprila do oktobra  
**Broj kreveta:** 30  
**Telefon:** 0033 0(4) 95720987  
**E-mail:** auberge-bavella@wanadoo.fr  
**Web:** www.auberge-bavella.com

### Paliri [1.055 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Vallée de la Solenzara  
**Otvoreno:** stalno otvoreno uz najavu  
**Broj kreveta:** 22  
**Telefon:** -  
**E-mail:** -  
**Web:** www.le-gr20.fr/pages/les-refuges/le-refuge-d-i-paliri.html

### La Tonnelle [252 m]

**Planinska oblast:** Monti della Corsica  
meridionale  
**Dolina:** Mar Tirreno  
**Otvoreno:** od aprila do septembra  
**Broj kreveta:** 35  
**Telefon:** 0033 0(4) 95714655  
**E-mail:** latonnelleconca@hotmail.com  
**Web:** www.gite-la-tonnelle.com



#### 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

prebacićemo 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







**COOL WOOL  
MAJICA  
100%  
MERINO VUNA  
3.490 DIN.**

## MERINO VUNA LETI HLADI, DIŠE I LOŠE NE MIRIŠE

Naša majica od samo 135 grama po m<sup>2</sup> i 18 mikrona je nešto neverovatno korisno po naše telo u vrelim danima i dugim putovanjima

**Sastav:**  
Merino ekstra fina vuna 100%

**Finoća:**  
18,5 Microna

**Debljina:**  
135 grama po m<sup>2</sup>

**Aktivnosti:**  
Skijanje, planinarenje, lov i ribolov, trčanje, pešačenje, kampovanje, rad na otvorenom, putovanja.



100% MERINO  
WOOL ACTIVE WEAR



PURE NEW WOOL



**Merino world**  
WOOL PERFORMANCE

Facebook: merino world  
Instagram: merino.world  
[www.merinoworld.shop](http://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](http://www.merinoworld.shop)



Merino world  
WOOL PERFORMANCE



# TENERIFE

Rajsko ostrvo  
stvoreno za planinare

Tenerife (07) pogled na najviši  
vrh vulkana sa vrha Guahara

Grupa Kragujevačkih planinara, članova planinarskih društava „Žeželj” i „Gora” putovala je sredinom februara na ostrvo Tenerife. Plan je bio da se u toku osmodnevnog boravka poseti što više znamenitosti i upozna priroda ovog jedinstvenog kraja planete...





### KANARI, TENERIFE, TEIDA

Nekoliko vulkana, koji se bukvalno uzdižu iz okeana, obrazuje desetak ostrva Kanarskog arhipelaga. Ona su nanizana u pravcu zapad-istok, na svega četiri stepena severno od žarkog, ekvatorijalnog pojasa. Sedam većih ostrva ima stalno naseljena mesta, dok na ostalima nema stanovnika.

Tenerife su najveće ostrvo u Kanarskom arhipelagu. Subtropska klima obezbeđuje toplo vreme tokom čitave godine. Varijacije ovakve klime su ipak zastupljene na pojedinim lokacijama. Na Tenerifima klimu određuje i markantna vulkanska kupa Teide. Severno od vulkana je znatno zelenije i bujnije od delova ostrva koji se prostiru na jugu. Severni delovi ostrva u toku zimskih meseci prime znatno više padavina i stoga u ovom delu ostrva rastu papaja, citrusi, banane, i guste šume rododendrona; dok su na jugu zasupljene samo kaktusolike mlečike i agave.

Tenerife se zapravo geografski nalaze u sredini arhipelaga. Uz ostrvo Gran Kanariju, Tenerife su glavno administrativno središte ove Španske provincije. Najveći grad - Santa Kruz se nalazi na jugoistoku ostrva i istovremeno je administrativni centar koji poseduje transkontinentalnu luku i predstavlja jednu od najvećih tranzitnih stanica u pomorskom saobraćaju između Evrope, Afrike i Latinske Amerike.

Vrh vulkana Teide – Pico de Teide uočljiv je sa gotovo svakog mesta na ostrvu. Visine je 3.717 m i predstavlja najvišu kotu Kraljevine Španije. Vulkan je treći po visini u svetu, ako bi se kao njegovo podnožje uzelo dno Atlanskog okeana. Može se reći da je prilično aktivan, iako već preko dvesta godina miruje. Poslednja erupcija je bila 1798. godine, a pre nje zabeleženo je izlivanje lave iz bočnog kratera 1706. godine. Tada je potpuno uništen lučki grad Garačiko.

### SAOBRAĆAJ NA OSTRVU

Tenerife nisu izrazito prostrano parče tla. Ostrvo je površine oko 2.060 km<sup>2</sup>. Oblika je pravouglog trougla, čija je „hipotenuza“, odnosno severna obala dužine oko

**K**ada se pomene bilo koje daleko putovanje među prvim pitanjima je svakako cena aranžmana. Kanari su atraktivna turistička destinacija koja može da se organizuje i bez velikih troškova. Dobar deo ukupnih rashoda odnosi se na avionsku kartu. Njena cena se za Tenerife kreće u rasponu od 200 do 500 evra, što u najvećoj meri zavisi od toga koliko unapred se željeni let bukira. Najpogodnije je kupiti kartu bar šest meseci unapred. Na ovaj način naša ekipa je platila povratnu kartu na

relaciji Beograd - Rim - aerodrom Tenerife Sever oko 230 evra po osobi. Takođe, smeštaj na ostrvu je rezervisan pet meseci unapred i za devet noćenja u konformnim apartmanima izdvojeno je oko 130 evra po osobi.

Ako bi u troškove uračunali i noćenje u Rimu, putno zdravstveno osiguranje, te rentiranje automobila (koje je na kraju iznosilo sa troškovima potrošnje goriva 90 evra po osobi) dolazimo do konačne cifre od oko 500 evra po učesniku.

Dakle, ne računajući hranu, restorane i suvenire - fiksnih troškovi akcije na Tenerifima i nisu tako veliki izdatak koliko se obično misli. Napomenuo bih da su sva roba i usluge na Kanarima oslobođeni poreza, budući da Madrid pokušava da ovim merama suzbije eventualnu pojavu separatizma na svojoj teritoriji, koja je poprilično udaljena od matice. Povlašćeni ekonomski položaj Kanarska ostrva imaju još od kraja osamnestog veka, a danas je taj status zadržan i kroz akta Evropske unije.







90 km. Saobraćajna infrastruktura je veoma dobra. U južnom i istočnom delu postoje i putni pravci sa više traka, dok u zapadnom delu i u centralnoj planinskoj oblasti postoji više magistralnih putnih saobraćajnica, koji se besprekorno održavaju. Najveći problem u obilasku ostrva predstavljaju serpentinski, uski drumovi koji vode preko obronaka Velikog kratera ili samih planina: Montanja Blanka, Teida, Teno i Anaga. Iako su kolovozi bez rupa i drugih oštećenja, mimoilaženja i preticanja su nekada gotovo nemoguća misija.

### PRESTONICA KARNEVALA SEVERNE HEMISVERE

Ostrvo je tokom cele godine turistički veoma posećeno, pretežno gostima iz evropskih zemalja. Poznato je da na njegovom jugu postoje plaže na kojima se može kupati tokom čitave godine. Mada zimski period nije vrhunac turističke sezone na Kanarima, tokom čitavog februara se organizuju lokalni karnevali i propratne manifestacije, koje privlače veliki broj turista. Centralni karnevalski festival u Santa Kruzu zapravo predstavlja nakon karnevala u Rijju najveću manifestaciju tog tipa na svetu. Stanovnici Tenerifa se trude da u organizaciji svojih karnevala nipošto ne zaostanu za fanaticima sa Kopakabane.



### FLORA

Po dolasku na Tenerife, već u prvom susretu sa pejzažima duž auto-puta, zapažamo sasvim drugačiji biljni svet od flore na koju smo navikli u Evropi. Najuočljivije su brojne plantaže banana i biljne zajednice zimzelenog žbunastog rastinja. U mestu Icod de los Vinos postoji botanička bašta u čijem se centralnom prostoru nalazi najstarije drvo na ostrvu – Zmajev drvo (vrsta *Dracaena Draco* – fam. *Agavaceae*). Starost ovog stabla se procenjuje na preko 1.000 godina. Mnoge vrste palmi i koloritnog rastinja daju takođe krajoliku



nestvaran izgled.

Kao zaštitni znak ostrva (pored tropskih biljaka, neizbežnih kanarinaca i raznovrsnih plaža) treba svakako navesti atraktivne vidikovce i nestvarne kanjone, zbog kojih planinari u sve većem broju dolaze na Tenerife. Kragujevačani su se opredelili za ovu destinaciju upravo zbog uređenih pešačkih puteva. U nastavku sledi opis staza koje su tokom boravka prepešačene, a koje ne treba propustiti ukoliko se nekada uputite na Tenerife.

### VULKAN TEIDA - VRH GUAHARA

Prva pešačka tura organizovana je u svrhu aklimatizacije za veće nadmorske visine. Odlučili smo se da na uspon krenemo iz gradića koji je smešten na najvišoj nadmorskoj visini na Tenerifima – Vilaflor (1.440 m). Staza od Vilaflora do vrha Guahara trasirana je pod oznakom TF 72. U prvom delu staze prolazimo kroz šumu borova i kedra. Bor u ovom predelu raste direktno iz crnog vulkanskog stenja. Kao pionirska vrsta svojim opalim četinama stvara prve naznake zemljišta te za njim počinju da rastu kedrovi i raznovrsno žbulje kožastih listova.

Nakon dva sata pešačenja dolazimo do lokaliteta koji je poznat pod nazivom „Mesečev pejzaž“. Reč je o



vidikovcu sa koga se pruža pogled na geološke formacije, peščane kule koje podsećaju na našu Đavolju varoš. Trasa nas zatim vodi kroz nešto ređu šumu, da bi na oko 2.000 metara visine prostor oko nas postao nalik pustinji.

Uspinjemo se postepeno preko krupnijeg vulkanskog kamenja i nakon pet i po sati stižemo na kotu 2.717 metara. Sam vrh predstavlja jedan lep vidikovac – široki, kameniti plato sa koga se pruža pogled na dobar deo Velikog kratera. Vidikom dominira glavna vulkanska kupa Teide, njeno crno i žuto stenje prošarano snegom. Na samom vrhu Guahara nalaze se i ostaci najstarije planinske opservatorije na Tenerifima, izgrađene od strane jednog entuzijaste Škontlandanina još u 19. veku. Zidove opservatorije koristimo kao odlično sklonište od vetra. U velikom krateru uočavamo i lokalitet koji je i naša krajnja tačka celodnevnog pešačenja – hotel „Paradores Canadas del Teide“, na oko 2.100 metara nadmorske visine.

U Veliki krater silazimo strmom stenovitom stazom. Dok oprezno koračamo preko velikog stenja posmatramo kupu Teide. Za silazak od Guahare do hotela bilo nam je potrebno oko 90 minuta.

Ukupno smo prvoga dana prešli oko 20 km. Potrebno vreme za trasu je sedam sati. Pri usponu je savladana visina od oko 1.300 metara, dok je silazak iznosio oko 650 metara.

### VULKAN TEIDA - PICO DE TEIDE

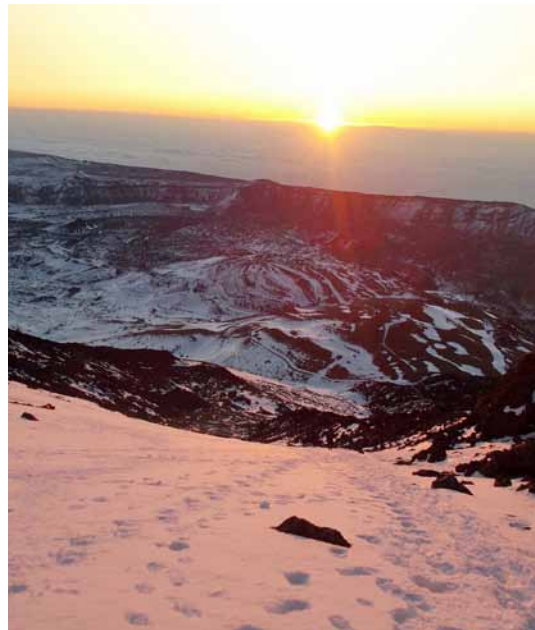
Za uspon na najvišu tačku vulkana Teida i istovremeno najvišu kotu kraljevine Španije neophodno je na vreme obezbediti dozvolu Nacionalnog parka „Teide“. Mi smo je obezbedili blagovremeno, četiri meseca pre našeg dolaska na Tenerife. Sama procedura je poslednjih godina dosta pojednostavljena. Besplatna je i obavlja se preko internet stranice Nacionalnog parka.

Vlasti Tenerifa su, u cilju zaštite najvišeg kratera, ograničile dnevni broj izlazaka na vrh na oko 600 osoba. Prvi dozvoljeni termin za izlazak na vrh je od 9 do 11 časova, a kasnije u toku dana postoje još tri termina – od 11 do 13, od 13 do 15 i od 15 do 17 časova. Dakle, dozvola za izlazak na Teidu nije vezana samo za određeni datum, već i za tačno određen termin u toku dana.

Naš uspon na Teidu započeo je na parking u i autobuskom stajalištu Entrada Montana Blanca, na visini od oko 2.350 metara. Pošli smo nekoliko minuta nakon četiri sata. Nebo je bilo vedro, sa mnogo zvezda. Vetrta nije bilo. Pohod uz vulkansku kupu je od samog starta intenzivan i može se reći da konstantan nagib ne prestaje do planinskog skloništa Altavista, na 3.260 metara nadmorske visine. Za uspon od parkinga do Altaviste potrebno je oko četiri sata. Na visini od oko 3.000 m počelo je da snije. Neopisiva lepota početka novog dana zatekla nas je na snežnoj padini sa pogledom na Veliki krater pod nama.

Glavna prostorija skloništa uvek je otvorena za planinare i predstavlja odličnu priliku za odmor pred završni uspon. Na zidu skloništa postoji informativni digitalni panel koji obaveštava o trenutnoj temperaturi, vlažnosti





vazduha i brzini vetra. Takođe nam potvrđuje informaciju da nas očekuju gotovo idealni vremenski uslovi. Tokom uspona do Altaviste temperatura je bila oko -3, a najviša očekivana za taj dan na vrhu je bila +4 stepena. Vetar je bio slab, a oblaci i magla nisu prognozirani.

Nakon polučasovne pauze u skloništu nastavljamo uspon nešto blažim terenom. Ovde je vazduh razređeniji, te hodamo znatno sporije nego što smo do tada činili. Za oko 90 minuta, prolazeći kroz snežni i stenoviti krajolik, izlazimo do platoa na kojem se nalazi gornja stanica gondole. Plato, koji se nalazi na visini 3.556 metara, pun je turista jer uspinjača počinje sa radom u devet sati, a mi do nje dolazimo oko 9,30. Sa prvim izlaskom gondole do ovog platoa izlaze i čuvari Nacionalnog parka, koji ne dozvoljavaju turistima da napuste plato i eventualno se upute ka vrhu Teide. Naime, postoje tri uslova za prolazak kroz kapiju koja vodi ka najvišoj tački Španije. Prvi uslov je dozvola od strane Nacionalnog parka, odnosno rezervisanje termina.

Drugi je kompletna planinarska oprema, koja uključuje štapove, zimske cipele i dereze. Treći uslov je dokaz da je lice koje želi da izađe na vrh planinar - posedovanje kartice ili drugog dokumenta matičnog planinarskog Saveza. Tek nakon ovih provera dozvoljen je izlazak na vrh - kotu 3.717 metara. Vreme potrebno za izlazak na vrh sa platoa je oko 40 minuta.

Najviša kота Španije je zapravo obod jednog kratera prečnika oko 200 m. Vrh nije obeležen stubom, krstom ili piramidom. Današnji izgled Pico de Teide formiran je u toku poslednje erupcije 1798. godine. Tada je velika količina lave otekla zapadnom stranom vulkana. Sumporna isparenja su intenzivna i mogu izazvati mučninu i nesvesticu. Već na oko 3.500 m staza prolazi pored stena neugodnog mirisa koje se dime kao da su odžaci. Treba biti oprezan sa odabirom mesta za spuštanje ranca ili izborom mesta za sedenje, jer je pojedino kamenje na tlu veoma toplo.

Vidikom na vrhu dominiraju Veliki krater i okean.



Susedna ostrva Gran Kanarija i Gomera su jasno uočljiva, kao i mnoga turistička mesta na samoj obali Tenerifa.

Nakon silaska sa vrha neophodno je ponovo se javiti čuvarima, koji uredno evidentiraju svaki silazak. Napomenuo bih da se celokupna navedena procedura može izbeći. Sva lica koja pre devet sati prođu kroz kapiju neće biti evidentirana, iz jednostavnog razloga: čuvari dolaze na plato tek sa prvom vožnjom gondole. Isti slučaj je i ukoliko se na vrh izlazi posle 17 časova. Treba naglasiti i da čuvari imaju diskreciono pravo da u slučaju nepovoljnih vremenskih uslova ne propuste osobu na vrh, čak ni ukoliko ispunjava sve napred navedene uslove.

Ovakva procedura za izlazak na vrh je neophodna zbog veoma velikog broja posetilaca. Gondola izlazi na plato svakih desetak minuta, a svaka kabina prima oko 30 ljudi, što znači da tokom dva sata, koliko je maksimalno dozvoljeno biti na platou bude preveženo gotovo 400 ljudi. Povratna karta košta 27 evra, a kako ne bi došlo do zagušenja platoa povratak se mora obaviti u roku od dva sata od vožnje gondolom.

Pored navedene trase uspona postoji još nekoliko

uređenih pravaca. Svaka markirana trasa vodi ka kapiji gornje stanice gondole, koja je dakle nezaobilazni punkt za sve planinare. Do vrha Teide postoje i alternativne staze, ali one nisu trasirane. Te staze su pod video nadzorom, a kretanje njima je strogo zabranjeno. Nije redak ni slučaj da po silasku sa vrha čuvari pretresaju rančeve planinara, jer sumnjaju da ste sa vrha poneli i neki kamenčić kao suvenir. Propisane kazne su veoma visoke.

### PLANINA ANAGA

Nakon izlaska na Teidu odlučeno je da sledećeg dana malo promenimo ambijent u kome planinarimo. Kamenite i snežne pejzaže zamenili smo šumama rododendrona na planini Anaga. Pešačku turu započinjemo na krajnjem istoku ostrva, malom selu Čamorga, u kome se i završava asfaltni put preko ove „kišne planine“.

Selo se nalazi u jednoj kotlini, okruženoj stenama i niskim rastinjem. Koristimo trasu koja grebenom silazi do svetionika Anaga i zaliva Bermeho, a čija je oznaka TF 6.1. Dužina ove staze je oko 3,5 km. Tokom pešačenja uživamo u pogledima ka okeanu i stenovitim obalama o koje udaraju visoki talasi. Selo Berneho nema prilaznih







puteva, već samo uske staze. Zapravo ga čini tek nekoliko kućica, koje su grupisane uz samu obalu. Zatičemo u selu nekoliko mladih kampera iz zapadne Evrope i jednog starca koji je kako se čini jedini stanovnik sela. Starac je u ovom besputnom delu ostrva ipak našao sebi posao - prodaje limenke piva turistima. Nakon odmora na obali okeana, uz gašenje žeđi hladnim penušavim napitkom upućujemo se natrag ka selu Čamorga, prolazeći kroz vijugavu klisuru. Celokupna pešačka trasa dužine 8,5 km prelazi se sa pauzama za oko četiri sata.

### KANJON MASKA

Na zapadu ostrva, u oblasti gde se planina Teno spušta ka okeanu strmim vertikalnim stenama poznatim pod nazivom Gigantes, nalazi se selo Maska (650 mnv), koje je i ulaz u istoimeni kanjon. U toku cele godine kanjon privlači veliki broj turista, tako da se u ovom selu koje se nalazi „na kraju sveta” svi stanovnici bave turizmom i transportom. Prolazak kroz kanjon Maske, dugačak 5,6 km, traje oko tri sata. Kanjon se završava na obali okeana, na stenovitoj plaži koja je sa svih strana okružena vertikalnim vulkanskim stenama. Tokom prolaska kroz kanjon nailazi se na nekoliko uskih prolaza koji predstavljaju i najatraktivnije delove staze. Veliki broj posetilaca nisu planinari, tako da treba biti strpljiv i sačekati svoj red za prolazak.

Većina posetilaca odlučuje se da nakon silaska niz Masku do obale okeana sedne u brodić i odveze se do plaža najbližeg mesta Los Gigantes. Retko se neko od posetilaca odlučuje za povratak uz kanjon. Stoga ne čudi što smo povratak kroz Masku do istoimenog sela izveli za kraće vreme, iako je cela trasa tada bila u usponu.

### KANJON INFIERNO

Na obodu turističkog mesta Adehe, uz same novoizgrađene apartmanske blokove, nalazi se ulaz u kanjon Infierno. Do maja 2016. godine mnogi posetioци su posećivali ovaj kanjon besplatno i bez bilo kakvih najava čuvarima. Blizina poznatog turističkog mesta dovela je do pojave velikog broja posetilaca, te su vlasti gradića odlučile da postave kapiju i naplaćuju ulaz. Cena za ulazak u kanjon Infierno je 8,5 evra, a od ove cene se četiri evra odnosi na iznajmljivanje zaštitne kacige, koja je obavezna.

Ljubazni radnik na ulazu nam je objasnio da je zbog očuvanja prirode u kanjonu i zbog bezbednosti ograničen broj posetilaca na „svega” 5.000 dnevno. Za navedene činjenice nismo znali dok se nismo pojavili na ulazu, pa kako smo već bili tu, rešili smo da ne propustimo priliku da ga posetimo. Utisci o ovoj stazi nisu toliko impresivni, naročito ako Infierno uporedimo sa Maskom. Dužina trase u jednom pravcu je 6,3 km, a sam kanjon se završava u jednom tesnacu gde je posetilac u prilici da vidi jedan kaskadni slap. Zadržavanje u kanjonu ograničeno je na tri i po sata, kako ne bi došlo do zagušenja na stazi.

### PLANINA TENO

Za kraj obilaska Tenerifa usledila je planina Teno. Nalazi se na severozapadu ostrva i karakteristična je po nizu stenovitih vrhova koji zajedno predstavljaju greben dužine od oko petnest kilometara. Prvo uzvišenje nalazi se iznad mesta Santjago de Teide i predstavlja najviši vrh cele planine - 1.390 metara. Kamenita planina izdiže se nad kanjonom Maske te

možemo reći da čuveni kanjon pripada obroncima planine Teno.

Uspón na najviši vrh je karakterističan po stazi koja prolazi kroz gustu šumu rododendrona i borova. Grebenom u pravcu severozapada planina se postepeno spušta do prevoja Mirador Baracan, da bi se zatim ponovo uzdigla do vrha Baracan. Severniji deo planine poznat je pod nazivom Teno Alto i tu već dominiraju pašnjaci i stare kamene ograde. Nekada je ovaj kraj bio poznat po stočarima, te i danas po visoravni zatičemo ostatke autentičnih kamenih kuća. Sada su ovi objekti ostavljeni da propadaju. Stopljeni u travnato zelenilo predstavljaju dodatni ukras ove planine. Selo Teno se tokom poslednjih decenija transformisalo i okrenulo turizmu. Danas u njemu postoji par restorana sa osunčanim terasama koje pružaju pogled na zelene pašnjake i modri okean.

Kroz ovu planinu trasirano je nekoliko staza koje su različitih dužina i zahtevnosti. Od sela Teno vode dve atraktivnije i zahtevnije staze do podnožja planine. Prva staza se pruža u pravcu severa, ima oznaku TF 58 i vodi do grada Buenavista kroz strmu klisuru Barranco de la Torre. Druga staza iz sela Teno vodi ka severozapadu, ima oznaku TF 51 i silazi do vetroparka na samoj obali, kraj naselja Teno Bajo.

### STRESS FREE ZONE

Tenerife na posetioca ostavljaju utisak sredine svetlosnim godinama udaljene od problema svakodnevice. Mentalit stanovnika je jednako udaljen od brzog, gradskog života koliko i samo ostrvo od kontinentalnog dela svoje države. Taj utisak dodatno



pojačava karnevalska atmosfera koja na ulicama ostrvskih gradova iz večeri u večer ne prestaje. Pozitivna energija privikla nas je da izađemo poslednje noći na ulicu i pridružimo se masi srećnih, kostimiranih ljudi. Mamac koji je bačen prihvatili smo sa zadovoljstvom. Umorna i od sunca i vetra ispijena lica zamenili smo pozitivnom energijom koju nam je donela veselost bučnog karnevala.

Ako želite da pobegnute od brze i stresne današnjice, Kanarska ostrva su pravi izbor za Vas.

NEMANJA REBIĆ, KRAGUJEVAC





# DURMITOR

Zimski uspon na vrhove Durmitora, Šljeme-istočni vrh, Bandijerna i Savin kuk. Akcija realizovana sredinom februara u organizaciji **PD „Jelenak“** iz **Pančeva...**





**S**tižemo u ranim jutarnjim satima u zavejani Žabljak. Posle smeštaja u naselju Motički gaj i kraćih priprema, krećemo ka skijalištu ispod Savinog kuka na uspon na vrh Šljeme (2.445 mnv).

Početak staze ide delom preko skijaške staze koju smo zbog tvrdog snega brzo prešli, a zatim dolazimo do retke šume gde počinje dublji sneg. Kvalitet snega nije bio najbolji, ali napredovali smo dobro. Uskoro izlazimo na čistinu gde je povremeno počeo da se pojavljuje led

ispod snega, a zatim i čist led, pa pravimo pauzu da bi stavili dereze. Počinje i hladan vetar koji nas je ometao pri usponu. Ni vidljivost nije bila najbolja, ali nadali smo se da će se sa vrha videti nešto. Posle par sati uspona, dolazimo na greben Šljemeni i konačno do samog vrha. Dobili smo nagradu za naš trud, jer su se oblaci razmaknuli nekih 15-20 minuta te smo mogli da uživamo u pogledu i zracima sunca, a i vetar se bio smirio, taman kad treba.

Posle pauze i fotografisanja, krećemo na dole istom



stazom, s tim što se sada oblačnost potpuno spustila nije se videlo ništa, pa smo povremeno proveravali stazu i na GPS-u. Uz nešto malo improvizacije, došli smo svi bezbedno do poznatog skijališta, a dalje je bilo lako do kraja staze.

Posle kraćeg večernjeg druženja, ekipa ranije odlazi na spavanje, zbog najavljenog vrlo ranog ustajanja sutradan. Ustajemo u tri ujutro, a u četiri sata pod svetlom čeonih lampi tridesetak planinara, kao jedan, čekamo pokret na Bandijernu (2.409 mnv). Neko kaže da je minus 10, neko

minus 15, ne obraćamo pažnju na to, najavljen je lep i sunčan dan sa porastom dnevne temperature i već smo u mislima na nekoj sunčanoj padini.

Odlazimo busom do Crnog jezera, a zatim krećemo na blagi uspon kroz mračne i zavejane šumske staze. Trek vodi ka katunu Lokvice do koga u letnjim uslovima treba malo više od sat vremena uspona, ali po dubokom snegu, kakav smo mi imali, treba i do dva i po sata. Bilo jasno da će tog dana biti mnogo više posla za prčenje









staze. Izlazak sunca nas dočekuje ispod padina Međeda. Pravimo pauzu i uživamo u crvenim i zlatnim bojama na horizontu. Konačno stižemo do katuna Lokvice. Nekoliko planinara kojima je ova tačka bila cilj, vraćaju se nazad istom stazom, a mi nastavljamo usporeno dalje po sada već veoma dubokom snegu. Potpuno se razdanilo i granulo je sunce, pa je sve bilo lakše. Uskoro dolazimo do Trojnog prevoja gde se staza pretvara u zaleđenu ploču, te stavljamo dereze, kako bismo mogli dalje. Na Trojnom pravimo dužu pauzu i uživamo u fantastičnom pogledu na Zupce, Bobotov kuk, Šarene pasove, Prutaš...

Vodič vrši procenu koliko je bezbedno ići na Bandijernu koja nam je na dohvat ruke, ali na prvi pogled staza izgle-

da zaleđeno, naročito na najizloženijim delovima. Posle priprema, konsultacija i saveta upućenih grupi, neki planinari odlučuju da ostanu u podnožju, dok većina kreće na završni uspon. Na stazi je bilo i snega i zaleđenih mesta, ali uz veliki oprez, brzo izazimo na vrh. Uživamo u suncu, pogledu, društvu i fantastičnom danu. Silazimo dole uz još veću opreznost, ali silazak je bio lakši nego smo mislili, jer smo najkritičnija klizava mesta razbili u usponu ostrim derezama, a i sunce je u međuvremenu uradilo svoje i malo omekšalo stazu. Povratak je bio istom, dobro poznatom stazom do Crnog jezera, kroz dubok sneg, ali ovaj put na dole i bez puno muke i u opuštenoj atmosferi i sa puno sunčanja. Druženje je to veće bilo duže posle

savršeno prvedenog dana. Mnogi su bili umorni, pa su za sledeći dan bile otvorene sve moguće kombinacije za uspon na Savin Kuk, peške do vrha i nazad, gore peške, dole žičarom ili celu stazu žičarom...

Osvanuo je još jedan lep i sunčan dan. Deo grupe koji je odlučio da planinari, krenuo je preko skijaške staze ka Savinom kuku (2.313 mnv). Tabač je sabio sneg na stazi, pa nije bilo prćenja, ali smo odmah morali da stavimo dereze, jer je bilo prilično klizavo, a na jednom delu i dosta strmo. Koliko god uspon na Savin kuk izgledao lak i banalan, kada su zimski uslovi, treba i tu dobro potegnuti na gore, a na nekim mestima se kreće "pod ručnom". Posle poslednje stanice žičare počeo je jak i ledeni vetar,

pa samo se na vrhu zadržali vrlo kratko, samo za jedno brzinsko fotografisanje. Ja sam se razmišljao da li uopšte tog dana da idem gore, jer sam na Savinom kuku bio više puta zimi, ali sam onda shvatio da sam ranije svaki put išao po snežnoj mećavi, a da sam tada, prvi put imao dobar pogled i sunčan dan, pa je zadovoljstvo nakon uspona bilo još veće.

Silazak je bio po slobodnoj volji, žicom ili peške, a ovu lepo organizovanu avanturu sa odličnom ekipom, proslavili smo u ski baru na početku skijališta.

**ORGANIZACIJA: PD „JELENAK“ PANČEVO**  
**VODIČI: DRAGAN ĐERIĆ, MILUTIN ILIĆ**  
**TEKST I FOTO: JOVAN JARIĆ**



# TREM Suva planina

Tradicionalna Republička akcija „Trem“ i ovog puta bila je dobro posećena...

**R**ešeni da najzad okusimo malo snega ove godine, planinari „Kinđe“, zajedno sa planinarima iz Bačke Palanke, Novog Sada, Vršca i Beograda, krenuli su veselo put Niša. Dobro raspoloženje i radost zbog ponovnog okupljanja posle dužeg perioda bili su prisutni već od samog starta. Uprkos teškom probijanju iz grada, kako Novog Sada, tako i Beograda, zbog petka i čuvenog špica, smeha i igara nije manjkalo. U večernjim satima stižemo u Niš i posle kratkog razmeštanja po hostelu i stanu u centru, istražujemo lepote niške tvrđave i uživamo u miomirisima pečenog mesišta kod „Zoke“. Ekipa se raštrkala na sve strane, ali smo se tokom večeri nekoliko puta susretali na poznatim punktovima.

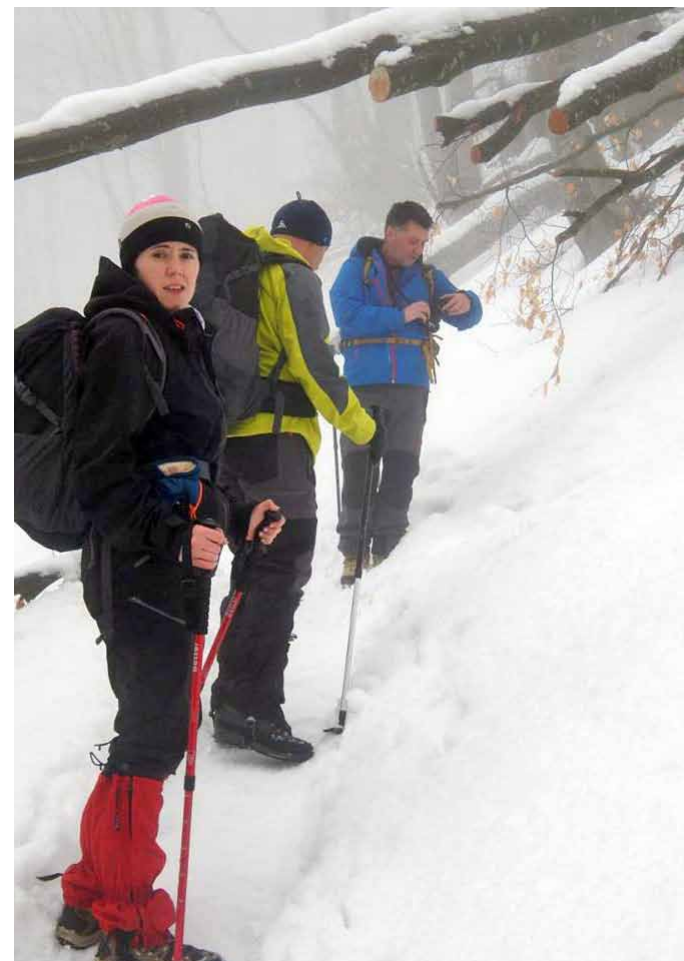
Uprkos manjku sna, veseli i puni elana ustajemo u pet, pijemo kafu i u šest stižemo na zbornu mesto ispred hostela odakle krećemo put Niške banje i dalje u planine. Oštrina svežeg zimskog jutra nam bistri misli dok, kao i svi adrenalinski zavisnici, čekamo poziv za pokret. Širokom stazom krećemo uzbrdo ka šumi i pravom usponu.

Sneg škripi pod planinarskim cipelama, a planinski vazduh opija



sva naša čula. Lagani deo staze se vrlo brzo završava, i krećemo u oštar uspon kroz šumu. Staza postoji, ali je uska i relativno klizava, pa pazimo na svaki korak. Pratimo vodiča čija svetlozelena jakna sija na belom pejzažu, kao najsajnija zvezda vodilja. Smeha ne manjka ni na stazi. Pošalice i huktanje zbog napora igraju standardni ples mačke i miša. Hladnoća nam se polako uvlači u kosti, ali zbog uspona je ne osećamo. Tek kad napravimo pauzu, a to znači: nagovorimo vodiča da dođemo do daha - osetimo kako se hladimo brzinom svetlosti, pa ga mi još pogurujemo da što pre krenemo napred.

Posle konstantnog uspona, od nekih 1 h i 45 minuta, izbijamo na čistinu kod Devojačkog groba. Mali predah za užinu i okrepljenje u vidu domaće rakije radi poboljšanja cirkulacije i sveopšteg raspoloženja. Magla nas konstantno prati. Uta-pamo se u belilo. Stopljeni sa pejzažom ličimo na figurice šaha razbacane po belojoj tabli. Sad smo već na grebenskom delu i polako grabimo ka vrhu. Susrećemo planin-







are koji se već vraćaju sa vrha, mada smo mi prilično poranili i jedna smo od prvih grupa koja se kreće u tom pravcu. Tu i tamo neki planinari „specijalci“ samo lagano protrče pored nas, kao deca kojoj je dosadilo da čekaju u redu, pa istrče ispred svih u jednom momentu. Gledamo čežnjivo za njima. S druge strane

ponosni na sebe što ne stajemo i ne posustajemo jer srećemo i veliki broj onih koji se odmaraju kraj staze. Zaverenički pogledamo jedni druge i nastavljamo da se penjemo u svom standardnom ritmu. Stopu po stopu, metar po metar, uporno se približavamo cilju. Fascinantne slike belih streha koje se pojavljuju pred

našim očima, daju nam dodatnu snagu. Sve boje belog se prepliću u našim zenicama.

Znojavi i zadihani stižemo do Trema i overavamo 1.810 mnv. Široki osmesi, grljenja, presvlačenja, red slanog, red slatkog, pa u krug. Kompaktna ekipa koja je radosno osvojila još jedan vrh. Zbog ledenog



vetra ne zadržavamo se dugo na vrhu, iako smo okruženi poznatim licima desetina planinara iz drugih klubova i iz svih krajeva Srbije, i šire. Veselo mašemo Makedoncima na jednoj strani, pozdravljamo se sa Kraljevcima na drugoj strani. Polako se pripremamo za spust. Svesni da je temperature u međuvremenu pala i da leda ima na stazi više nego u dolasku. Oprezno krećemo u spust. Ne silazimo već utabanom

stazom, jer se njom penju drugi planinari, nego poskakujemo i upadamo u sneg pored staze i pravimo neke nove svakim sledećim korakom. Spuštamo se uz muziku koju nam kao i uvek na planinama priušti jedna posebna „ptica“ iz našeg jata, te koraci nam bivaju sve brži i krećemo se u ritmu „Gotham city blues“-a.

Priroda nam daruje kao po običaju pregršt slika koje ćemo nosi-

ti u narednim danima u našim očima i koje ćemo osećati u našim srcima. Staza je prilično zahtevna zbog vremenskih uslova, ali mi napredujemo divovskim koracima. Štapovi su od velike pomoći, a ko je poneo der-eze u velikoj je prednosti jer može opuštenije da se spušta niz zaledene padine. Spust se kao i uvek oduži, pa razmišljamo da li da uvedemo časove pevanja, kao onomad na Prokletijama i zavaramo umorni mozak. Ipak, pošalice nas drže dovoljno opreznim i dovoljno spremnim da nastavimo putešestvije kroz zaledenu šumu. Posle ukupno šest sati i 30 minuta stižemo mokri i zamrznuti ispred kombija gde se častimo vrućim čajem i kuvanim vinom. Ukupno smo se aktivno kretali oko pet sati, prešli visinsku razliku od 960 m i prepešačili 15-ak km. Vesela družina „Joce Kvržice“ je uspešnost savladavanja staze proslavila u Niškoj banji, toploj vodi, a posle se bogato počastila gurmanlucima u „Gurmanovoj tajni“, gde su se već počele ispredati neke nove priče i praviti uvodi za neke nove avanture... Neka nas malo ovako...

JADRANKA BALJAK, PD „KINDA“





# Armadillo na Durmitoru

Novoosnovani **Alpinistički odsek „Armadillo”** okupio je novu generaciju alpinista koji žele da prate savremene tendencije u alpinizmu. **Osnovni zimski alpinistički kurs** održan je od 5. do 11. marta na Durmitoru...





U želji da i dalje unapređujemo rad KES „Armadillo“, kao i samu disciplinu alpinizam, početkom godine osnovali smo Alpinistički odsek „Armadillo“. Rad odseka odvija se u okviru Planinarskog saveza Srbije, a okuplja novu generaciju alpinista koji žele da prate savremene tendencije u alpinizmu. U svom sastavu ima tri instruktora alpinizma: Lazu Radivojca, Katarinu Manovski i Petra Šunderića, koji je ujedno i načelnik Odseka.

Nakon završetka sezone darjtulinga i takmičarskog penjanja u ledu, instruktorski tim je zakazao Osnovni zimski alpinistički kurs za mart mesec. Na obuku se prijavilo devet kandidata i to iz Crne Gore i Srbije. Kurs je održan na Durmitoru u periodu od 5. do 11. marta. Smeštaj je bio u Etno selu Nevidio, a nastavne jedinice praktičnog dela su obrađivane na terenima u reonu Savin Kuk i Osojnih greda. Kurs se sastojao od 11 teorijskih predavanja sa 17 nastavnih časova, i 11 tematskih jedinica treninga,

vežbi i praktičnih uspona u snegu sa 54 nastavna časa. Vođa kursa je bio Petar Šunderić, instruktor alpinizma, a pomoćni instruktori bili su: Katarina Manovski, instruktor alpinizma, „Pentaks“, Idoš, AO „Armadillo“, kao i Danijela Babović, Milan Makojević i Branko Slavković, svi stariji alpinistički pripravnici.

Posle planiranja, dogovora sa kandidatima i pomoćnim instruktorima, prikupljanja potrebne opreme za uspešno izvođenje planirane nastave i vežbi, i obezbeđivanja smeštaja na Durmitoru, pristupilo se realizaciji tečaja. Okupljanje instruktora i kandidata bilo je 4. marta u popodnevnom časovima. Nakon upoznavanja sa planom i programom, izvršena je podela opreme koja je nedostajala kandidatima, kao i provera one koju su sami posedovali. Uveče je održano predavanje o opremi i obavljene su formalnosti oko administrativnog dela prijave na kurs.

Promenljivi i nestabilni vremenski uslovi zbog klimatskih promena, već duže vreme otežavaju

funkcionisanje obuke i planiranje aktivnosti u zimskom alpinizmu.

Tako je i ovog puta južni vetar doneo naglo topljenje snega i visoku temperaturu, da bi nakon toga počele jake padavine. Novi, težak sneg, stvorio je uslove za pojavu lavina, čiji smo svedoci bili sa bezbedne udaljenosti u podnožju ski staze gde smo radili početne vežbe. Svi polaznici kursa su pokazali dobru psiho-fizičku spremnost i disciplinovanost su odrađivali praktične vežbe, a na predavanjima su pokazali zavidan nivo interesovanja za materiju. Neki od polaznika imali su određena iskustva u planinarstvu i letnjem alpinizmu, a bilo je i potpunih početnika. To nije bilo prepreka da se rad odvija timski, onako kako je jedino moguće, što im je sugerisano i na neposredan način na terenu: od planiranja aktivnosti obuke za taj dan, kretanja u grupi, izrada vučijih jama, i ostalih aktivnosti, sve je bilo u duhu saradnje i međusobne podrške.

Nakon par dana vremenski uslovi



se popravljaju i instruktori pažljivo razmatraju varijante za završne uspone. Odluka pada na reon Savinog Kuka i sutradan u zoru krećemo prema vrhu. Uslovi su dobri, grupa je kompaktna i disciplinovana i u



planirano vreme stižemo na vrh Savin Kuk (2.313 nmv). Nakon toga odlazimo do kuloara Mijesna Lastva gde vršimo silaz niz smer i uspon. Polaznici demonstriraju naučeno tokom prethodnih par dana, komunikacija je dobra, instruktori ponosno prate svaku navezu. Sve se završava bez poteškoća i silazimo tačno u podne kod restorana na početku ski staze.

Nakon polaganja pisanog testa

i praktičnog dela, ispitna komisija je konstatovala da su kandidati pokazali visok nivo znanja i da su svi uspešno položili kurs.

Nakon toga održala se i akcija po planu kluba gde su članovi AO „Armadillo“ Milan Makojević, Branko Slavković, Luka Josipović i Miloš Milanović izvršili uspon u smer „Pantin žljeb“ u rejonu Osojnih greda.

DANIJELA BABOVIĆ  
KES „ARMADILLO“



# Zimska tehnika na Durmitoru



Početni alpinistički tečaj - zimska tehnika, održan je u organizaciji **Alpinističkog odseka „Novi Sad“ (AONS)** na **Durmitoru** (Žabljak), od 18. do 25. marta. Vođa tečaja bio je instruktor alpinizma **Obrad Kuzeljević Kuki...**





**A**vantura zvana „Početni alpinistički tečaj - zimska tehnika“ počinje 18. marta na prelepom Durmitoru - najmoćnijem i najveličanstvenijem među divovima južnoslovenskih zemalja. Čeka nas puno izazova koje treba da savladamo, kao i upoznavanje sa tehnikama penjanja i drugim aspektima neophodnih da pređemo granice, kako one koje je postavila sama priroda, tako i sopstvene.

Ovaj masiv nudi idealne uslove za alpinizam, te je razumljivo zašto se Obrad Kuzejević Kuki (instruktor alpinizma) sa svojim timom iz AONS, koji čine ljudi snažne volje i jakog duha, odlučio da baš ovde savladamo u praksi znanje koje će nam omogućiti da se uspnemo na najviše i najnepristupačnije vrhove.

Tečaj je prilagođen onima koji se prvi put susreću sa alpinizmom u zimskim uslovima ali i onima koji se bave planinarenjem motivisani ekspedicijama na visoke vrhove sa željom da prošire znanje, protkan teorijskim predavan-

jima i praktičnim vežbama na terenu.

Nakon prvih predavanja, izlazimo na teren i učimo pravilno postavljanje dereza na cipele, hodanje u njima, kretanje sa cepinom kao važnu tehniku koja je neizostavna za izvođenje zimskih alpinističkih uspona. Svrha obuke jeste, između ostalog, da se upoznamo sa mogućim problemima, opasnostima i spašavanjem u slučaju nesreće, pa sa nestrpljenjem iščekujemo narednu tehniku koju treba da savladamo a to su padovi i zaustavljanje cepinom. Kod nas tečajaca uzbuđenje raste, atmosfera je radna i ozbiljna, mada su padovi izazvali smeh i povišeni adrenalin.

Kuki, naš vođa i instruktor nam prenosi puno znanja i dragocenih saveta, koje je stekao dugogodišnjem bavljenjem alpinizmom, pa je usledila tehnika osiguravališta u snegu, i spuštanje niz užu, odnosno abzajl. Pomalo umorni, i promrzli vraćamo se u smeštaj da se okrepimo, ugrejemo i nastavimo sa teorijskim predavanjima koja nas potkivaju za dalji rad na terenu.

Na tečaju učimo da lavine predstavljaju jednu od najvećih opasnosti u planini. Prisutne su mnoge zablude o njihovom nastajanju, pokretanju, smrtnosti i slično, uglavnom zbog nedovoljne informisanosti. Međutim, informacije koje smo dobili pokazuju nam da možemo da vladamo i situacijom pa tako i da prepoznamo opasnost broj jedan u planini - lavine. Ljudi vas inspirišu ili iscrpljuju, a mi smo i te kako izabrali mudro, jer su nas Kuki i članovi AONS inspirisali da, uprkos snežnoj mećavi, izađemo na teren i naučimo tehnike testiranja lavinoznog terena.

Dolazi na red da se upoznamo sa bivakovanjem u zimskim uslovima, koje je usko vezano za planiranje, pripremu,

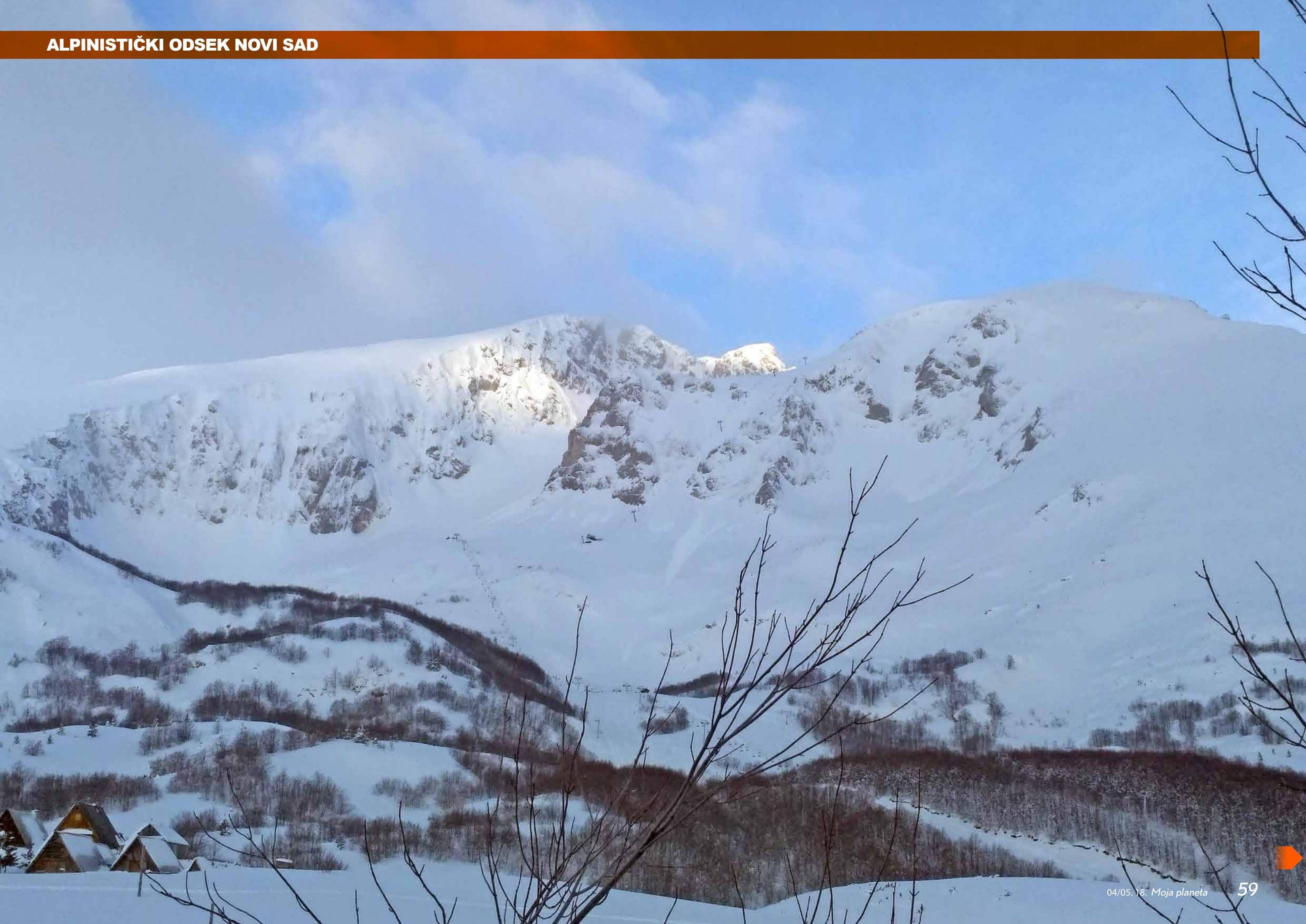
## UČESNICI TEČAJA

**Instruktor alpinizma:** Obrad Kuzeljević Kuki

**Pomoćni instruktori:** Aleksandra Bunjevčev, Zoran Marković, Vladimir Bobić, Andrej Teodorović i Dejan Nikolić.

**Tečajci:** Jovan Bikicki, Nikola Padrov, Zoran Prekogačić, Ana Savić, Dragan Pavlović, Miroslav Mančić, Milan Popović, Srđan Tarbuk, Nenad Mihajlović, Bobiša Marinović, Ljubomir Lukić, Damir Deljanin, Biljana Babić i Stefan Jovanović.









izvođenje samog uspona i povratka kao završnu fazu uspona. Postoje dve vrste bivačovanja: planirani i neplanirani. Mi smo podizali planirani bivač, što podrazumeva kopanje tzv. „vučije jame“. Kopanje je trajalo oko četiri sata, nakon toga silazimo do smeštaja da se ugrejemo, osušimo, spakujemo potrebnu opremu za noćenje u vučijoj jami i vratimo se na mesto gde smo napravili bivače. „Vučija jama“ nam pruža udobnost i izolaciju od hladnoće (-10 °C), umorni od napornog dana, brzo tonemo u san. Sa svitanjem oko pet sati budimo se, zadovoljni jer smo iskusili nešto što je jedinstveno i neverovatno, urezano u sećanju za sva vremena. Sledi pakovanje i spuštanje do smeštaja.

Kroz teoriju upoznajemo se sa organizacijom i logistikom uspona, po izlasku na teren, radimo tehniku penjanja u snegu, odnosno penjanje u navezi. Vrlo ozbiljno pristupamo učenju, jer je alpinizam jedan od najtežih i najopasnijih planinarskih disciplina i zbog toga je regulisana prilično strogim pravilima. Oprezni a ujedno i uzbuđeni, savladavamo izlazak iz tečajske smeri. Osmesi govore više od reči



i nemoguće je opisati to zadovoljstvo koje smo osećali penjući našu smer, postajući deo same prirode.

Nastavljamo sa usponom na jedan od vrhova Durmitora, istočni vrh Šljemena, koji se nalazi na 2.445 mnnv. U isto vreme sunce nas greje, a hladan vetar duva oko ušiju ali kako kaže Franc Kafka „putevi nastaju dok se krećemo njima“ i upravo na tom putu spoznajemo sebe, svakim korakom smo bliži svom unutrašnjem biću. Noge pomalo bole, ranac je sve teži ali nema odustajanja i time smo pokazali koliko možemo. Svakim korakom smo bliže suncu, i samom vrhu, osećaj kao da šetamo kroz oblake. Fotoaparati se vade ne bili smo zabeležili prirodu kojom smo fascinirani. Nailazimo na poslednju strminu koju smo savladali sada već lako i izlazimo na istočni vrh Šljemena nakon tri sata uspona. Sa vrha se pruža jedinstven i nezaboravan pogled na Savin Kuk, kao i planine u daljini - Bjelasicu, Sinjajevinu, Komove, Prokletije...

Polako krećemo sa spuštanjem niz strmine, dolazimo do tečajske smeri i radimo otpenjanje bez navede. Zadovoljni i puni energije prelazimo da učimo o glečerskoj navezi, kretanje po glečerima gde je moguće upasti u glečerske pukotine. Sada već umorni, ali u potpunosti zadovoljni, vraćamo se u smeštaj, gde nas čeka topao čaj i ručak, puni utisaka odlazimo na kratak odmor, nakon koga se sastajemo da sumiramo avanturu koja je počela pre sedam dana.

Može se reći da je ovo bilo pravo „vatreno krštenje“ za sve nas, grupa od 14 tečajaca je uspešno završila zimski tečaj u organizaciji AONS na čelu sa instruktorom alpinizma Obradom Kuzeljevićem, uz mnogo rada i učenja, u veoma dinamičnoj i pozitivnoj atmosferi naučili smo nove veštine, i postali deo alpinističkog sveta, gde je u svima nama probuđena želja za novim usponima, koje sa nestrpljenjem iščekujemo.

ZA AONS  
ANA SAVIĆ

# 3. MTB KROS RALJA, 3. JUN

MTB STAZA  
BABERIJUS

U SRCU ŠUMADIJE

Klub-Salamandra  
www.klub-salamandra.rs

**M**TB kros „U srcu Šumadije“ organizuje udruženje „Klub-Salamandra“, Ralja koji će se održati 3. juna, sa startom iz Ralje (Fudbalski teren) preko Parcana, Baba, Guberevca i za ciljem u Parcanima. Ukupno 40 km. Slanjem prijave za MTB kros „U srcu Šumadije“ svaki učesnik stiče pravo na učestvovanje na krosu. Ciljevi krosa su promocija MTB staze „Baberijus“, i same regije kao destinacije pogodne za ovaj vid sporta.

Za MTB kros „U srcu Šumadije“ mogu se prijaviti sve osobe starije od 18. godina i mlađe osobe sa potpisom i overenom saglasnošću roditelja ili staratelja i oni moraju biti u pratnji te maloletne osobe i za nju odgovaraju u potpunosti.

Za one koji dolaze sa udaljenih lokacija biće o trošku organizatora obezbeđena lokacija za kamp. Šatore za kamp moraju da ponesu učesnici. U kampu će biti obezbeđena voda za piće i tuševi. Hranu za kamp učesnici su dužni da obezbede sami.

## KOTIZACIJA ZA UČEŠĆE

Iznos kotizacije za MTB kros „U srcu Šumadije“ je 500 dinara koji se uplaćuje na tekući račun udruženja „Klub-Salamandra“ Ralja 355-3200513151-49

**Uplate kotizacije za trku moraju biti izvršene najkasnije do 28. 05. 2018. godine**, u suprotnom prijava će se smatrati nepotpunom i učesnici neće imati pravo učestvovanja na MTB krosu.

Kotizacija za svakog učesnika MTB krosa „U srcu Šumadije“ obuhvata: pravo učestvovanja na MTB krosu „U srcu Šumadije“; startni broj; okrepu na stazi (minimum dva punkta) sa napicima, vodom; angažovanje hitne pomoći i policije; kompletnu organizaciju krosa.

## START MTB KROSA „U SRCU ŠUMADIJE“

Start i vreme MTB krosa biće objavljeni u programu krosa, a učesnici će moći najkasnije da ga saznaju na preuzimanju takmičarskih paketa prilikom registracije.

Startne pozicije biće otvorene 40 minuta pred početak krosa, a učesnici se u pozicijama moraju naći najkasnije 15 minuta pred početak krosa.

Start je masovnog karaktera, a ukoliko učesnik kasni na start duže od 30 minuta, mora se javiti na telefon organizatorima MTB krosa (biće naknadno saopšten svim učesnicima) i obavestiti ih uzrocima kašnjenja, a organizatori će mu obezbediti svu logističku pomoć da nesmetano se priključi MTB krosu.

## PRIJAVE

Facebook stranice „Klub-Salamandra“ [www.facebook.com/mtbklubsalamandra](https://www.facebook.com/mtbklubsalamandra) ili na email adresu [kontakt@klub-salamandra.rs](mailto:kontakt@klub-salamandra.rs)  
Prijave neće biti moguće nakon 28. maja ili na dan trke.





# Klinci planinci

Zaslужni članovi podmlatka PK „RADNIČKI” postali su sportisti prvog juniorskog ranga u kategoriji „VISOKOGORSTVO” za 2017. godinu...







**P**odmladak PK „RADNIČKI“ Beograd - „KLINCI PLANINCI“ postoji od 2009. godine. Rad sa decom predškolskog i nižeg školskog uzrasta, svih osam godina, jeste nastojanje da deca aktivno, družeći se na planini, uče od prirode iskustveno i tako bolje upoznaju planinu i njen svet. Pokazalo se već, da su ova deca pravi zaštitnici prirode, da smo kod njih



probudili radoznalost za živi svet planine, kao i jedan, poseban način aktivnosti i nemirenja sa gradskom svakodnevnicom. Slobodu koju osećaju na planini, u prirodi, često pretoče u kreativnost, a ta sloboda i vreme provedeno u prirodi, osnova je da bi se razmahala dečja mašta i osobina - da sami osmisle, da budu kreatori.

Ovaj rad, na neki način je glorifikovan, u 2017. godini, jer je njih petoro najupornijih, kategorizovano u sportiste PRVOG JUNIORSKOG RANGA, u kategoriji VISKOGORSTVO.

Nađa Milovanović (2007) još kao beba, postala je član PSS-a, zahvaljujući roditeljima, koji je i u tim najmlađim danima nose po vrletima Prokletija. Od predškolskih dana ide samostalno na planinu, voli da se druži i da živo priča o svojim dogodovštinama.

Maja Vučković (2004) od pete godine ide samostalno na akcije... I otkako je, još kao mala, pri zimskom usponu na Rajac izjavila (jer smo je, onako malu vadili iz snega), da je „to kraj njenog života“, šest puta je bila u Grbaji, na Prokletijama, a posle uspona na Grieskogel (3.066 m) čulo se od nje: „Od sada me interesuje samo planina i škola!“. Sanja o usponu na Everest.

Ivan Palčić (2003) ima slične snove kao i Maja. Voli da planinari, ali i da trči planinarske trke. Dva puta bio drugi na planinarskoj trci „Volušnica“, u juniorskoj kategoriji, posle teških uspona, prethodnog dana, na Velji vrh ili Karanfil Ljulaševića.

Marko Babić (2004) je tih i zaljubljen u visoke vrhove, planinari u tandemu sa Ivanom od svoje šeste godine. Omiljene planine - Prokletije.

Vanja Drljević (2007) Dečak koji je sve zadivio svojom upornošću i željom, da sa svojim drugarima, iako ne planinari dugi niz godina, kao ostali, ostvari ovaj uspeh.

Oni su prošle godine, zajedno sa drugom decom, penjali ove planine i bili najuporniji i najistrajniji. (Za kategorizaciju je bilo potrebno osvojiti 11 vrhova, penjući visinsku razliku iznad 400 m.n.v.)

- Zimski uspon na **Rtanj** - Šiljak (1.565 m)
- Suva planina - **Trem** (1.810 m)
- Homoljske planine - **Vukan** (825 m)
- Pirin (Bugarska) - **Bezboj** (2.645 m)
- Vitoša (Bugarska) - **Crni vrh** (2.290 m)
- **Beljanica** (1.339 m)
- **Prokletije** (CG) - Greben planina - Velji vrh (2.196 m), Volušnica (1.879 m), Popadija (2.056 m)
- **Prošćenske planine** (CG) - Ljeljeni vrh (1.856 m)
- **Kablar** (889 m)
- Austrija - **Grieskogel** (3.066 m) i **Scmitzenhohe** (2.000 m)
- BiH - **Volujak** (2.336 m), **Kuk** (1.897 m) i **Studenac** (2.996 m)

Planinarski klub „Radnički“, odao je priznanje ovoj upornoj deci, svom podmlatku, upriličivši svečanu dodelu priznanja u Svečanoj sali beogradske Opštine Zvezdara, 22. februara. Na svečanosti su im dodeljeni sertifikati PSS-a, zahvalnice kluba i knjiga Dragane Rajblović „Moj Everest“. Želimo im da ih planinarenje čini zdravim i srećnim. Neka planinare dugo i tako bolje spoznaju sebe, ljude oko sebe i prirodu!

JAGODA NOVESKI,  
PK „RADNIČKI“, BEOGRAD









# „POBEDIN“ kamp na Rajcu



Zimska škola planinarstva završena  
testom iz osnovne planinarske obuke  
po programu PSS, koji je polagalo 23  
planinara, od čega 16 dece...

U gradu su zvezde daleko - ne vide se od svetala, gužve, jurnjave za svakodnevnim obavezama, televizijskog programa, fejsbuka, tvitera... A koliko su blizu u planinskoj noći i tišini uverili su se učesnici 3. Zimskog planinarskog kampa za decu i roditelje, održanog u organizaciji PSK „Pobeda“, od 4. do 11. februara na Rajcu. Pored ovog zaboravljenog i romantičnog uživanja, tridesetdvoje dece i dvadesetoro odraslih, svakodnevno je odlazilo na pešačke ture, prolazilo teoretsku i praktičnu planinarsku obuku, vežbalo jogu, igralo stoni tenis, plesalo, crtalo... Možda najvažnije od svega: radilo ono za šta se često nema vremena - družilo se, preskakalo generacijski jaz.

Planinu u srcu Šumadije, svedoka istorijskih bitaka iz Prvog svetskog rata, sa koje se pruža pogled na gotovo celu Srbiju, mali i veliki planinari upoznali su otkrivajući njene velike i male tajne, pešačeći do vrha Rajca (848

m), vrha Vijuljak (750 m), Kojića koma, ali i Dobrih voda. Tu ih je čekalo okrepljenje - topao čaj, u planinskoj kući „Dobra voda“, za koji se pobrinuo Boro Milosavljević.

Na svaku pešačku turu kretalo se od spomenika podignutom u sećanje na 1.300 kaplara, preko puta doma „Čika Duško Jovanović“. Nije izostala ni igra, pogotovo ona na snegu, a široke padine Rajca budile su u deci osećaj slobode i sokolile ih da se kotrljaju niz njih, kad god im se pružala prilika.

Popodnevni časovi bili su rezervisani za predavanja i prezentacije, u kojima su mališani aktivno učestvovali, postavljajući pitanja, ali i iznoseći slobodno svoja mišljenja, zapažanja i iskustva. Učili su kako se priprema za akciju, pakuje ranac, kreće u planini... U obuci su korišćeni delovi odlično pripremljenih prezentacija Bobiše Marinović i Boris Mičića. Saznali su i šta sve čini ličnu planinarsku opremu (sa posebnim naglaskom na značaj odgovarajućih planinarskih cipela za svako godišnje doba), a upoznali su se i sa vremenskim pojavama koje ih mogu zateći u planini, kao i kako da se zaštite od opasnosti koje one nose.

I u izučavanju karte, njenih boja, razmera, oznaka, koordinata, pomogla je opet - igra, i to po grupama. Zadatak je bio pronaći pojam - kotu, reku, naselje na mapi. Izvođenju obuke svoj doprinos dala je Dunja Radojević,



takmičar PSK „Pobeda“ u orijentiringu. Koričena je prezentacija Vlade Matrkovića koja se koristi i kod obuke odraslih u planinarskoj orijantaciji.

Iskusni planinar i profesor Medicinskog fakulteta u penziji Branka Šikić, predložila je najčešće povrede u planini i kako pružiti prvu pomoć, ali i govorila o ishrani u prirodi. Jedno od predavanja bilo je posvećeno op-

remi za logorovanje, odnosno kampovanje, na kome su mališani mogli da saznaju i kako se koriste šator, vreća, podloška, dok im je čika Boro pričao o svojim iskustvima sa logorovanja na visokim planinama. U praktičnom delu, na veliku radost dece, ispred doma su učestvovali u razapinjanju dva šatora, u koje su ulazili, pokrivali se vrećama...



Pre nego što su se praktično upustili u orijentaciju u prirodi, mladi planinari su u „učionici“ naučili da koriste kompas, usmeravaju kartu, pronalaze najbolje putanje između tačaka. Oni malo stariji imali su poseban zadatak: da sa orijentiring karte razmere 1:10.000 ucrtaju



pet kontrolnih tačaka na planinarsku kartu razmere 1:25.000. Potom su podeljeni u dve grupe da timski planiraju kako će doći do svih kontrolnih tačaka na takmičenju koje je usledilo sutradan, tokom praktične obuke.



A sutradan, orjetnici - početnici, podelili su se u grupe. Prvu su činili stariji osnovci, koji su trebali da uz prisustvo jednog odraslog, koji je ocenjivao timski rad, pronalaze sve kontrolne tačke.

Kako se u toku postavljanja kontrolnih tačaka spustila gusta magla, u jednom momentu su se i sami kontrolori izgubili, pa je takmičenje odloženo. Održano je sutradan i mladi planinari su uspešno pronašli sve kontrolne tačke. U drugoj grupi bili su mlađi osnovci, sa roditeljima. Ova grupa je „pregurala“ prve tri kontrolne tačke, uz često zaustavljanje zbog objašnjenja i analize karte i terena. Dalje se odustalo zbog magle. Treću grupu su činili oni najmlađi, kojima su postavljene kontrolne tačke oko samog doma, a koristili su kartu 1:600/2. Potom im je organizovana i trka oko doma sa kontrolnim tačkama. Za nagradu su svi učesnici dobili besplatne palačinke.

Najatraktivniji deo obuke za većinu je bio onaj iz visokogorstva, za koju su prethodno, na predavanju, uvežbali vezivanje čvorova („osmice“ i prusikovog čvora), korišćenje pojasa, kacige, prusika i karabinera, cepina... Budući visokogorci su prvo otišli do staze koja vodi prema vodopadu. Tu su užetom razapeli gilender (sa elementima horizontalnog i vertikalnog) vežbali kretanje niz i uz padinu, kao i korišćenje opreme (pojas, kaciga, prusici sa karabinerima). Uvežbavali su i mimoilaženje na gilenderu. Svi su, bar u jednom spustu, bili obezbeđeni prusikovim čvorom na užetu i u praksi isprobali kako to funkcioniše.

Posle šetnje do vodopada, Boro je postavio užu preko grane drveta za demonstraciju spuštanja abzac tehnikom. Po povratku sa šetnje, nekoliko puta su

probali i spuštanje pomoću užeta, dok je pored doma za najmlađu decu bio napravljen improvizovan gilender. I oni su napravili nekoliko krugova (koliko je ko hteo), a umesto pojasa (koji su im preveliki) koristili su prusik.

Ova zimska škola je završena testom iz osnovne planinarske obuke po programu PSS, koji je polagalo 23 planinara, od čega 16 dece. Test se sastojao od 16 pitanja (zaokruživanje tačnog odgovora, nabranje i kratak opis). Svi su ga položili, odnosno imali više od 12 tačnih odgovora.

Svi planinari su u većoj ili manjoj meri koristili mogućnosti planinarskog doma PSK „Pobeda“ - „Čika Duško Jovanović“ - sto za stoni tenis, TV salu, biblioteku, ali prvenstveno gostoljubivost i neposrednu prijateljsku atmosferu. Deo tople dobrodošlice mogao je da se oseti i kroz domaćinsku kuhinju Zorice Nešković i njene porodice.

Najmlađima su u slobodnim časovima bile na raspolaganju i društvene igre (karte, jamb, ne ljuti se čoveče, šah, tvister) i mala škola slikanja, koju je vodila planinarka i profesionalni ilustrator Jelena Savić Kosovac. Jutro je bilo rezervisano za jogu, po instrukcijama Saše Bazović, a večer za ples. Duplomu da su savladali osnove engleskog valcera i korake ča-ča-ča, najmlađi su dobili od planinara i instruktora plesa Miloša Radosavljevića.

Druženje dece i roditelja na 3. Trećem zimskom planinarskom kampu „Pobeda“ na Rajcu, završeno je uz logorsku vatru, pod zvezdanim nebom.

**RANKO KRALJ,  
VODIČ PK „POBEDA“,  
ORGANIZATOR KAMPA**



Autor Ivana Savić



# TORNIK

Upoznajte Zlatibor, jednu od naših najposećenijih i najlepših planina koja do sada nije imala planinarski dom i iz tog razloga relativno je malo poseta planinara. Udruženje građana „Klub-Salamandra“ je zakupilo planinski objekat u blizini Tornika sa namerom da omogući jeftiniji smeštaj za sve planinare, skijaše, bicikliste, zaljubljenike u prirodu, kao i sve ljubitelje ove planinske lepote. Pozivamo vas da posetite Planinski dom „Tornik“ i uživajte u lepotama Zlatibora na drugačiji način, van svake gradske gužve i buke koja je danas postala sastavni deo našeg življenja. Okolina i predeli oko doma idealna su lokacija za sve zaljubljenike u prirodu.

Stoga smo u mogućnosti da vam organizujemo vikend ili višednevne izlete sa licenciranim vodičima. Vožnja MTB po obroncima Tornika i Zlatibora zasigurno vas neće ostaviti ravnodušnim. Postoji mogućnost rentiranja ski i biciklističke opreme. Planinarske i pešačke ture kroz guste borove šume Tornika jesu neponovljiv događaj za sve. Dom je autentične zlatiborske gradnje (drveni

objekat), mešten na 1.020 m.n.v., na četiri kilometra od centra Zlatibora, na putu za Ski centar „Tornik“ u neposrednoj blizini Ribničkog jezera. Iz doma se pruža pogled na grebene Tornika, Čigote, Ribničko jezero i reku Crni Rzav.

Kapacitet doma je 60 planinara, a sobe su dvokrevetne, trokrevetne, šestokrevetne, a tu je i potkrovlje gde se može smestiti veći broj planinara u istoj prostoriji. Dom poseduje veliki trpezarijski prostor u kom se nalazi kamin za grejanje. Kuhinja doma raspolaže sa osnovnim priborom za ručavanje.

Dom ima dva tuša u zajedničkom kupatilu i nekoliko odvojenih toaleta.

Postoji mogućnost organizovanja kateringa za grupe, kao i individualna ishrana. Mogućnost kupovine domaćih proizvoda od lokalnog stanovništva - sir, mleko, kajmak...itd.

U koliko ne posedujete sopstveni prevoz u mogućnosti smo da vam obezbedimo prevoz do objekta sa željene lokacije kombi vozilima 8+1, kao i prevoz do željenih turističkih destinacija u okolini Zlatibora.



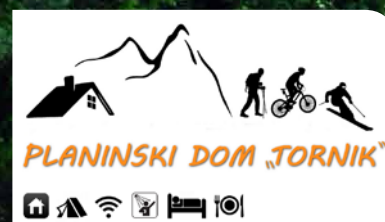
Za sve ostale informacije možete nas kontaktirati na:

Telefoni: +381 63 210 983

+381 65 3301 303

Email: kontakt@klub-salamandra.rs

http://planinski-dom-tornik.business.site







## Vodič za kupce: Ženski sic UGODITE SVOJOJ POZADINI

*Pravi sic za bicikl pravi razliku! Naš vodič za kupovinu pomoći će vam da uz pomoć „udobnog sedla“, šorca i malo kreme postignete veće kilometraže, ali ne po cenu udobnosti...*

**P**rvo pravilo biciklizma jeste: bez sica ne ide! Bilo da vozite duge pruge, brevete i brdske staze, ili samo dirate do gradu - morate imati odgovarajuću opremu na biciklu. U protivnom, vaše telo će patiti, što će se odraziti na vaše zdravlje, raspoloženje, rezultate... Sve ovo je posebno važno ukoliko ste devojčica. No, krenimo redom!

### OTKUD SAD PROBLEM

Problem sa sedištim na biciklima jeste taj što nisu udobni. Ta muka

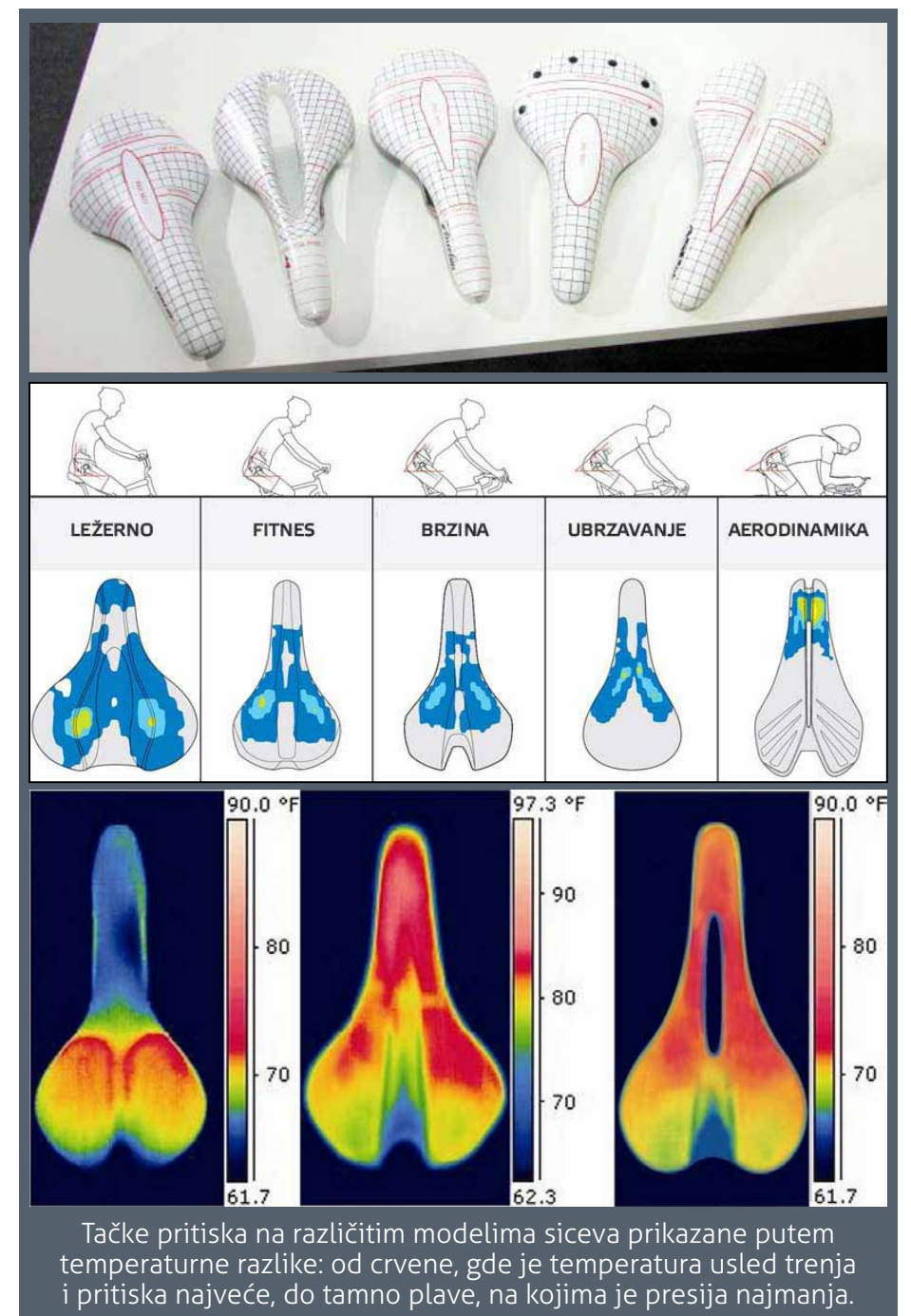
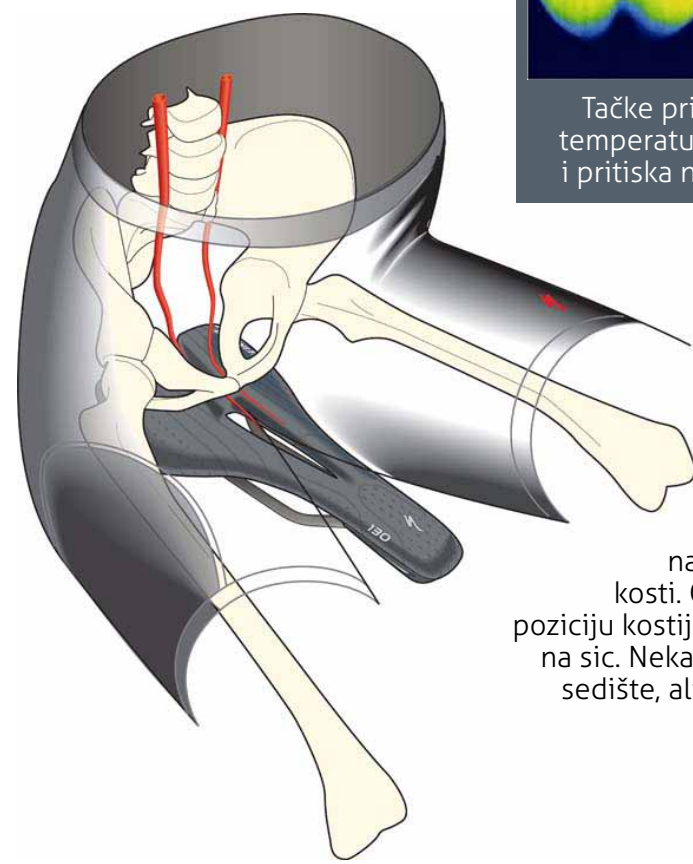
se javila od osvita velosipeda. Jednostavno: nisu udobni! U uspravnom sedećem stavu 85 odsto vaše težine je na karlici, pre svega na sedalnoj i stidnoj kosti. U brzinskom/pognutom stavu masa se delom prebacuje na ruke, ali stidna kosti i dalje trpi pritisak od 70 odsto težine vašeg tela. Ukoliko koristite suviše „sportski“ i uzan sic, dodirna površina je manja, tako da pritisak raste. Rezultat su osipi, crvenilo, bolni podlivi i žuljevi, a kod biciklistkinja, kao da ovo već nije dovoljno,

javljaju se i problemi karakteristični za anatomske razlike u intimnoj regiji. Naime, nije retkost da kao posledica vožnje dođe do komplikacija vezanih za spoljne genitalije u vidu upale Bartolinijeve žlezde. Da ne bismo bili suviše detaljni, u pitanju je bolno stanje koje izaziva velike neprijatnosti.

### RAZLIKA JE MALA ALI KLJUČNA

Ukoliko se bavite biciklizmom sigurno znate da postoje muški i ženski sicevi, a njihova ključna razlika nije u boji. Ženski sicevi, čak i oni sportski, nešto su širi, anatomski oblikovani, sa lufterima i zakrivljenjima na kritičnim mestima. Razlike su sitne, ali ključne. Međutim, čak ni ovako oblikovani sicevi nisu idealni, pošto je svako od nas drugačiji, pa se u ovoj šumi modela i oblika treba snaći i izabrati onaj pravi - onaj koji zadaje najmanje muke.

Treba imati na umu da čak ni savršen izabrani model nije „ljubav zauvek“. Naša fizionomija se vremenom menja, budući da naši mišići rastu, a koštano i hrskavično tkivo ima sopstveni život jer svi neminovno starimo. Upravo zbog toga, saveti prijatelja neće vam biti od velike pomoći. Ono što je za njih prijatno, pufočasto sedišta, koje pruža sve udobnosti za njihove „privatne delove“, vama može biti prava sprava za mučenje. Zbog



### ANATOMIJA BICIKLISTE I BICIKA:

U uspravnom sedećem stavu 85 odsto vaše težine je na karlici, pre svega na sedalnoj i stidnoj kosti. Obratite pažnju na poziciju kostiju karlice u odnosu na sic. Nekada imate savršeno sedišta, ali ga ne koristite na ispravan način.

toga, u ovu potragu krećete sasvim sami, ali dobro naoružani našim savetima.

### SIC I NJEGOVI DOBRI PRIJATELJI

Ono što ovde nećete pročitati jeste da je sedišta određene marke i modela definitivno ono što morate imati. Takva stvar ne postoji. Pre svega treba da znate da je izbor modela i oblika sica samo deo rešenja problema. Treba se potruditi oko niza sitnica koje će obezbediti da izabrano sedišta za bicikl zaista i radi. To su pre svega: biciklističke pantalone/gaće, anatomske sice i chamois (čita se: ►







šami) krema. Ove stvari idu zajedno i najbolje rade u paketu. Ukoliko ste do sada nešto izostavljali... Pa, kako bismo vam rekli... Možda ste radili pogrešno.

## 1. BIKIKLISTIČKE PANTALONE



Morate da znate da je likra prijatelj biciklista. Od ovog materijala se izrađuju odevni predmeti za biciklizam, kao i višeslojna sunderasta ojačanja. Ona se lako pere, brzo suši, ne zadržava nečistoće, te tako sprečava razvoj mikroorganizama. Ukratko, jedan dobar materijal koji će, ukoliko ga ispravno održavate, učiniti da vaš savršeni sic pokaže sve svoje dobre strane. Mnogima je strano da biciklističke gaće oblače, da tako kažemo - na голу kožu. Ok, možda zvuči malo čudno u početku, ali ako to ne činite, potpuno poništavate učinak likre i ojačanja. Dakle, ne oblačite donje



rublje ispod vaših biciklističkih gaća. Nikada! To je loše za vas, verujte nam. Jedini trenutak kada ispod biciklističkih možete da nosite obične, recimo pamučne gaće, jeste u prodavnici, dok ih isprobavate. Kada ih kupite, dođete kući i dobro ih operete - vaše bici-gaće su vaš najintimniji prijatelj.

**Evo zašto:** Biciklističke gaće su tehnički komad opreme i njihov posao je da vam bude udobno kada vozite i da vas zaštite. Sunderasti materijal je tu s razlogom, a anatom-ska ojačanja i antibakterijski premazi ne rade ukoliko stavite nešto između njega i vaše kože... Kao, na primer, donji veš. Jedino što može da se umeša u vašu romansu s bici-gaćama jeste tanak sloj kreme. **Kako kupovati:** Marka i model možda nisu presudni koliko udobnost. Zato kupite proizvode s debljim ojačanjima (devojke birajte ženske modele!) i sa što manje šavova. Gledajte da šavovi budu slepljeni, a ne da štrče, pošto i takva sitnica tokom višesatovne vožnje može izazvati problem. Najzad, pogledajte manžetne oko butina. Ukoliko imaju silikonsku traku, gledajte da ona bude tanja ili dizajnirana tako da dozvoljava disanje kože. Ova traka sprečava „bežanje“ gaća uz nogu, ali usled znojenja ispod nje može da nastane ojed. Veličinu birajte tako da vam gaće budu malo (sasvim malo!) tesne. Dakle, ne da vas stežu, već da su samo lepo zategnute preko vašeg mišićavog tela.

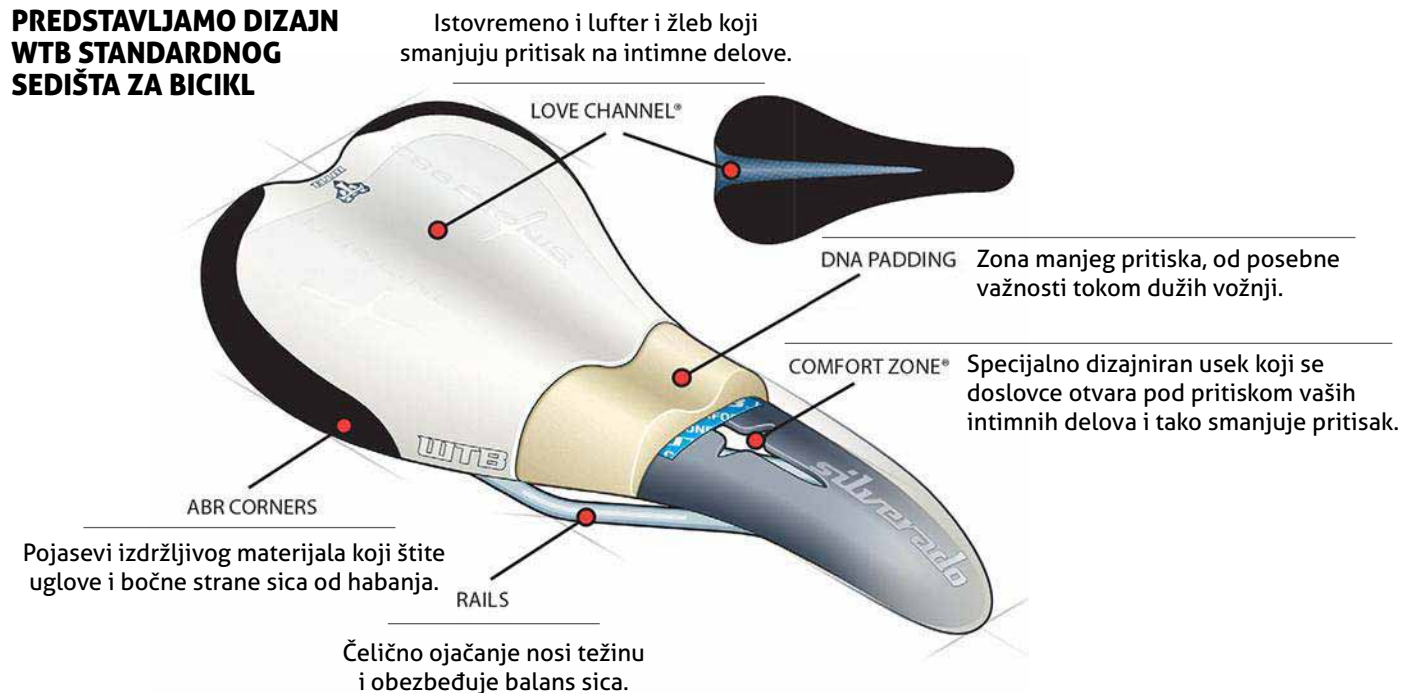
## 2. PRAVO SEDIŠTE



Sic je definitivno najteži deo jednačine komfora u biciklizmu. Ima ih toliko vrsta, neki sa izrezima u sredini, neki bez. Neki su veoma široki, neki neobično tanki. Tu su brzinski, brdski, gradski, muški, ženski... To je velika slagalica koju pokušavate da sklopite. Naravno, postoji i mogućnost da je vaše postojeće sedište sasvim u redu, ali ne u pravom položaju. Ponekad je jednostavno podešavanje ugla nagiba sve što vam je potrebno da biste dobili na udobnosti. Komfor sedenja ima sve veze sa anatomijom. Kada sednete na stolici, vaša težina je na delu karlice koju obavlja gluteus maximus i priznajemo da se prilično prijatno osećamo čak i na tvrdim podlogama. Na biciklističkom sedištu, ne koristite istu anatomiju, već pubični luk, koji nije dizajniran da nosi ogromne težine, a pored toga je okružen delikatnim mekim tkivom. Ovde stvari sa sicevima kreću nizbrdo! Kako podržati ovo područje karlice, a osigurati nesmetan rad kukova? Treba vam sic koji podržava bočne stranice vašeg „razdeljka“ i tako smanjuje pritisak.

**Kako kupovati:** Većina žena pogrešno pretpostavlja da im treba šire sedište. U mnogim slučajevima uzrok tome je sasvim pogrešna percepcija koju imaju o sebi. Naime, vanjska tvorevina nije odraz vaše unutrašnjosti, tako da ne treba pretpostavljati da „jači“ gluteus obavezno znači da je i karlica šira. Ženama često treba uže sedište nego što misle. Od ključnog značaja je da se izmerite pre nego što izaberete sedište za sebe.

## PREDSTAVLJAMO DIZAJN WT8 STANDARDNOG SEDIŠTA ZA BIKIKL



Bez brige, merenje je pristojno, a u suštini predstavlja uzimanje otiska. Mnogi prodavci biciklističke opreme danas imaju modle od memorijske pene u koje doslovce sednete. Na osnovu otiska koji ostavite pozadinom, pardon - gluteusom, bira se jedna od tri veličine, na osnovu čega dobijate preporuku za model. Prosto!

## 3. CHAMOIS KREMA



Ovu stavku udobnosti često sasvim pogrešno zovemo „krema od divokoze“. Naravno da tu nema nikakve divokoze! U pitanju je termin koji vuče poreklo od englesnog naziva za izuzetno mekanu kožu od koje su nekada pravljene umeci na odeći, pa tako i pretećama biciklističkih pantalona. Problem ove vrste „jelen-ske kože“ jeste taj što bi postala izuzetno gruba od nošenja ili kada



Dobro tapacirani, široki sic ili „mršavko“ s lufterom?

se pokvasi. Zato su je podmazivali raznim mastima, kako bi joj vratili mekoću i elastičnost. Danas su ovakvi materijali zamenjeni sintetičkim i reklo bi se da nema potrebe za podmazivanjem, ali „krema od divokoze“ opstaje iz niza veoma praktičnih razloga.

Chamois krema je anti-bakterijska i smanjuje trenje, te tako eliminiše iritaciju i crvenilo kože. Prodaje se u vidu viskoznog namaza, balzama i pudera. Za razliku od davnih vremena kada je imala za cilj da promeni pantalone, moderna krema se u vidu tankog filma nanosi na vašu kožu, na kontaktna mesta vaše stražnjice i sica. Ukoliko preterate - nepotrebno ćete se umastiti i imati osećaj vlažnih pelena, a ako ne stavite dovoljno kreme - izostaće efekat. Kremu uvek stavljajte na čistu i suhu kožu, a bici-gaće, naravno, moraju biti čiste i suve.

**Kako kupovati:** Da, postoje muške i ženske kreme i sa time ne treba eksperimentisati. Birajte proizvode koji nisu izrađeni od derivata nafte, jer pored toga što treba misliti na prirodu, mislite i na svoje intimne delove budući da im ne pogoduju materije koje zatvaraju pore i potencijalno menjaju „hemiju“.

## AKO VAM JE DOBRO - ONDA NIŠTA

Ne postoji biciklistkinja ili biciklista koji na težu način nisu otkrili sve skrivene čari ovog sporta. Budući da uz vetar u kosi, obično ide i žulj na „znate već gde“, treba delovati preventivno i biti informisan, jer vas na većinu ovih problema niko ne može pripremiti. Međutim, ukoliko ste oni retki srećnici koji nikada nisu osetili muke ojeda - jednostavno je: „ako nije razbijeno - nemojte popravljati“. ■





## Vodič za „braon“ situacije KAKO SE SNAĆI U PRIRODI

Kome se još nije desilo da usred outdoor aktivnosti oseti „urgenciju“? Situacije su razne, a mi smo tu da vam se nađemo...  
Sa savetom...

**P**ostoji nepisano pravilo u outdoor zajednicama da se svi razgovori na kraju ipak svedu na jedno: zgode i nezgode s dijar-ejom. Kome se to bar jednom nije desilo na planinarenju, prilikom skijanja, tokom vožnje bicikla...? Kada naprežemo organizam, on nekada počinje da nam pokazuje svoje čudi, što često može rezultirati pobunom stomaka. Budimo ozbiljni - ovo jeste veliko i važno pitanje koje se može odraziti na vašu uspešnost, raspoloženje, pa i zdravlje. U zavisnosti od aktivnosti i prilika, treba biti spreman na različite izazove.

### PLANINARENJE

**Kako to učiniti:** Mnogi veruju da je planinarima lako da „obave posao“, pošto već bazaju po šumi... Istina je kilometrima daleko! Ako ste pravi planinar i poštovalac prirode, poznato vam je pravilo „ne ostavljam za sobom ništa osim otisaka sopstvenih cipela“ (NON). Da li to znači da ćete ostatak dana provesti u društvu „mirišljave vrećice“ u rancu? Zависи od nadmorske visine! U nižim regijama, gde ne postoje zone večitog snega i leda, daleko je jednostavnije. Pronađite mesto najmanje 200 metara udaljeno od vodenih izvora i staza, švajcarskim

nožićem iskopirajte rupu od petnaestak centimetara (u stanjima urgencije sposobnost kopanja eksponencijalno raste) i - samo to uradite. Rupu zatrpajte, a upotrebljeni toaletni papir ili maramice zapakujte u kesicu i ponesite sa sobom. U ledom okovanim zonama, zbog mogućnosti kontaminacije lednika i vodotokova, morate da nabavite komplet za outdoor koji se sastoji od nekoliko kesica sa stiki-ziperom i isto toliko antibakterijskih maramica. Ove kesice su pouzdane i bezbedne za dugo nošenje „tereta“. Budite odgovorni prema prirodi! Ako ste faca da se popnete na vrh planine, budite cool, pa ponesite svoj otpad sa sobom!

**Problemi sa kojima ćete se susretati:** Kao i sa svim ostalim u prirodi (spavanje, kuvanje, sedenje...), udobnost je najveća prepreka. Kada vam se samo malo ide u toalet, a imate priliku - uvek postoji neka grančica što vam zaklanja pogled ili travka koja vam šašolji pozadinu. Međutim, kada je stvarno hitno - u vama će se probuditi geni predaka. Samo opušteno!

**Najbolje opcije za brisanje:** Toaletni papir možda izgleda kao najbolja



ideja, ali to znači da morate i da ga spakujete. Vlažne maramice mogu da budu korisne, ali je jako važno da posle njihove upotrebe dobro osušite pozadinu papirnom maramicom, jer vlaga može izazvati ojed. Ukoliko morate da se snalazite bez ove komocije, budite pažljivi u izboru lišća, jer gadno možete da postradate. Preporučujemo lišće bukve.

**Kako se izvući:** Kod planinara s



Levo: Kesa za pakovanje otpada, kesica sa stiki-ziperom i komplet za dezinfekciju ruku; Desno: Set za uriniranje, sa „pipi“ levkom za žene





kraćim stažom, uvek postoji doza stidljivosti. To je razumljivo, jer niko ne želi da se olakšava pred svedocima. Verovatno najgori košmar jeste da ste pronašli savršeno mesto, iskopali svoj klozetić, krenuli s radom... I otprilike sedam sekundi kasnije, iza šumarka s odličnim pogledom na vašu pozadinu, pojavljuje se vesela hajkerska porodica - uključujući dvoje dece, baku i psa. Sa druge strane, ako ste Zlatokosa, pa vam ne valja ni jedno skrovito mesto - dosta rizikujete. U zavisnosti od potrebe, najgore što možete da uradite jeste da trpite.

## PENJANJE

**Kako to raditi:** Penjači, a posebno „big-wall“ climberi, koji u smerima provode i po nekoliko dana, nemaju nikakav problem da sve svoje sa sobom nose. Svaki put kada urade radnju 1 ili 2, uredno će zaptivenu vrećicu spakovati u posebnu torbicu za otpad, koju će nositi do prvog kontejnera kada se vrate u civilizaciju. Ženama je mokrenje olakšano upotrebom kesica sa „pipi“ dodatkom.

**Problemi sa kojima ćete se susretati:** Vetar, blizina vašeg partnera, vrto-

glavica i iznenadni napad akrofobije - sve to će vas istovremeno zadesiti dok pokušavate da opustite sfinkter nekoliko stotina metara iznad zemlje.

**Najbolje opcije za brisanje:** Toaletni papir. Ukoliko duže boravite na vertikalni, preporučuju se i antibakterijske vlažne maramice. Trudite se da koristite papirne vlažne maramice, budući da se recikliraju u potpunosti, što nije slučaj s običnim.

**Kako se izvući:** Kada vas pritera, vaš mozak prelazi u sasvim drugi mod, što može biti prilično opasno na steni. Pre nego što išta uradite - postavite dodatno obezbeđenje. To su 20 sekundi koje prave razliku između smešne priče o sranju i tragedije.

## TRČANJE

**Kako to raditi:** Ako trčeći tražite toalet, verovatno je hitno! U prirodi ispoštujte protokol „ne ostavljam ništa“, a u gradu mislite brzo - sigurno možete u kafeu ili prodavnici pronaći neku dobru dušu da vas spase.

**Problemi sa kojima ćete se susretati:** Svi sportisti koji nose ranac mogu da ponesu rolne toalet papira, gomile vlažnih maramica i kanister sredstva za dezinfekciju ruku, dok trkači uglavnom nemaju taj komfor. Dobro pamтите kojom rukom ste dirali zadnji trap!

**Najbolje opcije za brisanje:** Da li ste dovoljno iskusni trkač da u malom džepu helanke imate maramice? U suprotnom moraćete da se snalazite s priručnim sredstvima iz prirode, ali neki maštoviti trkači će žrtvovati i čarapu.

**Kako se izvući:** Najmaštovitije „braon“ priče svakako imaju planinari, dok trkači imaju „najtečnije“. Već smo pomenuli da napor može biti „pokretač stvari“ u smeru dijareje i tada su zaista u pitanju sekunde. Iskoristite trčanje kao svoju prednost: uradite to, brzi NON protokol i trk, ostavljajući za sobom sablažnjene svedoke. Bolje i to nego - znate već šta...

Kanister za otpad koji koriste penjači, a posebno Big-Wall Climberi, koji u smerima provode i po nekoliko dana

## RAFTING

**Kako to učiniti:** Iako se ne čini tako, rafting ima izvesne prednosti, jer obuhvata i kampovanje, te vam omogućava da ponesete više stvari... Ako čučanje nad rupom nije dovoljno dobro za vašu pozadinu - koristite gruver - plastični, prenosivi, mini WC. Svake večeri, kada na obali podižete kamp, izvadite „presto“ iz vašeg čamca, pronađite privatno mesto sa dobrim pogledom i postavite ga. Namenjani su za višekratnu upotrebu i dobro su zaptiveni, ali nisu predviđeni za mokrenje jer će se brzo napuniti.

**Problemi sa kojima ćete se susretati:** Ukoliko vas žurba snađe u čamcu, dok ste u „beloj vodi“, prepušteni ste milosti prirode i skipera. Ispružite palac, ustopirajte obalu, pa postupite po NON protokolu. Ako stignete...

**Najbolje opcije za brisanje:** Toalet papir je uvek najbolja zamena za toalet papir i nema razloga da ga ne ponesete u razumnim količinama. Ukoliko se skvasi - tada ste u problemu. Osušeni papir neće biti tako nežan prema vašim „obrazima“, ali bolje i to nego priručne metode.

**Kako se izvući:** Cilj vam je da čamac ne obojite u braon - sve vam je dozvoljeno.

## SKIJANJE

**Kako to raditi:** Dakle, u zoni smo snega i leda i NON protokol ovde ne važi do proleća! Ukoliko niste na uređenom skijalištu prepunom kafića, sigurno na leđima imate svoj mali ranac s toalet vrećicama. Ove vrećice se koriste na dva načina. Prvi je tako što ih stavite na zemlju i nišante u njih, a drugi je da se pokakite na sneg, pa da kesicom pokupite kaku, baš kao što biste je pokupili za svojim psom. Sve upotrebljene stvari stavite u vrećicu, dobro zatvorite i... date je svom skijaškom partneru da je ostatak dana nosi u rancu.

**Problemi sa kojima ćete se susretati:** Veliki problem je pronalaženje privatnosti na prometnim skijalištima. Sa druge strane, ukoliko ste previše izbirljivi rizikujete da odete predaleko od staze i povredite se... Skidanje skijaških pantalona često može da bude izazov, pa bi bilo uputno da vežbate bez urgencije.

**Najbolje opcije za brisanje:** Toalet papir.

**Kako se izvući:** Teško, ako ostavljate braon tragove po skijalištu.

## BICIKLIZAM

**Kako to činiti:** Ako vozite na kilometražu/brzinu, ili ste pak triatlonac, ovo za vas nije tabu tema. Uriniranje na i po biciklu je prihvaćeno. Dobra vest: dok pedalirate, vaš sistem se ne opterećuje na isti način kao kada trčite, tako da je daleko manji rizik od dijareje. Ukoliko se problem ipak pojavi, postupite kao trkači: u prirodi NON protokol, u gradu - dobra duša.

**Problemi sa kojima ćete se susretati:** Najgora stvar u vezi vožnje jeste da se nakon obavljenog posla ne obrišete dobro. Ojed, pa čak i žuljevi su zagarantovani!

**Najbolje opcije za brisanje:** Posle svake „radnje 2“ koristite toalet papir, zatim vlažne maramice, nakon toga dobro osušite kožu, pa nanesite šami kremu. Vaše dupe će znati to da ceni!

**Kako se izvući:** Vrhunski sportisti pred svaku trku imaju svoje rituale, među



Priprema za start 56. biciklističke trke Giro d Italia, Italija 1973. godine

kojima je i potpuno pražnjenje creva, kako u vožnji ne bi bilo iznenađena. Ako ne vozite Giro d Italia - to vam nije potrebno. Dovoljno je da ne

opteretite stomak hranom, pa neće biti ni stresa. Ukoliko ste u ležernoj vožnji ili treningu - ponašajte se tako i učinite sve da se opustite. ■



PODRŽITE  
RAD EKIPE S KOJOM  
VEĆ OSAM GODINA  
POSEĆUJETE  
NAJLEPŠA MESTA NA  
PLANETI

PayPal



LAVINOZNO!

LAVINOZNO!

# Neplaćena reklama za „šeme“

*Gde kupovati opremo kada vam  
je planinarska radnja preskupa ili  
nemaju vaš broj?*







**P**ošto su poznati svetski brendovi proverenog kvaliteta već monopolisali oglasne stranice ovog magazina, oprema za planinarsku sirotinju spade na ovu temu. Šta kupiti kada vam je planinarska radnja preskupa? Ili nemaju vaš broj? Šta rizikujete a šta dobijate alternativama?

Disclaimer: Ne kupujte tehničku opremu sumnjivog kvaliteta. Ako vam je to palo na pamet, nemojte ni čitati ostatak teksta, pošto se u dolazećim redovima podrazumeva da čitalac ima osnovni zdrav razum. Samoubice stop!

Sređujući svoj „planinarski ormar“ nađoh se zatečen koliko je nenamenskih stvari, pre svega odeće, ušlo u intenzivnu upotrebu. Skijaške naočare, „hvala ti bako“ čarape, vojna porcija... Privremena rešenja za „dok ne nabavim pravu stvar“ koja su se odomaćila toliko da im više i ne tražim zamenu. A i nema potrebe. Da ne razvlačim uvod, sledi „uputstvo za upotrebu“, nezvanični „shopping guide“ za alternativce. Baziran je isključivo na ličnom iskustvu, koje verovatno nije 100% merodavno, ali - kao što već rekoh - uključite zdrav razum i procenite sami.

#### 1. OPREMA ZA DRUGE (OUTDOOR) SPORTOVE

Dok se radnje koje drže u svom asortimanu planinarsku opremu mogu na prste pobrojati, sportskih radnji opšteg

tipa ima na svakom koraku. Asortiman zavisi od sezone i ciljne grupe, ali sa velikom verovatnoćom naći ćete na policama nešto za „cool“ outdoor sportove - skijanje, je-drenje, trčanje i biciklizam, a svakako ćete naći opremu za razne fudbale, košarke i tenise (mada nam je ona, za ovu priču manje zanimljiva). Aktivna majica je aktivna majica, bez obzira na to da li iznad rafa stoji natpis „planinarenje“ ili „odbojka“. Isti savremeni materijali, specifikacije na deklaraciji (čitati pažljivo), sasvim legitiman izbor. Uostalom, ako „Dechatlon“ može, u zavisnosti od države i godišnjeg doba, da „šeta“ robu kroz sportove, možete i vi.

Naravno, ovako lep i očigledan izbor mora da ima neku kvaku. Najčešće je to cena. Kul sportovi, osim ako nisu na rasprodaji zbog kraja sezone, uglavnom imaju cene koje i nisu baš kul. Ali вреди proveriti.

**PREPORUKE ZA:** Zimska odeća (skijaška), letnja odeća (biciklistička), hidratacije.

#### 2. POLOVNA OPREMA

Najbolje ako lično poznajete vlasnika. Problem sa polovnom opremom je što nikad ne možete biti 100% sigurni u ispravnost. Mantra je: pregledaj, proveri, isprobaj. Kao i za sve druge polovne stvari.

Ovo „otkrivanje Amerike“ ne bi ni bilo vredno pomena (svi znaju da ako postoji nova, postoji i polovna roba) da

se nisu širom nam zemlje otvorile „second hand“ radnje sa polovnom odećom. Zaluta tu i sasvim kvalitetna planinarska, pa još za male pare... Da kažemo koju reč upozorenja. Aktivni materijali ako se nepravilno tretiraju, prestaju da budu aktivni. Što je još gore, što je materijal kvalitetniji, uglavnom je i osetljiviji. Goretex i slične membrane napre. Ali, ako vam se ne gadi da nosite nešto što je pre vas nosio ko zna ko, i vuklo se ko zna gde - zavirite.

**PREPORUKE ZA:** Ako ne možete sebi da priuštiti (finansijski, a i bezbednosno) da dobijete nespecifikiran proizvod (po veličini, karakteristikama), bolje ne naručuj.

#### 3. VOJNA OPREMA

Ratovanje je outdoor aktivnost stara koliko i civilizacija. Žalosna je činjenica koliko ljudska vrsta uspeva da istrebljuje samu sebe na svim meridijanima i u svim vremenskim uslovima, i koliko se novca ulaže u to. Tako da, ne sekirajte se, vojna oprema je odlično istestirana, i možete biti sigurni da kvalitet odgovara deklarisanom. Mane su joj, pored očiglednog jednoobraznog dizajna, to što je kod ove opreme akcenat na robusnosti, pa je generalno teža i neudobnija od odgovarajuće planinarske. Takođe, s obzirom da se uglavnom radi o vojnim rashodima i viškovima, treba razmisliti i o godini proizvodnje, jer materijali vremenom propadaju.

**PREPORUKE ZA:** Odeću, transportne rance, kompase, porcije, hidratacije, lampe i slično.

#### 4. ALI EXPRESS I SLIČAN NONAME

Kupite jeftino preko interneta. Nikad niste čuli za proizvođača ali lepo izgleda i dopadaju vam se karakteristike a nadate se i da ste dobro rastumačili „size chart“. Važi isto što i za polovnu robu - isprobajte pre ozbiljne upotrebe. Pošto možete dobiti svašta, od čistog bofla, do robe iz fabrike gde se proizvodi i brand-name, samo bez znaka i uračunate cene marketinga. Naravno, ne možete znati unapred.

Spremite se i na peripetije sa našom carinom, ako im se ne sviđa niska vrednost pošiljke.

**PREPORUKE ZA:** Ako ne možete sebi da priuštiti (finansijski, a i bezbednosno) da dobijete nespecifikiran proizvod (po veličini, karakteristikama), bolje ne naručuj.

#### 5. ROBA BEZ POREKLA

Nova roba iz oglasa. Zvanično uvek kupljena na inostranim rasprodajama, pokriva čitav spektar od besramnih kopija, preko felera kupljenih na kilo za male pare, pa do „robe ispale iz kamiona“. Otvorite četvoro očiju, i opciono, pomolite svom omiljenom božanstvu, pošto ni račun iz inostranstva koji vam možda pokažu - nije garan-





cija. Ništa lakše nego nabaviti jedan račun, a prodati 100 kineskih jakni.

**PREPORUKE ZA:** -

#### 6. DECHATLON IZ MAĐARSKÉ

Razrađena šema iz Mađarske zasluđuje kategoriju za sebe. Roba proverenog (ne vrhunskog, samo proverenog) kvaliteta, sa računom. Pošto online isporuka za nas van EU ne može, u priču su se uključili posrednici, koji će vam, uz uračunatu proviziju, doneti narudžbinu na ovu stranu granice, i poslati na kućnu adresu. Ma, milina jedna! Osim što vam je verovatno jevtinije da sami odete i obavite taj



FOTO: MONICORE

šoping.

**PREPORUKE ZA:** Sitnice, ili stvari koje su preko na rasprodaji.

#### 7. MALA PRIVREDA I KUĆNA RADINOST

Niska cena rada u Srbiji, dovela je do toga da su ručno pravljene stvarčice zapravo konkurentne sa cenom industrijskim proizvodima. I još može da se izvoljeva i daju specijalni zahtevi. Najpopularnije su kamašne po meri i vunene čarape, ali se može naći još ponešto. Nemojte biti nepoverljivi, planinarska zajednica je jako mala, ne može se opstati sa lošom robom.

**PREPORUKE ZA:** Šta god nađete.

#### 8. RADNIČKA (HTZ) OPREMA

Ako vam trebaju rukavice za grebanje na steni, kabanica, i slične sitnice. Važi isto što i za vojne stvari - ispravne, standardne ali uglavnom teške i kabaste. Nemojte da vas prevvari izgled obuće, koja solidno liči na planinarsku - dobar, deo don, visoka sara koja drži zglobov i slično. Nisu udobne za hodaње, ali će vas spasiti ukoliko vam padne nakovanj na nogu.

**PREPORUKE ZA:** Potrošnu robu i sitnice.

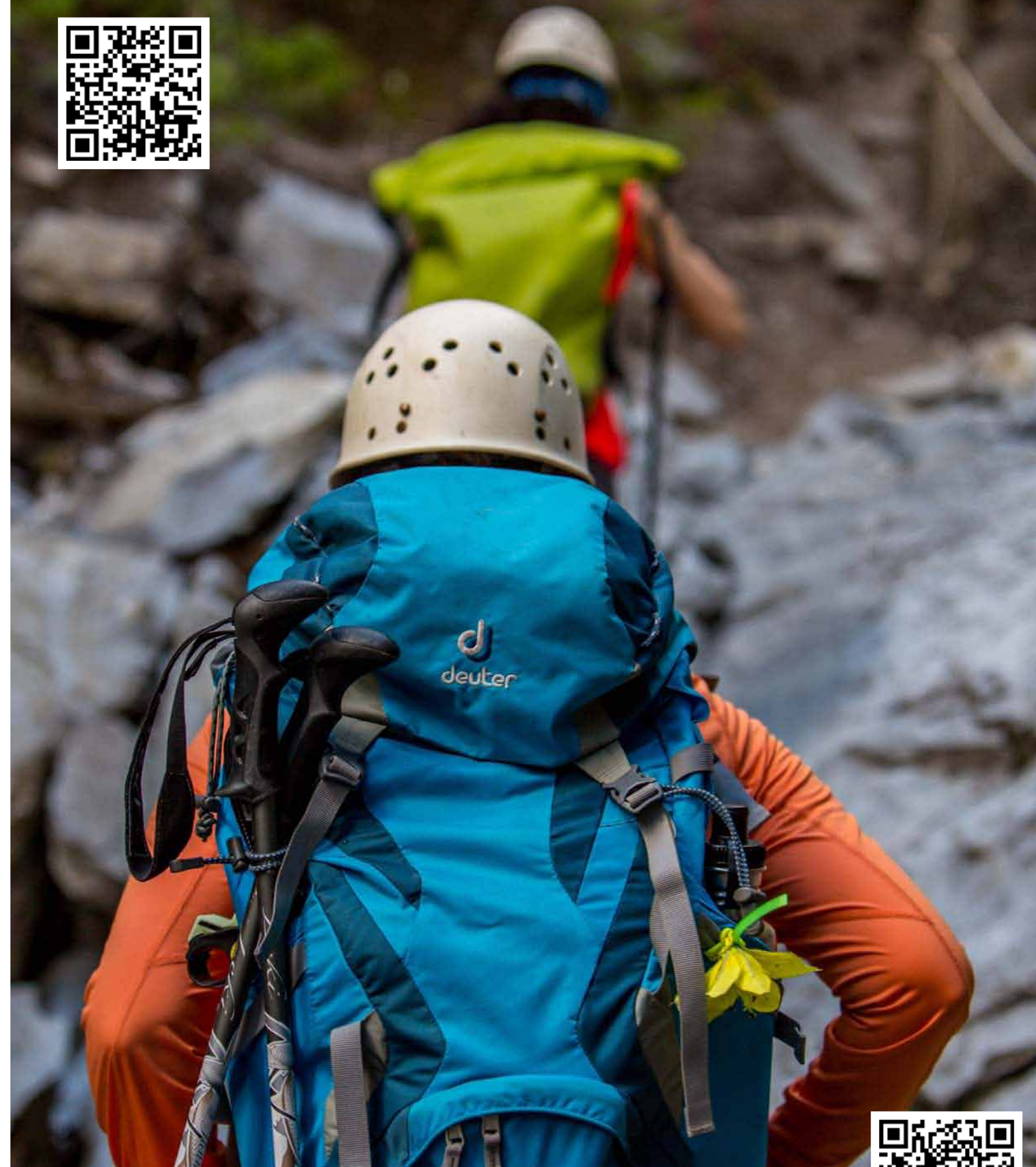
#### 9. NEKE RADNJE KOJE VAM NE BI PALE NA PAMET

Čak i veliki trgovački lanci, poput Maxi-ja ili Merkator-a umeju da ubace kamp opremu u sezonsku ponudu. Kvalitet odgovara ceni, koja je niska. Smatrajte se upozorenim. Ono što nije loše znati je da dosta „sve za kuću“ radnji drži i kamp opremu, najčešće pod odeljkom „Bašta“, a da je stiglo vreme da svi prodaju sve govori i činjenica da WinWin kompjuteraške prodavnice drže i kamp opremu („Daćete mi termos, šator i cooler za matičnu...“).

**PREPORUKE ZA:** Kamp opremu.

ZMIJAT

**NAJAVE AKCIJA I GODIŠNJI PLANOV I PLANINARSKIH  
KLUBOVA I DRUŠTAVA IZ SRBIJE:  
WWW.MOJAPLANETA.NET/NAJAVE\_AKCIJA**



**VAŠU AKCIJU MOŽETE PRIJAVITI NA ADRESU:  
MAGAZIN@MOJAPLANETA.NET**





# Najbolje **WIND BREAKERS** jakne za žene

*Jakna koja štiti od vetra je  
neophodan deo opreme, bilo da  
ste planinar, trkač, penjač...*





# W I N D B R E A K E R S

## Patagonia Houdini

**Okvirna cena:** 80 €

**Dobre osobine:** Kapuljača kompatibilna sa šlemom, lagana, dobro se pakuje.

**Loše osobine:** ograničena prilagodljivost manžetna na rukavima, slabije diše.

**Težina:** 100 g

**Materijal:** 15D ripstop najlon sa DWR tretmanom

**Džepovi:** 1 na grudima

**Varijacija boja:** 6

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** reflektujući logo napred i pozadi

**Kroj:** za mršaviju građu



## Čemu služe i kako rade Wind Breakersi?

Izbor prave „windbreaker“ jakne za vas zavisi najviše od toga u kojem okruženju planirate da je nosite i kojem se aktivnošću bavite. Da li će vaša avantura biti u nekom toplom podneblju ili na ledenom, alpskom planinskom lancu? Pored toga je važno kojom aktivnošću planirate da se bavite dok nosite vašu jaknu i koje prioritete ta aktivnost zahteva. Da li imate potrebu za više toplote? Da li vam je prioritet da jakna bude što laganija? Da li vam je važnije dobro disanje jakne od vodootpornosti?

Takođe, treba da imate u vidu vaše sopstveno telo i kako ono reaguje na fizičko naprezanje. Da li se previše znojite? Da li ste zimogrožljivi, pa vam treba više toplija oprema nego prosečnoj osobi? Nadamo se da će vam ova recenzija pomoći da razumete razliku između različitih tipova jakni i da ćete naći nešto što vam odgovara.

Jakne kod kojih je prioritet zaštita od vetra su drugačije od jakni koje su namenjene za kišu. One su laganije, bolje se kompresuju i za nijansu bolje dišu. Neke od njih će vas držati suvim na kratkoj kiši, ali zapravo uopšte nisu dizajnirane tako da se nose po dugotrajno lošem vremenu.

Wind Breakersi su dobar način da obezbedite dodatni topli sloj dok duva vetar, tako što ćete je obući preko odeće koju već imate na sebi. Bilo da penjete neku stenu ili vozite bicikl u gradu po vetrovitom vremenu, ove jakne su obavezane i nezamenjive deo opreme.

Od kada su počele da se prave od veoma tankih materijala, dobro se uklapaju kao spoljni sloj garderobe na osnovni sloj koji imate na sebi, ali takođe dobro idu i kao srednji sloj ispod jače zaštite kao što su tople izolovane jakne ili jakne za kišu.

## Arc'teryx Squamish Hoody

**Okvirna cena:** 85 €

**Dobre osobine:** dobro otporna na vetar, lagana, rastegljiva

**Loše osobine:** malo vrećasta, skupa

**Težina:** 145 g

**Materijal:** najlon Tyono 30D sa DWR tretmanom

**Džepovi:** 1 na grudima

**Varijacija boja:** 5

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** reflektujući logo

**Kroj:** za sitniju građu



## Marmot Ether DriClima

**Okvirna cena:** 61 €

**Dobre osobine:** izolovana za hladnije vreme, izdržljiva, relativno dobro otporna na vetar.

**Loše osobine:** vrećasta, ne najbolja za pakovanje, nije otporna na vlagu.

**Težina:** 200 g

**Materijal:** Najlon Double Mini Rip

**Džepovi:** 2 na rukavima

**Varijacija boja:** 6

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** reflektujući logo napred i pozadi

**Kroj:** za atletsku građu



## Eddie Bauer Uplift Windshell

**Okvirna cena:** 50 €

**Dobre osobine:** visoko otporna na vetar, izdržljiva, neverovatno lagana i dobro se pakuje.

**Loše osobine:** nešto slabije diše

**Težina:** 100 g

**Materijal:** 20D ripstop najlon sa DWR tretmanom

**Džepovi:** 1 na grudima

**Varijacija boja:** 2

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** reflektujući logo

**Kroj:** za atletsku građu





# WIND BREAKERS



FOTO: PEXELS



# WIND BREAKERS

## Rab Windveil

**Okvirna cena:** 62 €

**Dobre osobine:** udobna, svestrana, dobro diše, dobra kapuljača

**Loše osobine:** nedostatak zipera kada je spakovana

**Težina:** 150 g

**Materijal:** Pertex Microlight 'Super DWR'

**Džepovi:** 2 na rukavima, 1 unutrašnji na grudima

**Varijacija boja:** 2

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** reflektujući logo

**Kroj:** regularni kroj



## Black Diamond Alpine Start

**Okvirna cena:** 75 €

**Dobre osobine:** svestrana, dobar balans između disanja jakne i zaštite od vetra, kapuljača dobro pristaje ispod šlema.

**Loše osobine:** teška, nedostatak malo bolje zaštite od vlage.

**Težina:** 195 g

**Materijal:** Schoeller stretch-weave (93% najlon, 7% elasthan) sa NanoSphere DWR

**Džepovi:** 1 unutrašnji džep na grudima

**Varijacija boja:** 3

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** ne

**Kroj:** regularni kroj



## Adidas Outdoor Agravic Alpha Shield Hoodie

**Okvirna cena:** 40 €

**Dobre osobine:** dobro izolovana, niskoprofilna kapuljača

**Loše osobine:** nema džep na grudima, teža od ostalih modela

**Težina:** 165 g

**Materijal:** najlon ripstop

**Džepovi:** 2 na rukavima

**Varijacija boja:** 4

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:**

reflektujući logo

**Kroj:** za visoke ljude



## Cotopaxi Teca Half-Zip Unisex

**Okvirna cena:** 65 €

**Dobre osobine:** jedinstev sistem džepova, veliki izbor boja

**Loše osobine:** većasta, manje otporna na vetar od nekih modela.

**Težina:** 142 g

**Materijal:** polyester taffeta sa DWR tretmanom

**Džepovi:** 1 unutrašnji, jedan „kengur” prednji džep, 1 manji prednji.

**Varijacija boja:** 10

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** ne

**Kroj:** uniseks



## Outdoor Research Tantrum

**Okvirna cena:** 60 €

**Dobre osobine:** dobra otpornost na vetar, mek materijal.

**Loše osobine:** nekome može stojati „većasto” u struku.

**Težina:** 130 g

**Materijal:** najlon 20D rastegljivi ripstop

**Džepovi:** 1 na grudima, 1 niže pozadi

**Varijacija boja:** 3

**Kapuljača:** da

**Reflektujući materijal:** reflektujući logo

**Kroj:** za mršaviju građu



# Trebinje Vertikal 2018. TRKA U KAMENU



Sada već tradicionalna trka između **Vertikal**-a i **Extreme**-a, održana je u organizaciji PD „Vučji zub” iz Trebinja...





U organizaciji PD „Vučji zub“ iz Trebinja, u subotu, 17. marta održana je treća po redu „Trebinje vertikal - Trka u kamenu 2018“. Trka je održana na stazi dužine 5.200 metara, visinske razlike 960 metara, detaljno opisanoj u 59. broju naše revije.

Domaćini su se i ovaj put svojski potrudili da obezbijede uslove za nesmetano odvijanje trke. Ipak, organizaciju je pratila i doza neizvjesnosti, budući da vremenska im prognoza nije išla na ruku, jer je za dane vikenda najavljivana jaka kiša. Razmatrala se mogućnost da se u slučaju jake kiše staza skрати do Orlovih greda, a u slučaju nevremena sa grmljavinom – da se trči kroz grad do Hercegovačke Gračanice. Neodržavanje trke nije dolazilo u obzir. Dan prije trke odlučeno je - trka će se održati u punom formatu, prognoza ja najavljivala kišu, ali tek u popodnevним satima.

U 10 časova, sa starta kod Perovića/Arslanagića mosta put vrha Leotara krenuo je ukupno 71 takmičar, od čega 63 u muškoj i osam u ženskoj konkurenciji. Učesnici trke pristigli su iz BiH, Srbije i Crne Gore, uglavnom članovi raznih sportskih društava, među kojima je bilo i individualaca.

Takmičare je sa starta pratio jak i topal jugoistočni vjetar. Međutim, kako su odmicali uz Leotar vjetar se pojačavao, snižavajući temperaturu, dostizao orkansku

snagu, i na momente gotovo potpuno onemogućavao kretanje, pogotovo posle prolaska Orlovih greda i na završnom usponu, tako da pored odrednice „vertikal“ slobodno možemo reći da se radilo o trci klase „extreme“.

I tada se dogodilo nešto neobično, nešto po čemu će ovogodišnja trka ostati upamćena - umjesto da ovakvi uslovi uspore takmičare, desilo se obratno – kao da su učesnicima trke ubrizgali novu dozu adrenalina – boreći se sa naletima vjetra i izvlačeći poslednje atome snage grabili su ka vrhu, krećući se često četvoronoške, pridržavajući se za oskudno rastinje i hvatajući zaklon između kamenja. U momentu pristizanja prvih takmičara na cilj, počela je padati kiša, nošena jakim vjetrom, stvarajući utisak pješčane oluje. Na momente bi vjetar nanio oblak pa su takmičari bukvalno izranjali „niotkuda“. Sve to je stvorilo jednu nestvarnu sliku na cilju, takmičari su sačekivali jedni druge, razmjenjivali utiske sa staze; fotografisali se „sa pogledom na grad“ koji bi se na momente nazirao, svi odreda oduševljeni vremenskim (ne)prilikama koji su trci dali jednu novu dimenziju. U predviđenom vremenu trku je završio ukupno 61 takmičar, dok je njih deset nije završilo trku.

U muškoj kategoriji, prvi je kroz cilj prošao Miloš Mikić iz Nikšića – Triatlon klub „Nikšić“ u vremenu



47,42 minuta. Vodio je od starta do cilja, popravivši za 36 sekundi rekord staze, koji je postigao 2016. godine. Drugi je kroz cilj prošao Mostarac Ivan Leženić - „Čvrstica ultra team“ - 52,37 minuta; trećeplasirani Paljanin Neven Cicović, koji je nastupao individualno, vremenom 52,49 minuta.

U ženskoj konkurenciji, pobijedila je Miluša Bošković iz Kotora - TK „Kotor“ vremenom 59,27 minuta, čime je popravila za 1,03 minuta dosadašnji rekord Sanje Kavaz iz 2016. godine; druga je na cilj vremenom 64,17 minuta stigla Jelica Joković iz Užica, član PK „Era“; dok je treća bila Trebinjka Kristina Gudelj, članica BK „Leotar“, vremenom 71,28 minuta.

Najbolje plasirani domaći takmičari bili su Srđan Domazet (53,03); Petar Spaić (53,34), članovi PD „Vučji zub“ i Miloš Aranitović član AK „Leotar“ (54,20), koji su zauzeli pozicije od četvrtog do šestog mjesta.

U kategoriji takmičara preko 50 godina najbolji

je vremenom 58,02 minuta bio Radomir Milić - KBS „Trebinje“ (10. mjesto); drugi i treći Užičanini, članovi PK „Era“ Mihailo Topalović (63,53 minuta, 22. mjesto) i Dragoljub Jasiković (72,49 minuta, 37. mjesto)

Po tradiciji, najstariji takmičar je bio Trebinjac Vojo Prelević - PD „Vučji zub“, 74 godine; najmlađi - Jakov Perišić iz Trebinja, devet godina, član AK „Leotar“, koji je uspio da završi trku u predviđenom vremenu.

Po završetku trke za takmičare i organizatore je priređen ručak u hotelu „Leotar“, posle čega je uslijedila podjela medalja i prigodnih nagrada pobjednicima po kategorijama, kao i uručenje finišer medalja svim takmičarima koji su u predviđenom roku završili trku.

Pobjednik u muškoj konkurenciji Miloš Mikić, koji se bukvalno pretplatio na prva mjesta u Trebinju, zahvalio je drugoplasiranom koji ga je motivisao da obori rekord, naglasivši teške uslove na stazi i vjetar koji ga je na momente skretao sa staze. Miluša Bošković, pob-

## VIDEOPRILOZI IZ RAZNIH MEDIJSKIH KUĆA









jednica u ženskoj konkurenciji, istakla je da je i sama odrasla na kamenu, da voli ovakav tip staze, nije krila oduševljenje zbog vremenskih prilika koje su verikal prevorile u avanturu, naglasivši da bi isto bila zadovoljna i da je stigla poslednja. Najmlađi učesnik – Jakov Perišić je rekao da je bilo teško ali i da je uspio da istrči. Priznaje da bi lakše istrčao još jednu trku nego odgovarao na novinarska pitanja. Neka se navikava, budućnost je pred njim!

U prošlogodišnjem tekstu napisali smo da bi nebesko trčanje moglo da „pusti korijenje“ u Hercegovini, a sada slobodno možemo reći da već donosi prve plodove. Ukupno 41 takmičar sa područja Hercegovine se oprobao na Leotar, dvije medalje su ostale u Trebinju, a već se nazire i nekoliko imena koja bi sledećih godina mogli da se upuste u borbu za sami vrh.

Još jedna uspešno organizovana trka je za nama. Takmičari nisu štedjeli riječi hvale, najavljujući da će opet doći da se oprobaju na hercegovačkom kršu. PD „Vučji zub“ se ovim putem zahvaljuje svim učesnicima, sponzorima i svima koji su na bilo koji način pomogli organizaciju trke. Uz pozdrav trebinjskih „zubića“ - „da smo zdravo“, vidimo se na „Trebinje Vertikal - Trka u kamenu 2019“.

TEKST: MIROSLAV KOVAČEVIĆ

FOTOGRAFIJE:

SLAVENKO VUKASOVIĆ, PREDRAG MUČOVIĆ, NATAŠA MUČOVIĆ, PETAR SPAIĆ, VESNA KEŠELI, MIROSLAV KOVAČEVIĆ





# Energetska pića Ketoni - gorivo za ljudsko telo?

An extra  
**400m**  
In a 30min time trial

Placebo 100%  
Ketone 102.3%

Cox et al., 2016, Nutritional Ketosis Alters Fuel Preference and Thereby Enhances Performance in Athletes. Cell Metabolism. 24; 1-13.

*Kad god se pojavi neki novi energetski proizvod, nastaje prava pomama. Da li neki proizvod može da napravi prekretnicu ili je sve ipak do starog, dobrog treninga?*

**K**ako se tokom planinskog dela Tour de France 2013. godine tempo ubrzavao, u jednom trenutku je nastala prava ludnica na radio vezi. Neko je ispustio bocu i sada je njegov prateći tim traži u okolini puta. Greg Henderson, veteran biciklista iz Novog Zelanda, kasnije je pričao kako nikad nije čuo takvu paniku u glasu bicikliste i pomislio je: „Šta može biti tako važno u ovoj bočici za piće?“

Odgovor je brzo stigao. U pitanju su ketoni - makronutrienti koji nude održive izvore energije za mišiće, daleko više nego ugljeni hidrati, masti i proteini. Budući da nije nikakav doping ili sintetički stimulans, u pitanju je sasvim legalna supstanca - beta-hidroksibutirat - jedna od materija koju naše telo luči tokom izgladnjivanja. Ukratko, to je odgovor našeg organizma na ekstremno nisku energiju u vidu supergoriva čiji je cilj da sačuva funkcije vitalnih organa. Ako ovu materiju unesete u organizam direktno - ekspresno dobijate najčistiji oblik energije.

## KAKO JE SVE POČELO

Kako to obično biva, ono što je na prečac osvojilo elitni sportski svet, a posebno bicikliste, zapravo je nusprodukt vojne tehnologije, koji se na tržištu našao zahvaljujući maloj firmi iz San Franciska „Hvmn“. Međutim, rasprava se pomerila na pitanje: da li to funkcioniše?

Agencija za istraživanja američke vojske je 2003. godine imala konkurs za patente koji bi pomogli vojnicima koji su prošli kroz fizički, ali i kognitivni napor. Tim naučnika, uključujući Richarda Veecha iz Nacionalnog instituta za zdravlje i Kieran Clarka iz Univerziteta u Oxfordu, pokrenuo je sasvim novi koncept.

Oblik eksplozivnog goriva koji se zove ketonska tela, nastaje u jetri iz masti, koja doslovce počinje da „gori“ kada smo gladni. Ovi ketoni obezbeđuju energiju za mozak i mišiće, a takođe mogu promeniti metabolizam kako bi izvukli više energije iz masnih naslaga, a očuvali dragocene ugljene hidrate. Pretpostavka je da bi vojnici možda mogli dobiti sličan rezultat ako bi ketone uzeli direktno. Vojska im je dala deset miliona dolara da to saznaju.

Dok su Veech i Clarke još uvek bili u procesu bezbednosnih testiranja i dobijanja dozvola FDA-a (The U.S. Food and Drug Administration), nekada maglovita tema o ketonima počela je da poprima oblik. Utvrđeno je da ishrana s niskim sadržajem ugljenih hidrata i visokim procentom masti dramatično povećava nivo ketona, čak i ukoliko nema glado-

vanja. Ovako koncipirane ketogene dijetе postale su popularne među ultra-izdržljivim sportistima, a kompanije su započele sa marketingom različitih ketonskih preparata koji su obećali sve prednosti niskog sadržaja ugljenih hidrata bez odricanja od testenina i piva.

Međutim, uporedo s novom paletom proizvoda pojavili su se i kritizeri. „Ketoni maline su smešni“, kaže Clarkeova, podsećajući na pomamu koju je izazvao kontroverzni dr Oz 2012. godine. „Ovako dobijena jedinjenja nisu pronađena u telu i ne možete ih metabolisati, tako da je njihovo korišćenje totalno gubljenje novca.“ Isto je i s pićima koja su obogaćena ketonima i elektrolitima. Problem sa ovim preparatima je što uz ketone dobijate i nezdravu količinu soli.

## KOMERCIJALNI PROIZVOD

Zatim su 2016. godine, Clarke i njene kolege objavile tekst u naučnom časopisu „Cell Metabolism“. Kombinujući ketone sa alkoholnim jedinjenjem (ne taj alkohol!), uspele su da naprave ketonski estar koji ljudi mogu konzumirati kao energetska pića. Kada se jednom nađu u telu, ovi ketoni su obezbedili gorivo za mišiće, dozvoljavajući ograničenim skladištima ugljenih hidrata da traju duže.

Da bi to i potvrdili, naučnici su napravili test grupu i smislili iscrpljujući zadatak za njih. Osam elitnih biciklista, prvo je trčalo jedan sat, a zatim imalo 30-minutnu brzinsku vožnju. Oni su poboljšali svoje performanse u proseku za dva odsto u odnosu na placebo vožnju, postizujući približno 400 dodatnih metara. Međutim, postojao je problem! Piće je imalo ukus benzina i koštalo je 100 dolara po porudžbini. Ako vam se ovo čini dosta skupim, imajte na umu da je u startu čaša ovog bučkuriša koštala neverovatnih 25.000 dolara.

U novembru je kompanija „Hvmn“ razvila „Hvmn Ketone“, komercijalnu verziju Clarke-ovog keton-estera. (Dostupan je u preprodaji, sa očekivanim datumom isporuke početkom 2018. godine.) Poboljšanja u proizvodnji učinila su proizvod nešto jeftinijim - tri

Podeljena su mišljenja o upotrebi ketona među sportistima, ali su ovi napici postali veoma popularni u širokoj upotrebi, posebno kod osoba koje žele da smršaju. Ketoni maline dobijeni su iz voća i, navodno, sadrže supstancu koja je veoma slična sinefrinu - sagorevaču masti koji ubrzava metabolizam, smanjuje apetit i povećava energiju. Proizvođači pokazuju opsežnu dokumentaciju, korisnici ih upotrebljavaju s manje ili više uspeha, dok naučnici tvrde da ketoni maline ne mogu da se metabolišu u ljudskom organizmu, te da nema smisla piti ih.



## INFO

## JOŠ NEKA SUPERPIĆA

Hvmn nije jedina sportska kompanija za piće koja igra na naučnu kartu, ali pumpanje nove energije izmorenom organizmu i dalje je izazov.

### MAURTEN

Ova švedska kompanija se pojavila na sceni 2017. godine tvrdeći da bi njeno hidrogelno ugljeno hidratno piće moglo donijeti koncentrisanu dozu energije sportistima bez uznemirenja stomaka. Iako su ga koristili vrhunski maratonci poput Eliuda Kipchoge, kompanija još nije objavila istraživanja koja podržavaju ove tvrdnje.



### GENERATION UCAN

Tajna njihovog sportskog pića je SuperStarch, ugljeni hidrati iz kukuruza, koji bi trebalo da polako i stabilno otpuštaju glukozu u krvotok, umesto trenutno napumpaju „brze šećere“. Trkač Meb Keflezighi tvrdi da nakon konzumiranja ovog pića nema „slatke udare“, ali dok to ne potvrde i rezultati iz laboratorije nećemo mu verovati na reč.



### GATORADE GX

Godine 2016. Gatorade je najavio ovu „platformu za prilagođavanje sportskog goriva“, koja uključuje digitalni „flaster“ koji bežično komunicira sa poklopcem vaše bočice za vodu kako bi se omogućila prilagođena hidracija u realnom vremenu. Lansiranje je odlagano nekoliko puta, a nauka je... pa, dobijate sliku.



boc se dobiju za 99 dolara, a još uvek nije za ljude slabog stomaka. Opisuje ga kao „metalno bademovo mleko“, a to je jedan od lepših opisa. Prema rečima Geoffa Wooa, izvršnog direktora kompanije, proizvod je premijeru imao još pre nekoliko godina u Grand Tour biciklizmu, u NFL-u i na „Ironmanovom“ svetskom prvenstvu.

## DA, ALI NE...

Elitni sportisti, kojima je izdržljivost ključna za uspeh, pomno su pratili razvoj istraživanja. Međutim, ni najmanje im se nisu svideli rezultati testova u





Australiji, gde je 11 biciklista iz tima „Orica-BikeExchange“ vozilo 19,25 milja na računarski simuliranoj verziji trase za Svetsko prvenstvo 2017. godine. Vozili su bez upotrebe ketona, a zatim i sa upotrebom ovog napitka. Istraživač Univerzitet Južne Floride Dominic D'Agostino koji je pratio studiju bio je razočaran rezultatima. Umesto da povećaju izdržljivost, ketonski test je bio sporiji za oko dva odsto, jer je svaki biciklista imao stomachne neprijatnosti - od blagih mučnina do povraćanja i vrtoglavice.

Druga studija, koju su sprovedi istraživači na Univerzitetu u Britanskoj Kolumbiji - Okanagan, otkrila je da povećanje nivoa ketona uz piće s ketoni- ma usporilo je performanse biciklista za sedam odsto u roku od 11 minuta. Problem, objašnjava naučnik Jonathan Little, jeste da povećani nivoi ketona, čini se, sprečavaju pristup brzim sagorevanjem ugljenih hidrata potrebnih za kraće, visoko oktanske napore. Ukratko: morate biti jako iscrpljeni da bi ketoni iz vašeg tela izvukli skrivene rezerve. Clarke se slaže, vezujući prag korisnosti u trajnim naporima koji traju najmanje 20 minuta. Dakle, neophodno je da vaš maksimalan napor traje jako dugo da bi ketoni pokazali svoje pravo dejstvo.

Woo beleži kritike i upozorenja, ali kaže da je pogrešno misliti da su sva ketonska pića jednaka - samo zato što jedan ketonski ester tera ljude na povraćanje, ne znači da svi to rade. Clarke i njene



kolege, u međuvremenu, nastavljaju da rade studije koje pokazuju da u periodu nakon napora „super piće“ brže nadoknađuje skladišta ugljenih hidrata u osiromašenim mišićima, stimuliše hormone apetita, pa čak i poboljšava kognitivne performanse. ■



e-stock  
- A G E N C Y

e-stock.us





Get ready for adventure!

## NORTHERN KOSOVO

HIKING • VIA FERRATA • CYCLING/MTB • PARAGLIDING • CULTURE/HISTORY



E-MAIL: [office@ibarski-kolasin.org](mailto:office@ibarski-kolasin.org)  
MOB: +381638550929  
f **OutdoorIn2013**  
[www.ibarski-kolasin.org](http://www.ibarski-kolasin.org)





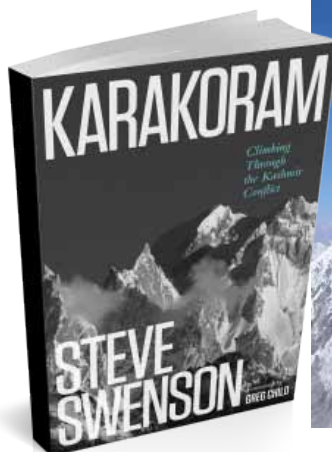
Penjanje u Karakorumu | Steve Swenson

# KROZ KAŠMIR

Ovaj poznati penjač i pisac predstavio je svoje beleške za knjigu „Karakoram: Climbing Through the Kashmir Conflict” koje su nastajale tokom 37 godina istraživanja Karakoruma...



Knjiga **Karakoram: Climbing Through the Kashmir Conflict**, može da se poruči na Amazonu



Na desnoj strani: Zid **Gashebruma IV** u centralnom Karakorumu obasjan jutarnjim suncem.

**P**odručje Karakoruma je grupa oštih, izrazito visokih i veoma negostoljubivih planina u Južnoj Aziji, na tromedi Indije, Pakistana i Kine. Kako kaže Barry Blanchard, „Karakorum je najveličanstveniji planinski venac na Zemlji, prvo i poslednje značenje reči Planina“. Masiv pokriva regiju od čak 77.000 km<sup>2</sup> i na njemu se nalaze četiri od četrnaest svetskih džinova viših od 8.000 metara, uključujući K2 (8.611 metara). Tokom proteklih trideset i sedam godina, bio sam na sedamnaest ekspedicija u ovom delu sveta.

#### SKRIVENA OAZA

Karakorum se nalazi u geografskoj regiji Kašmir, koja je okosnica spora pomenute tri susedne zemlje. Sukob oko ovog regiona ima tragične posledice za stanovnike, ali je stvorio i „političku divljinu“ u ogromnim područjima Karakoruma zbog ograničenog pristupa. Do sada su svi giganti od 8.000 metara bili popeti više puta, ali je većina

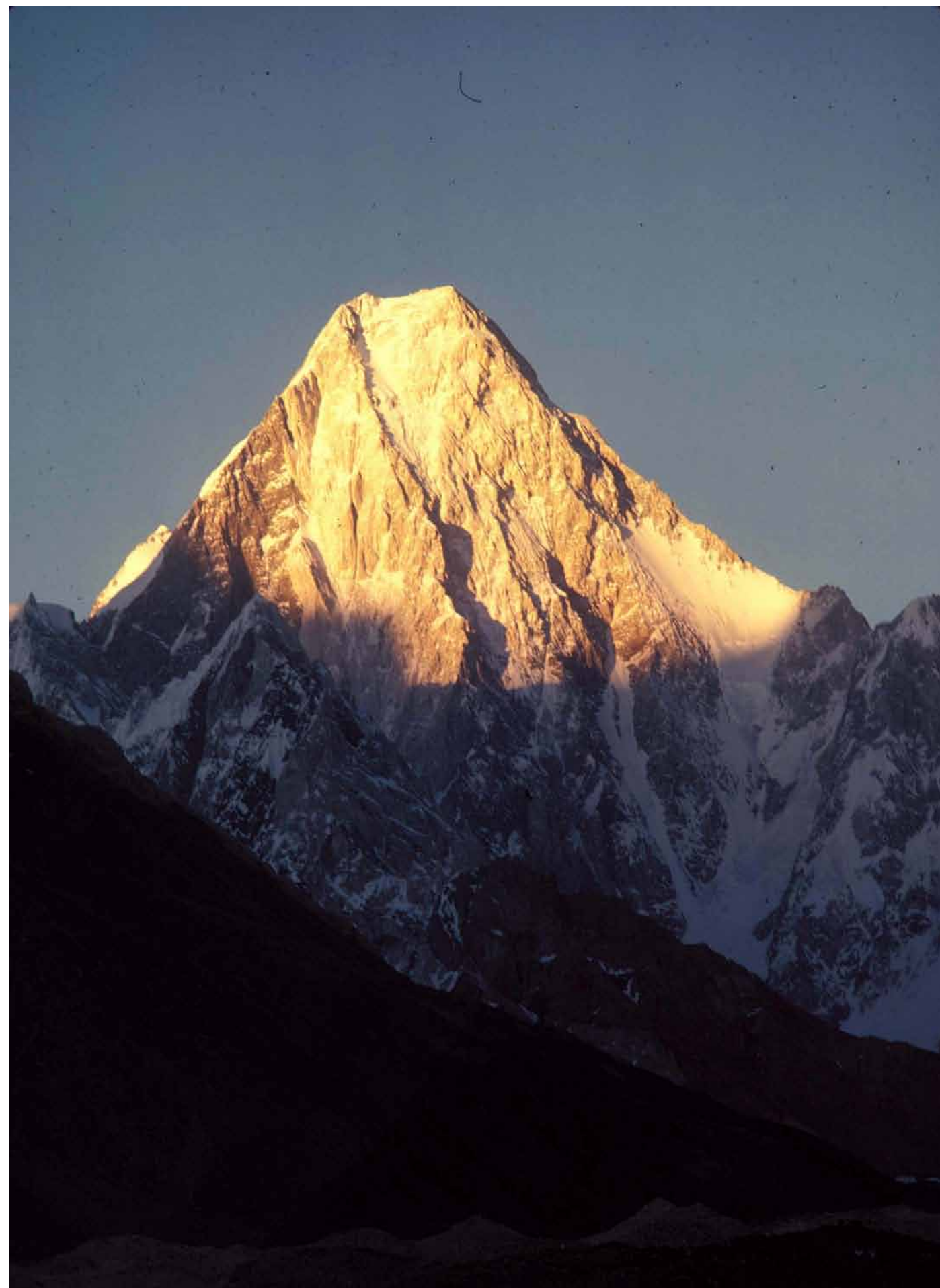
vrhova od 7.000 metara tek „načeta“ i na desetak njih je još uvek nije stupila ljudska noga. U masivu postoje stotine vrhova visokih oko 6.000 metara - verovatno najveća koncentracija nedirnutih visokih planina na svetu.

Nakon što sam išao na Mount Everest 1994. godine, primetio sam da je za mnoge penjače osnovni motiv da ispenju koliko je god moguće vrhova preko 8.000 metara. Za mene je bilo zabavno penjati sa partnerima koji su, baš kao i ja, verovali da planinarenje i alpinizam nisu namenjeni ostvarivanju zacrtanih ciljeva i „osvajanje vrhova“, već inspiracija za stalno traženje i istraživanje nepoznatog. Moj fokus se pomerio i tokom proteklih nekoliko decenija interesovao sam se za nove smeri već ispenjanih vrhova ili „otkrivanje“ vrhova od 7.000 i 6.000 metara na Karakorumu koje do sada niko nije ni pokušao da ispenje.

#### NAPETI KOMŠILUK

Zapadnom Karakorumu se pristupa sa autoputa „Karakoram“ (KKH), severno od Gilgita, gde prolazi kraj visova Batura Sar (7.795 m), Rakaposhi (7.788 m) i dolina Hispar i Shimshal - koje vode do najvećih vrhova. KKH prelazi preko sedla Kunjeraba u zapadnu Kinu, ali neke od ovih planina u blizini autoputa su zatvorene. Sve ovo je posledica opsežnog projekta izgradnje duž KKH-a koji su finansirali Kinezi kako bi povezali svoj sistem autoputeva sa pakistanskom lukom Gwadar na Indijskom okeanu.

Tokom godina stalnih povrataka u ovu regiju najbolje sam upoznao Centralni Karakorum u Pakistanu, gde se nalaze svi vrhovi duž glečera Baltoro - od Trango Towers do K2 i Gasherbrums. Putovanja na Baltoro bili su logistički komplikovana i skupa jer su dugotrajni pristupi vrhovima preko 8.000 m zahtevali angažovanje nosača. Ali ova regija Karakoruma takođe sadrži i grupu Latok, a dalje istočno dolinu Hushe, odakle se može



Prilaz severnoj strani **K2** 1990. godine.

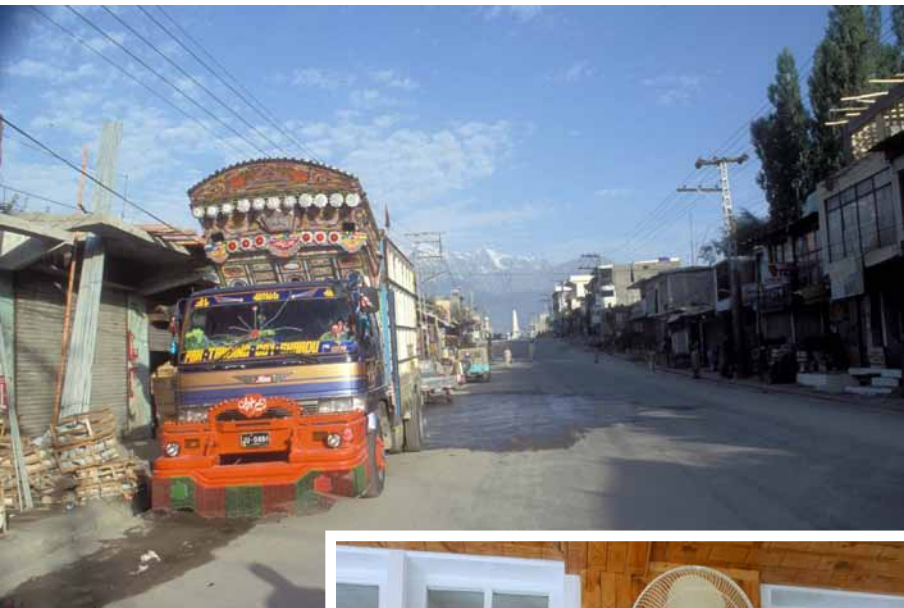






Soliranje na nižim visinama  
tokom uspona na **Latok II**





Gore: Po autoputu  
**Karakoram**



Desno: Svi smo  
bezbedni! Policajac  
u **Skardu**

doći do doline Charakusa i Nangmah. Putovanja po ovoj oblasti bila daleko su jeftinija i jednostavnija, jer su pristupi mnogo kraći, a vrhovi su u rasponu od 6.000-7.000+, što je, morate priznati, pravi izazov.

### Reč-dve o...

Stiv Swenson planinari duže od 45 godina. Ispenjao je K2 i Everest bez kiseonika. Živi u Sijetlu, Vašingtonu i Canmoreu (Alberta), sa suprugom Ann, gde penju, a on piše i bavi se dobrovoljnim radom. Uživao je u širokom spektru interesa, uključujući alpsko penjanje, penjanje leda, trčanje i sportsko penjanje. Ima dva odrasla sina - Larsa i Jeda.



Istočna ivica centralnog Karakoruma graniči se sa Actual Ground Position Line (AGPL) - neprijatnim mestom gde su pakistanske i indijske trupe suočene jedna s drugom u karaulama, od kojih se mnoge nalaze na preko 6.000 metara. Na obe strane AGPL postoji ograničena zona gde nije dozvoljeno penjanje. Od 2004. godine na AGPL-u su se pojavili prozori i Pakistanci su postepeno otvarali neke od ovih zona za penjače.

Istočni Karakorum je na indijskoj strani AGPL-a, a pristupa mu se od Delhija do Lehja i džipom preko Kardung La. Glečer Siachen pruža pristup većini vrhova u istočnom



Gore: Mark Richey  
penje tokom drugog  
dana na **Saser  
Kangri II**  
Foto: Freddie  
Wilkinson

Dole: Prelazimo  
na ravnici Deosai  
na putu za **Nanga  
Parbat** 2004.  
godine





**Greg Child** na nekoliko koraka od vrha **K2**



Karakoramu, ali za većinu njih nije izdata ni jedna jedina dozvola najmanje par decenija. Međutim, dalje južno i istočno od ledenika leže Mamostong, Saser Kangri i Arganglas - grupe vrhova gde je dozvoljeno penjanje. Bio sam na Saser Kangri 2009. i 2011. godine, gde smo izveli prvi izlazak na Saser Kangri II.

Odmah južno od Karakoruma, na južnoj strani reke Inda „sedi“ Nanga Parbat (8.126 m), deveta najviša planina u svetu, koja uliva ogromno strahopoštovanje. Tehnički, Nanga Parbat nije deo Karakoruma jer se nalazi na južnoj strani Inda i predstavlja najzapadniji vrh od 8.000 metara gotovo 2.500 kilometara dugačkog masiva Himalaja.

Sigurnosna pitanja predstavljaju veliku brigu za penjače i trekere zainteresovane za odlazak u pakistanski dio Karakoruma koji se nalazi u provinciji Gilgit-Baltistan (GB). Naime, moguće je ili leteti od Islamabada do Skardua ili Gilgita, ili pak ići autoputem KKH. Pre dolaska u Gilgit-Baltistan, treba biti na oprezu jer se putuje kroz plemenska područja u kojima „operišu“ ekstremističke grupe. Možda je sigurnije sačekati let u

Islamabadu, čak iako vam plan letenja ne ide na ruku.

### MEĐU SVOJIMA

Važno je shvatiti da je Pakistan pretežno sunitska muslimanska zemlja, a u GB-u gotovo svi su muslimani šiiti. Njihov konflikt, međutim, ne treba da vas opterećuje. Pakistanci su skromni i pitomi ljudi, dok su ovi ljudi iz Shije, izolovani planinama, verovatno najgostoljubiviji ljudi koje sam ikada upoznao - poput Šerpi u Nepal. Nakon dolaska u Gilgit-Baltistan, penjači i trekleri su sasvim bezbedni i mogu se potpuno posvetiti istraživanju. To ovom delu planete daje poseban šarm i zbog ovih dragih ljudi, rođenih u senci gorostasa, uvek ću im se vraćati.

Godine 2015. Graham Zimmerman i Scott Bennett su me odveli na dobro poznato mesto, na prvi uspon na Changi Tower (6.500 m) i nastavili su da istražuju novu smer na K6 West.

Ja sam se vratio u Karakoram 2017. godine na drugom projektu, ali to je sasvim nova priča. ■

Na desnoj stranici:  
Pristup završnom  
usponu tokom  
ekspedicije na  
**Changi Tower**  
2015. godine



Mazeno greben  
na **Nanga Parbatu**  
2004. godine  
Foto: Doug Chabot





# Goč Sky Ultra

31st March (Classic & Ultra distance)

# Ultra trail Stara planina

1st / 3rd June (24, 57 & 108km + UTMB points)

# Rtanj Sky Race

7th July (32km 2.100 D+ Classic format)

# Šara Sky Extreme

11th August (first Extreme format + Classic, two distance)

# Prokletije Sky Master

22nd September (Sky Race for top 10 runners in both category)

\*all details on [skyrunning-serbia.com](http://skyrunning-serbia.com) & [ultrakleka.com](http://ultrakleka.com)



**SKYRUNNING  
SERBIA** 2018  
CALENDAR

photo: Miloš Milenković



# Daljinsko maratonsko plivanje na otvorenim vodama

*Trke se odvijaju na rekama, jezerima i kanalima a minimalna dužina je 2,1 km pa navise, do deset kilometara koji je standard za plivački maraton, što je i olimpijska disciplina...*





FOTO: IVAN PANČIĆ



**D**aljinsko maratonsko plivanje na otvorenim vodama u Srbiji organizovano počinje 2006. godine, osnivanjem Saveza za daljinsko i maratonsko plivanje Vojvodine. Naravno, i pre toga su postojale poznate trke - Trka na Tisi kraj Kanjiže, Trka na Savi kraj Šapca... Posle nekoliko godina pomenuti savez prerasta u Savez za daljinsko maratonsko i masters plivanje Srbije koje danas okuplja 18 trka organizovane u Srb Open Cup! Radi poređenja, Austrija, Mađarska i Rumunija nemaju ni približno toliko trka, a Mađarska i Rumunija

čak ni nacionalni kup.

No vratimo se našim trkama koje se odvijaju na rekama, jezerima i kanalima a minimalna dužina je 2,1 km pa navise, do deset kilometara koji je standard za plivački maraton, što je i olimpijska disciplina. Dozvoljene su i kružne staze tako da se trka može organizovati i na manjim vodenim površinama. Plivač ne mora biti vrstan, perfektne tehnike, već se i mnogi priučeni plivači u godinama uključuju u ova takmičenja. Za 11 sezona nacionalnog kupa, nije se desio ni jedan slučaj davljenja, tako

da je ovo jedan od bezbednijih sportova. Inače, ovo je lepa prilika da se upozna vodena lepota svoje zemlje a ima i socijalni karakter jer vlada drugarstvo.

Najperspektivniji mladi takmičari su - Tamaš Farkaš, Bence Balzam, sestre Jecanski... Najznačajnija ličnost u organizaciji je predsednik Mihajlo Kojić, glavni stub saveza koji svojim entuzijazmom i poštenjem daje volju i drugima da se angažuju u lokalnim sredinama.

U iščekivanju 12. sezone, Srbija je preko Peskara maratona kraj Zrenjanina ušla u svetski kalendar, [www.globalswimseries.com](http://www.globalswimseries.com), kao 35. zemlja i, uz trku na Adi Međici na Savi u Beogradu i trku na zobnatičkom jezeru kod Bačke Topole, postala deo Svetske lige. U ovoj Ligi svake godine učestvuje preko 100.000 plivača. Tako da pozivamo sve zaljubljenike outdoor sporta da nam se pridruže već na prvoj trci 23. juna na Peskari kraj Zrenjanina.

ALEKSANDAR ANDELIĆ,  
PRESEDNIK KDMP „PESKARA”,  
ZRENJANIN



# Sigurnost u planini





# Spasioci „spakovali“ Memedovića!

Pripadnici GSS Srbije u proteklom periodu obezbeđivali su učesnike akcija i učestvovali u evakuisanju...



hitnog transporta povređenog skijaša koju je volonter-ska i neprofitna organizacija izvela kao najavu panela Udruženja osiguravača Srbije u okviru „Kopaonik biznis foruma“.

Gorska služba spasavanja Srbije tokom zimske sezone ima preko 1.000 sličnih intervencija na skijalištima Srbije. Od velike je važnosti da gosti skijališta kada uoče sanke Gorske službe spasavanja Srbije kako transportuju povređenog da se zaustave i propuste ih da prođu.

## „ZIMSKI USPON NA TREM“ - SUVA PLANINA

U periodu od 23.-24. februara pripadnici Gorske službe spasavanja su imali priliku da prisustvuju i obezbeđuju jednu od najmasovnijih i najpoznatijih, republičku planinarsku akciju „Zimski uspon na Trem“ u organizaciji PK „Železničar“.

Akcija je počela u 7,30 časova, na tradicionalnom mestu, Bojanine vode, a završila se u 19 časova. Ekipa GSS-a se sastojala od 38 spasilaca, koji su bili raspoređeni u pet timova. Intervencija članova GSS-a nije bilo, iako je bilo pravo zimsko vreme, odnosno, bilo je dosta snega i leda, ali bez jakog vetra što je karakteristično za Suvu planinu i njen najviši vrh - Trem.

Mnoge posetioce Kopaonika, skijaše i učesnike Biznis foruma koji se održava u hotelu „Grand“ iznenadila je dramatična scena kojoj su prisustvovali. Poznatog voditelja i avanturistu, Jovana Memedovića, zavezanog za spinalnu dasku i smeštenog u prikolicu motornih sanki dovezla je ekipa spasioca Gorske službe spašavanja Srbije, ispred hotela.

Dok su se okolni posetioci ski centrai u čudu okretali da vide šta se desilo Memedoviću, spasioci su ga oslobodili a on se nepovređen ušetao u hotel. Nakon toga su svi postali svesni da se radi samo o simulaciji vežbe



FOTO: GSS SRBIJE



## EVAKUACIJA STANARA U SELU GORNJANE

Spasioci Gorske službe spasavanja Srbije primili su hitan poziv u saradnji sa vatrogascima iz vatrogasne spasilačke jedinice MUP-a u Boru, povodom evakuacije starice iz sela Gornjane, između Bora i Majdanpeka.

Zbog velikih snežnih nanosa i niskih temperature u pojedinim mestima širom Srbije, pristup kućama koje su udaljene od puta je teško prohodan. Nakon što su spasioci primili hitan poziv o starici kojoj je potrebna lekarska pomoć u saradnji sa vatrogascima uputili su se na teren.

Ekipa spasilaca terenskim vozilom je prvo planirala da priđe do mesta na kojem je moguć pristup kolima, ali problem predstavlja 700m od glavnog puta do zavejane kuće, gde je neophodno korišćenje tehničke opreme za evakuaciju sa nepristupačnih terena i angažovanje GSS-a Srbije.

Na licu mesta su ipak uspeali da se uz pomoć mašine za čišćenje snega, koja je poslata iz RTB „Bor“ na poziv Opštinske uprave Bor, probiju kroz smetove i evakušu staricu. Nakon evakuacije do prohodnog puta, unesrećena je transportovana do bolnice sanitetskim vozilom hitne pomoći.

Gorska služba spasavanja Srbije kao partner sektora za vanredne situacije već dugi niz godina uspešno sarađuje u brojnim vežbama i akcijama sa članicama sektora a, sve sa ciljem jačanja podrške prilikom spasavanja i pružanja pomoći ugroženima u nepristupačnim uslovima. ■



### 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!



## „Plastično ostrvo“ raste zabrinjavajućom brzinom



Naučnici potcenili veličinu „**velikog pacifičkog otpada**“. Plutajuće „ostrvo“ plastike i drugih otpadaka veće čak 16 puta...

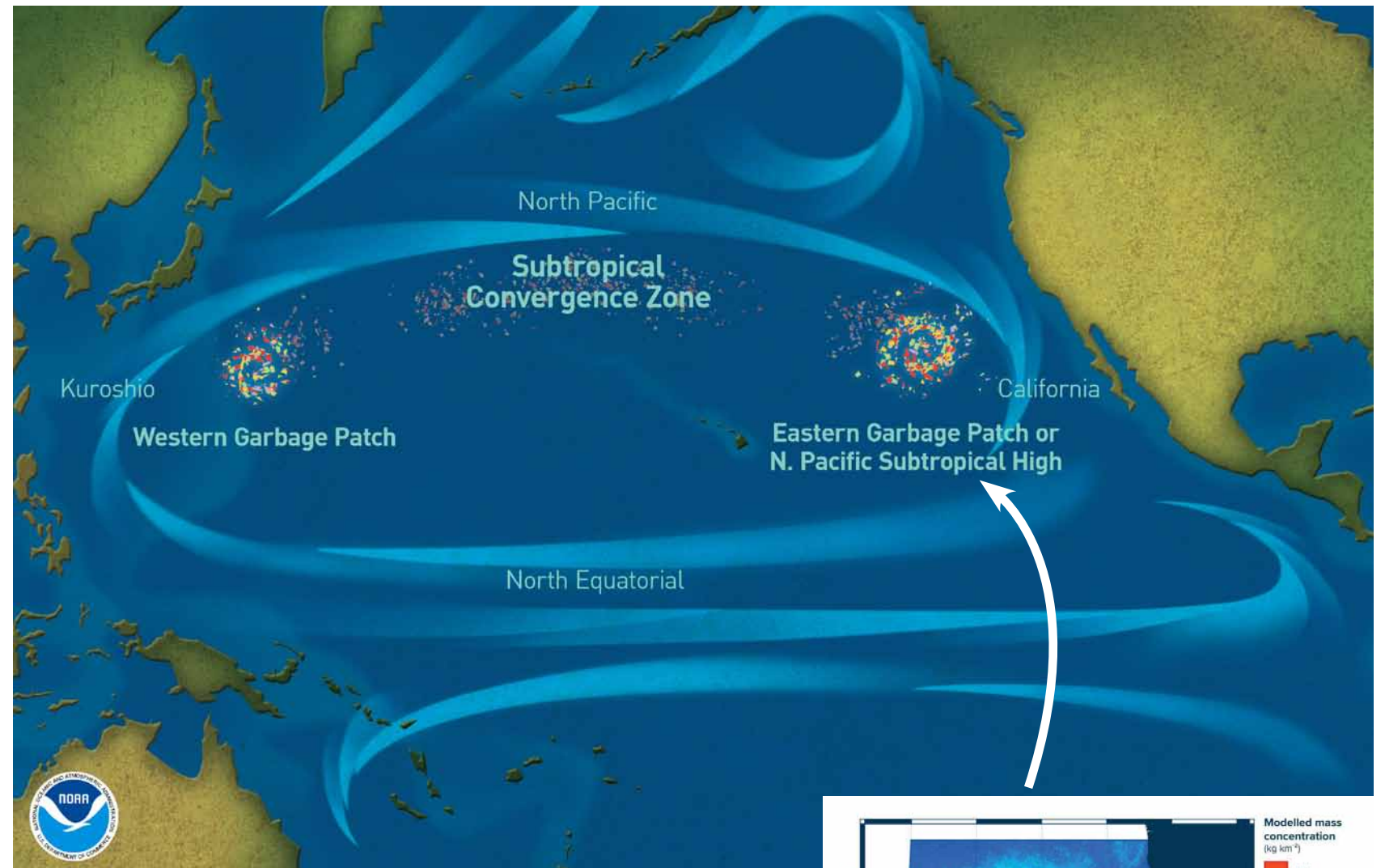




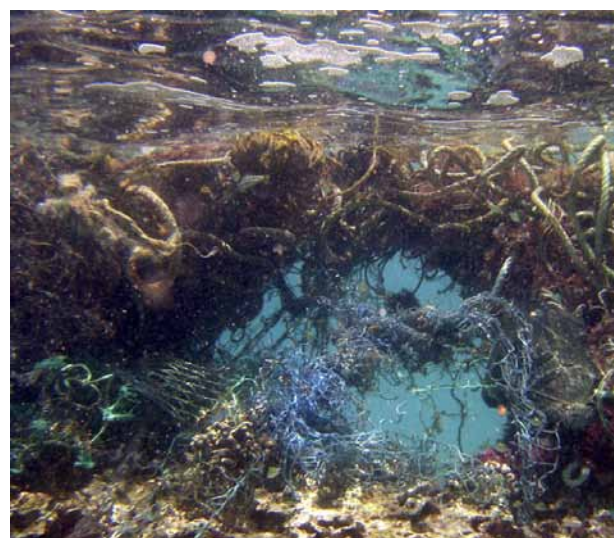
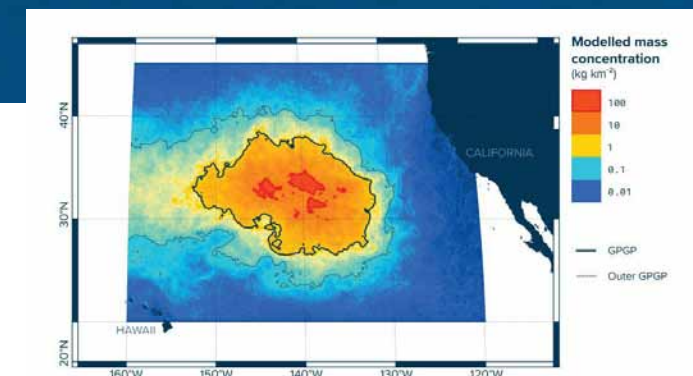
**P**re manje od godinu dana, naučna zajednica je smatrala da je površina „istočnog pacifičkog ostrva otpada“ otprilike veličine Francuske - oko 644 hiljade kvadratnih kilometara. Kao što je slučaj sa lošim vestima o plastičnom zagađenju, realnost je daleko gora nego što su mogli da pretpostave. Masivna plutajuća aglomeracija plastičnih ostataka

između Kalifornije i Havaja zapravo zauzima veličinu tri Francuske - više od 1,5 miliona kvadratnih kilometara, različite koncentracije i gustine.

Ove zabrinjavajuće brojke objavljene su u 22. marta u časopisu Scientific Reports, a rezultat su trogodišnje studije u kojoj su korišćene drugačije metode za određivanje veličine i sastava „Velikog



Levo gore: Istraživačka ekspedicija koju je vodila holandska kompanija donela je brdo uzoraka od plastike i sve ih je prebrojala. (The Ocean Cleanup); Levo dole: smrtonosne zamke za morska bića; Desno: Većina plastike je grupisana u jednoj oblasti unutar „ostrva“ koja od otpada formiraju vodene struje. (The Ocean Cleanup); Dole desno: Koncentracija i gustina plastičnog otpada.



pacifičkog otpada“, što je ovaj gorući ekološki problem predstavilo u sasvim novom svetlu.

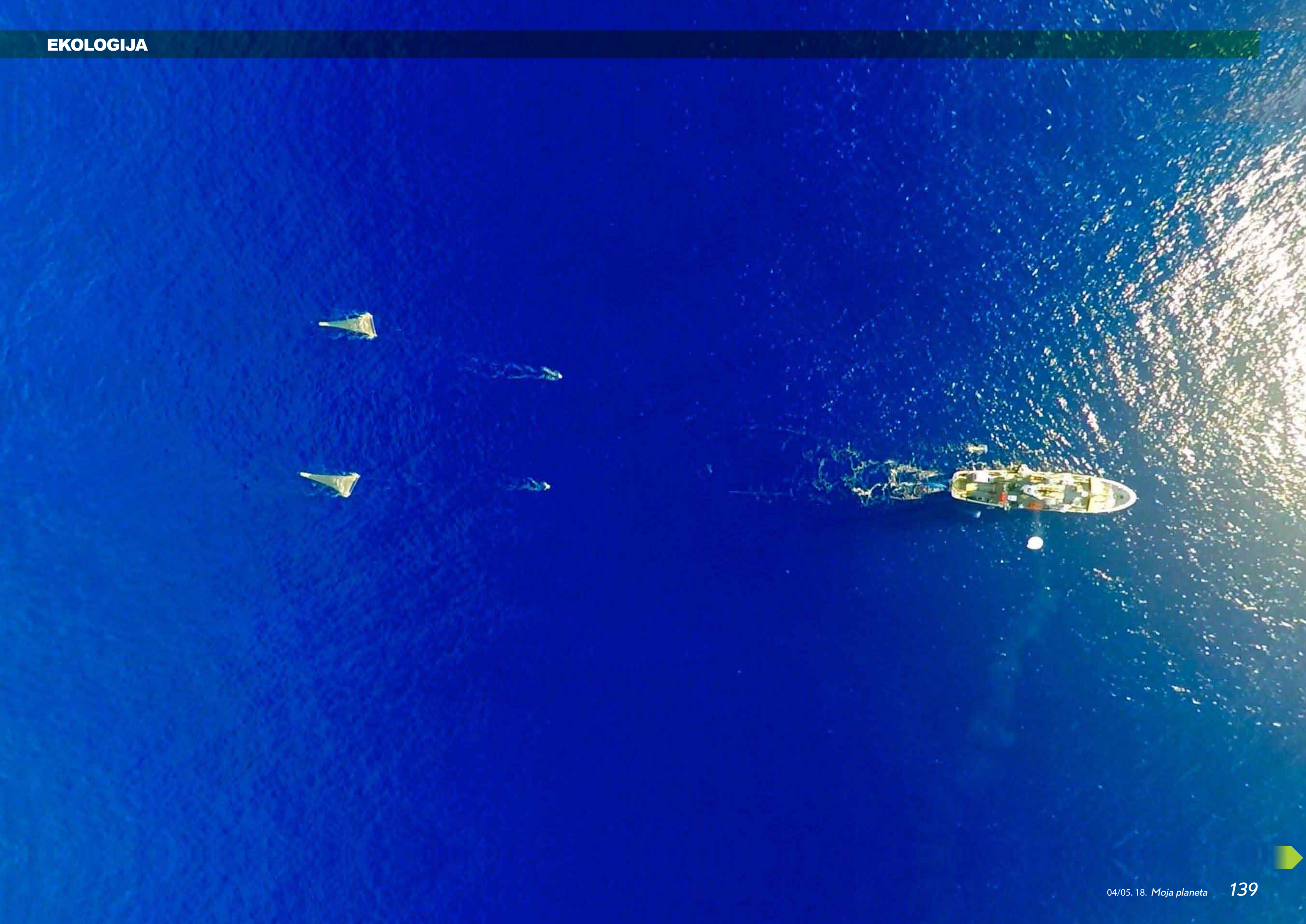
Dok su stare procene veličine „ostrva“ bile zasnovane na uzorcima prikupljenim sporadičnim spuštanjem mreža, Fondacija za čišćenje okeana, delom finansirana i od holandske Vlade, koristila je flotu od čak 18 brodova koji su istovremeno plovili centralnim delom „ostrva“, potežući specijalne mreže. Ali i to je pokrivalo samo jedan deo ovog plutajućeg groblja. Istraživači su shvatili da je pogled iz vazduha jedini način da dobiju punu sliku veličine koncentrisanog plastičnog otpada. Tako su pretvorili bivši vojni avion u istraživačku krstaricu i iskoristili ga da fotografišu celu regiju, te tako identifikuju i veće grupe plutajućeg smeća za koje ranije nisu ni znali.

Studija je trajala ukupno tri godine. Nakon pažljive

analize snimaka, ali i vrste otpada koje su pokupili čamci, istraživači su došli do broja: procenjuju da se „plastično ostrvo“ pokriva najmanje 1,6 miliona kvadratnih kilometara. U okviru toga, ima oko 80.000 tona plastike, što je masa četiri do 16 puta veća od prethodne procene.

Oko 46% ukupne mase predstavlja odbačena oprema za ribolov. Ostatak su triloni komada plastičnih kesa koje su sprane s deponija i završile u moru. Ne treba zaboraviti ni na plastične boce, koje se mogu jeftino reciklirati, kao i raznu ambalažu (stiropori, celofani, vakuum i izolacione antistres kese...). Poseban deo otpada predstavljaju upotrebljeni predmeti široke potrošnje poput pelena, higijenskih uložaka ili vlažnih maramica, za kojima ne postoji pravo rešenje u većini reciklažnih postrojenja. Posebna stavka





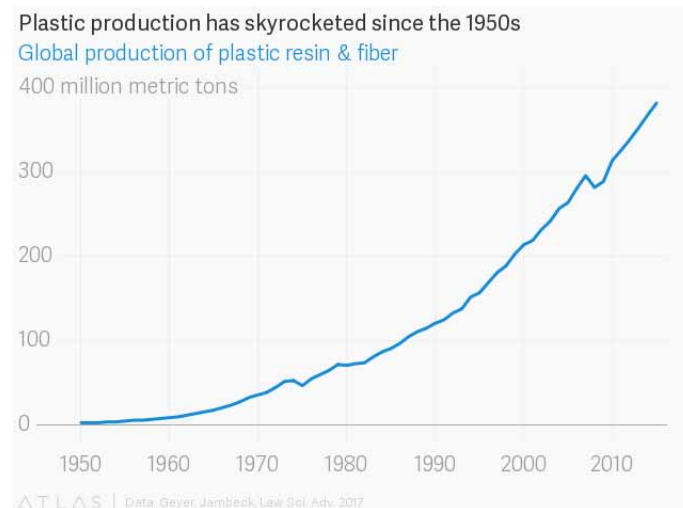


u ovoj gomili jeste „saobraćajni“ otpad iz aviona i prekookeanskih brodova, kao ni izgubljeni otpad iz brodskih kontejnera.

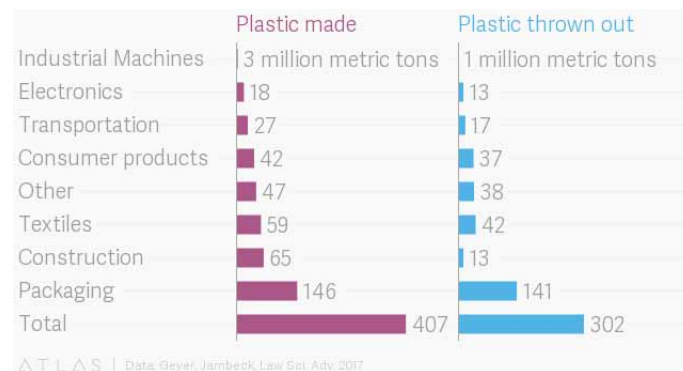
Većina plastike koja se završi u okeanima nakon nekoliko godina pretvara se u „mikroplastiku“ - izuzetno sitne delove, između 0,05 i 0,5 cm u prečniku. Studija pokazuje da ima 1,8 triliona (po angloskali: trilion je hiljadu biliona) plastičnih komada, ili 250 za svaku osobu na svetu. Od toga je 94% mikroplastika, tvrde istraživači.

Takođe su utvrdili da se gustina mikroplastika unutar grupacija značajno povećala - od 0,4 kilograma mikroplastike pronađenih u svakom kvadratnom kilometru sedamdesetih, do 1,23 kg na kvadratnom kilometru u 2015. godini. Ova merenja „sugerisu da zagađenje okeana plastičnim materijalima u Velikoj pacifičkoj korpi za otpatke eksponencijalno raste“, naglasili su istraživači u svom izveštaju.

To ima smisla, s obzirom da globalna proizvodnja plastike nastavlja da raste:



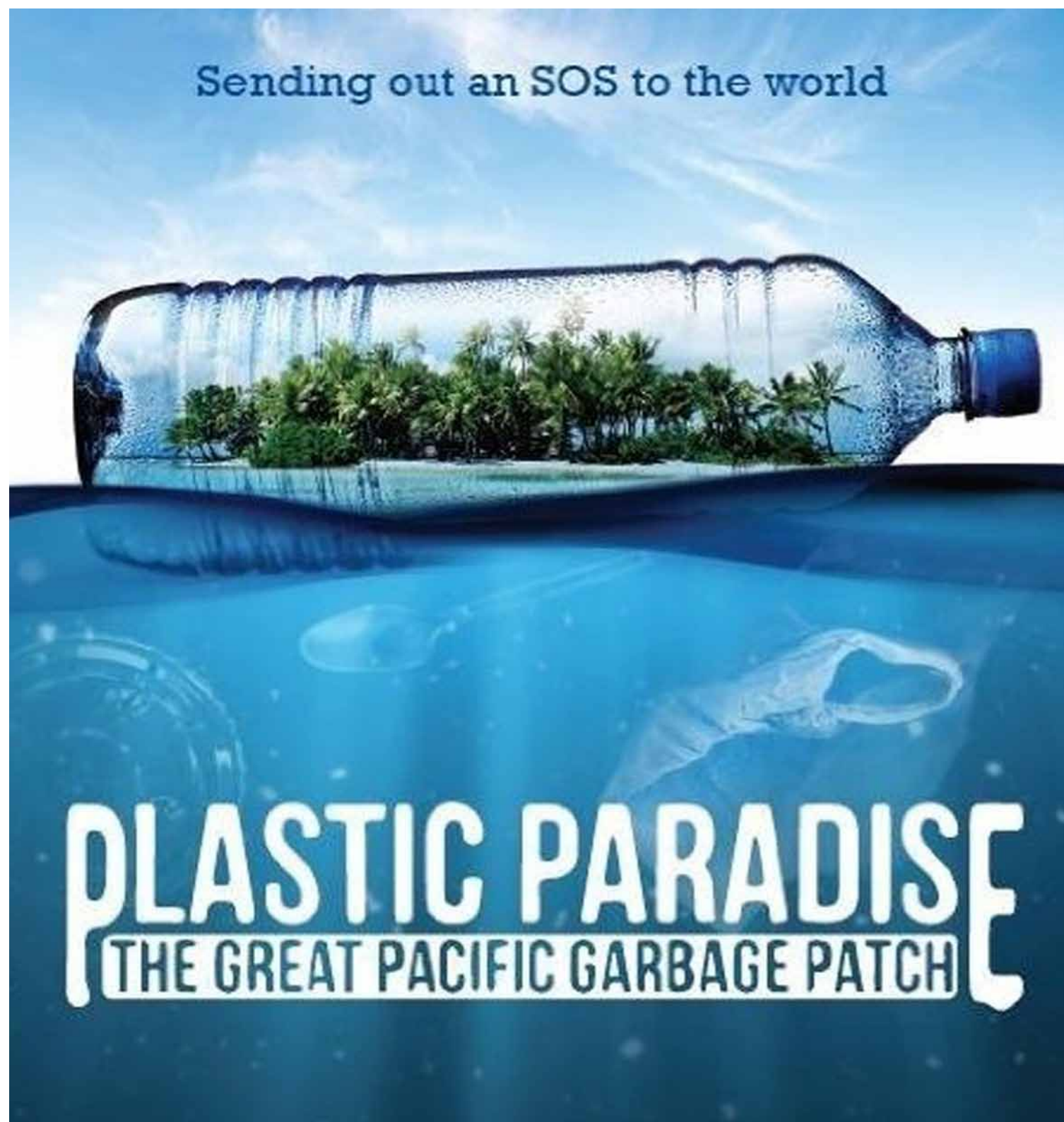
U međuvremenu, veoma malo plastike se reciklira. U 2015. godine ljudi su odbacili gotovo svu plastiku koju su proizveli:



Najzad, u Pacifiku postoje još najamnije dve slične zone u kojima se usled dejstva morskih struja gomila plastični otpad. U Indijskom okeanu locirana je jedna velika plastična deponija, a u Atlantiku registrovana su dva plutajuća ostrva smeća. Zapremina ovih „deponija“ nije poznata, kao ni ukupna količina otpada koji je završio u okeanima. Pored toga što

predstavljaju smtonosnu zamku za morska bića, naučnici procenjuju da će se u procesu razgradnje plastičnih masa u svetske vode osloboditi razne supstance različitih nivoa toksičnosti, što će uticati na zdravlje ekosistema, kako vodenih, tako i kopnenih. Pouzdane brojke za sada ne postoje, ali predviđanja su prilično sumorna. Prisutna je strepnja da će se „hemija mora“ bitno izmeniti već u dolazećim decenijama.

Plutajuća ostrva plastike prvi put su otkrivena osamdesetih godina prošlog veka, ali im tada nije pridavana velika pažnja, budući da su nekada nestajala sama od sebe baš kao što su se i pojavljivala. Ova misterija je rešena početkom veka, kada je otkriveno da „plastična ostrva“, kada dosegnu određenu zapreminu, postaju previše teška i umesto da se ponašaju kao plovak, počinju da tonu, što znači da su ogromne količine plastike već na dnu mora. ■



# PODRŽITE

**RAD EKIPE S KOJOM  
VEĆ OSAM GODINA  
POSEĆUJETE  
NAJLEPŠA MESTA NA  
PLANETI**

**PayPal**





# Jedan dan za VRSTE koje nestaju



Povodom Svetskog dana divljih vrsta WWF upozorava na drastično smanjenje raznovrsnosti živog sveta na planeti. Za manje od dve generacije, brojnost populacije kičmenjaka je duplo manja...

**S**vetski dan divljih vrsta koji se svuda u svetu obeležava 3. marta, Generalna skupština Ujedinjenih nacija ustanovila je 2013. godine, sa ciljem da se ukaže na posledice krivolova, krijumčarenja i nekontrolisanog sakupljanja iz prirode ugroženih

divljih vrsta, kao i na uništavanje staništa i neodrživog korišćenja prirodnih resursa.

WWF, svetska organizacija za prirodu, upozorava na drastično smanjenje raznovrsnosti živog sveta na planeti, jer se za manje od dve generacije, brojnost populacije kičmenjaka duplo smanjila.

- Razlozi su brojni, među njima najznačajniji su uništavanje staništa vrsta i njihovo prekomerno korišćenje. U izveštaju „Nije na prodaju“ WWF poziva na strože mere kako bi se zaustavio zabrinjavajući trend porasta ilegalne trgovine i međunarodnog prometa divljim vrstama, pozivajući se na Konvenciju o međunarodnoj trgovini ugroženim vrstama divlje faune i flore (CITES) - izjavila je direktorka WWF programa u Srbiji Duška Dimović.

Prema podacima Međunarodne unije za zaštitu prirode (IUCN) više od 30% procenjenih vrsta je pred pretnjom izumiranja. Među najugroženijima su i jesetarke vrste, na čijoj zaštiti radi WWF u Srbiji kroz projekat „Život za dunavske jesetre“. Donji tok Dunava u našoj zemlji jedno je od poslednjih staništa ovih jedinstvenih riba koje potiču iz doba dinosaurusu.

- Uništavanje staništa, ilegalan i prekomeran ribolov jesetri, uglavnom zbog visoke cene kavijara na crnom tržištu, su među glavnim uzrocima izumiranja jesetri. Njihova populacija opala je za čak 70% tokom prošlog veka i usled izgradnje hidrocentrala duž sliva Dunava, čime su prekinuti migratorni putevi neophodni za mreščenje jesetri - ističe koordinatorka projekta „Život



za dunavske jesetre“ u Srbiji Vesna Maksimović.

Inače, datum obeležavanja Svetskog dana divljih vrsta (3. mart) podudara se sa datumom potpisivanja Konvencije o međunarodnoj trgovini ugroženim vrstama divlje faune i flore (CITES), koju je Srbija ratifikovala 2001. godine i za čije sprovođenje je nadležno Ministarstvo zaštite životne sredine.

Podaci tog Ministarstva pokazuju da je od 2010. godine u našoj državi zaplenjeno više od 2.000 primeraka divljih vrsta životinja. Najviše se krijumčare gmizavci, ptice i krupni sisari poput lavova, medveda i vukova. Nažalost, krijumčarene životinje se često ne mogu pustiti nazad u prirodu, jer njihovo poreklo nije moguće utvrditi ili se radi o primercima koji potiču iz zatočeništva. Najveći deo njih zbrinjava se u zoološkim vrtovima ili specijalizovanim prihvatilištima za divlje životinje.

Povodom Svetskog dana divljih vrsta, 14. marta u dvorani Kulturnog centra Beograda održana je tribina o ugroženim divljim vrstama u Srbiji, koju je organizovao Festival nauke. Na tu temu su diskutovali direktorka WWF programa u Srbiji Duška Dimović, dr Saša Marinković iz Fondacije za zaštitu ptica grabljivica i Milan Ružić iz Društva za zaštitu i proučavanje ptica Srbije. Moderator tribine bio je Rambo Amadeus, muzičar i ekološki aktivista.

Nakon tribine, prisutni su premijerno pogledali najbolji dokumentarni film u 2017. godini o slavnoj britanskoj naučnici dr Džejn Gudal, čija istraživanja su iz korena promenila naša saznanja o svetu šimpanzi. Film „Džejn“ rađen je u produkciji „Nacionalne geografije“.

## Kontakt info

**Dodatne informacije potražite na sledećim adresama:**

[www.panda.org/Serbia](http://www.panda.org/Serbia) FB: i [www.facebook.com/WWFSerbia](https://www.facebook.com/WWFSerbia)

TW: [twitter.com/WWFinSerbia](https://twitter.com/WWFinSerbia)

**WWF Dunavsko-karpatki program u Srbiji:**

[www.panda.org/serbia](http://www.panda.org/serbia)

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



# Građani ne daju Pirin

*Gnevni građani poručili su svojoj vladi šta misle tokom masovnih protesta koji su organizovani u više od 20 bugarskih gradova, kao i drugim gradovima širom sveta gde su okupljanja građana organizovana ispred ambasada Bugarske...*

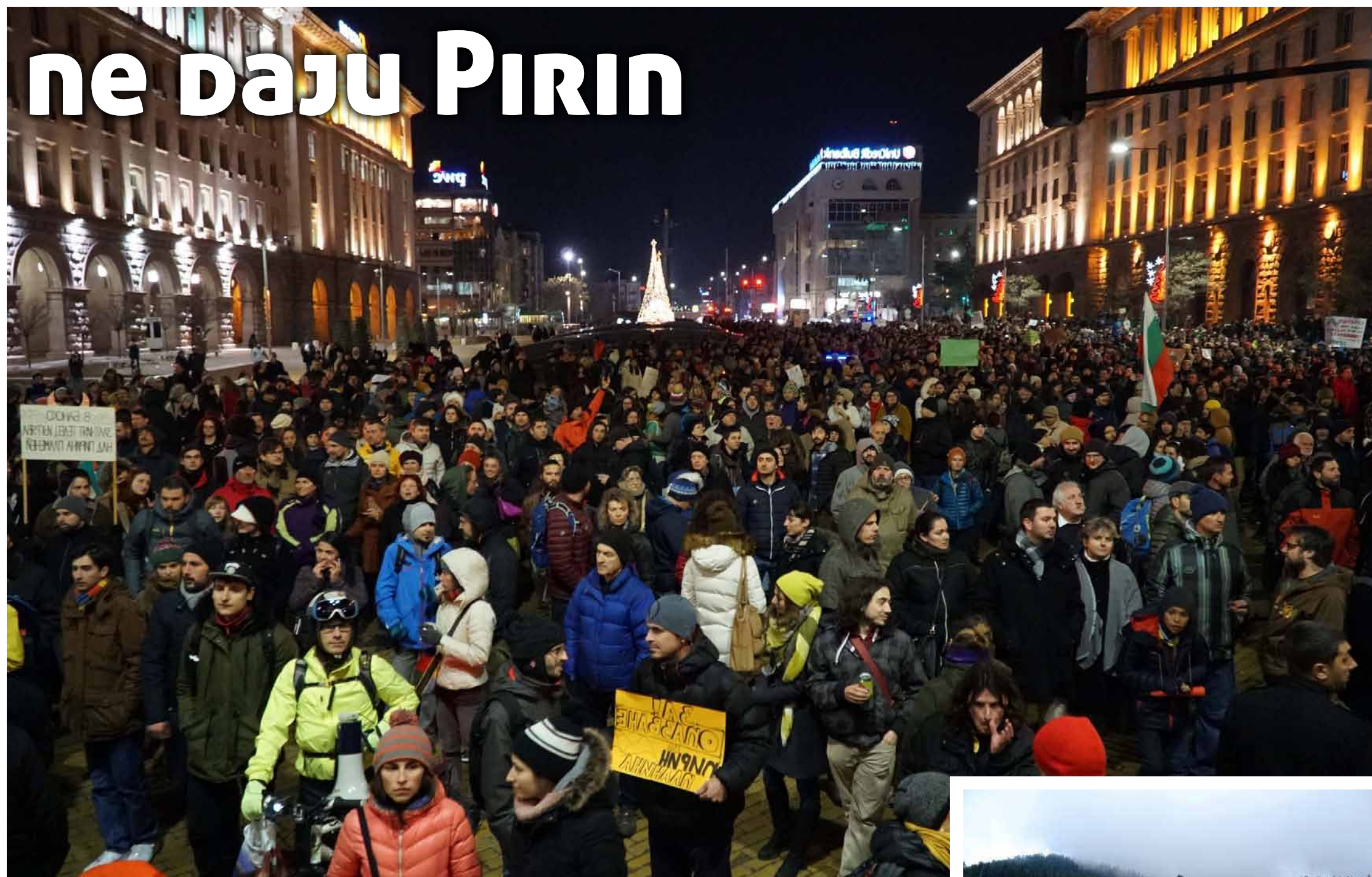
**N**acionalni park „Pirin“, upisan na UNESCO listu svetske baštine, jedno od najznačajnijih evropskih centara biodiverziteta, pretrpeo je nepopravljivu štetu izgradnjom i proširenjem ski centra Bansko, pokazuje izveštaj WWF-a. Skijalište, čiju izgradnju je Vlada Bugarske odobrila 2000. godine, dugoročno je ugrozio i ekološku i ekonomsku vrednost Pirina.

Vlada Bugarske krajem decembra prošle godine usvojila je dopune postojećeg plana upravljanja Nacionalnim parkom „Pirin“, kojim je odobrena gradnja na čak 48% njegove površine. Taj potez usledio je nakon što su WWF i koalicija nevladinih organizacija podneli tužbu protiv Vlade Bugarske zbog pokušaja usvajanja novog plana upravljanja Nacionalnim parkom „Pirin“, koji je predviđao gradnju na 12,5 puta većoj teritoriji u odnosu na trenutno područje i komercijalnu seču šume na gotovo 60% površine parka.

Usvajanje tih izmena mimo očiju javnosti, izazvalo je burne reakcije u vidu masovnih protesta koji su organizovani u više od 20 bugarskih gradova, kao i drugim gradovima širom sveta gde su okupljanja građana organizovana ispred ambasada Bugarske.

- Proširenje skijališta zarad kratkoročnih materijalnih dobiti već je nanelo štetu Pirinu. Izveštaj WWF-a pokazuje štetan uticaj ski centara na prirodu Pirina i njegovu ekonomsku vrednost. Bugarska vlada ne može da insistira na planovima koji predviđaju da se zona skijališta proširi čak 12 puta, već treba da sluša svoje građane koji apeluju na očuvanje Pirina. Održivi ekonomski razvoj omogućio bi iskorišćavanje potencijala parka na duži period. Turističku ponudu treba proširiti na druge aktivnosti osim skijanja, kako bi one bile dostupne posetiocima i van zimske sezone - izjavila je direktorka WWF-a u Bugarskoj Veselina Kavrakova.

Izveštaj WWF-a pokazuje da bi novi plan upravljanja prouzrokovao nepovratnu štetu ovom nacionalnom dobru, koje se od 1983. godine nalazi na Uneskovoj listi svetske baštine i jedno je od najbolje očuvanih staništa divljih životinja, pre svega mrkog medveda, sivog vuka i orla. Proširenje ski centra zahtevalo bi seču više od 3.000 hektara šume.



WWF je utvrdio da su koncesionari u postojećim ski zonama izgradili objekte na 60% većoj teritoriji nego što je bilo predviđeno ugovorom.

Istovremeno, predviđanja o ekonomskoj dobiti koja će uslediti nakon proširenja ski zona, zasnivaju se na slabim osnovama. U opštinama obuhvaćenim nacionalnim parkom povećana je nezaposlenost, smanjena populacija, a vrednost imovine drastično je opala, dok se potencijali postojećih objekata nedovoljno iskorišćavaju. Klimatske promene u budućnosti uticaće na količinu padavina, zbog čega će se povećati zavisnost skijališta od veštačkog snega i lokalnih zaliha vode, što će povećati troškove njegovog održavanja.

Zbog svega navedenog, WWF predlaže plan koji se

zasniva na održivom razvoju Pirina, koji bi obezbedio prihode iz različitih izvora i turističke ponude za aktivnosti tokom cele godine, a ne samo tokom skijaške sezone.

- Prilika za održivi razvoj Pirina postoji. Umesto što se insistira na štetnom razvijanju skijališta, bugarska Vlada bi trebalo da koristi prirodne vrednosti Pirina i razvija lokalnu ekonomiju na način koji neće praviti nepopravljivu štetu ovom neverovatnom nacionalnom parku. Pozivamo sve strane da se udruže i prihvate budućnost koja čuva Pirin i za buduće generacije - izjavio je generalni direktor WWF-a Marko Lambertini.

Usvajanjem takvog plana, Pirin bi mogao da služi kao primer dobre prakse za održivo upravljanjem planinskim ekosistemima u Bugarskoj i šire. Samo na taj način će



njegova prirodna i ekonomska vrednost biti očuvana i za generacije koje dolaze. U suprotnom, Pirin će sa Uneskovim listama svetske baštine dospeti na listu u opasnosti.



# Gde u Rusiji možete sresti medvede i ostati živi?

PUTOVANJA

*Vodič za turiste po najsigurnijim i  
najpopularnijim mestima gde žive medvedi...*



**P**itomi medvedi postoje samo u crtanim filmovima. Znamo kakvu opasnost predstavljaju te životinje. Još nismo zaboravili kako se Leonardo Dikaprio proveo sa grizlijem u filmu „Povratnik“. Istina, to nije razlog da ne uživate posmatrajući ove grabljive životinje u njihovom prirodnom okruženju.

Medvedi su već počeli da se bude iz zimskog zna. Pravo je vreme da isplanirate kad ćete da ih posetite. Pročitajte naša uputstva i saznajte kako da to najbolje izvedete.

### 1. JUŽNOKAMČATSKI REZERVAT

**Gde se nalazi:** Kamčatka, 6.700 km istočno od Moskve

**Vrsta medveda:** Mrki medved

**Najbolje vreme za posmatranje medveda:** avgust – septembar kada se losos mresti a medvedi idu u lov.

Južnokamčatski rezervat se nalazi na mestu davno ugašenih vulkana. Medvedi žive pored jezera, a u danima mreščenja ovde ih ima kao i turista na grčkoj plaži preko leta.

Ovde žive verovatno najtolerantniji prema ljudima medvedi. Zbog velikog broja turista ovi medvedi shvataju prisustvo ljudi kao uobičajenu pojavu. Posmatranje medveda je zbog toga moguće čak i sa neograđenog područja, direktno na obali jezera ili sa velike blizine ali iza zaštitne ograde.

**Kako doći:** Let iz Moskve do Petropavlovskaja Kamčatskog traje 8 sati. Od aerodroma do Kurilskog jezera imate još 500 km. Ali taj put ne možete proći bez vodiča. Automobilom će vam trebati dva dana: nekoliko prelazaka preko reka, vožnja u smenama i nepredvidljivo vreme.

Lakše i jeftinije je uzeti turu. Postoje i jednodnevni izleti helikopterom koji vas iskrcava pravo na obali punoj medveda, i ture od nekoliko dana sa širim programom. Osiguranje, smeštaj, hrana, logistika - za sve odgovara organizator. Vi ćete dodatno platiti samo let do Kamčatke.

### 2. VRANGELOVO OSTRVO

**Gde se nalazi:** u Arktičkom okeanu, 9.000 km severoistočno od Moskve

**Vrsta medveda:** Polarni medved

**Najbolje vreme za posmatranje medveda:** Od avgusta do sredine septembra

Ovo ostrvo zovu medveđi vrtić: nekoliko stotina medvedica dođe



ovde da se okoti. Vrangellovo ostrvo je svetski rekorder po broju brloga polarnih medveda. Ostrvo je uopšte bogato arktičkom faunom - od morževa i mošusnog govečeta do sivih kitova. Na ostrvu postoji i aleja kostiju kitova. Turistička sezona je ovde vrlo kratka samo zbog surove klime.

**Kako doći:** Jedino prevozno sredstvo je brod. Na primer, iz luke grada Anadira (do njega postoje direktni letovi iz Moskve i drugih gradova Rusije) ili Murmanska. Brodovi prodaju dvonedeljna putovanja, a najbolje je da ih kupite unapred; prodaja karata počinje godinu i po pre plovidbe.

### 3. VELIKI ARKTIČKI REZERVAT

**Gde se nalazi:** Tajmir, poluostrvo na Krajnjem severu,



6.400 km od Moskve i 2.300 km do Severnog pola

**Vrsta medveda:** Polarni medved

**Najbolje vreme za posmatranje medveda:** Od jula do septembra

Ovo je najveći rezervat u Evroaziji, ima teritoriju koliko i Švajcarska. Ovo je mesto prilično popularno za strane turiste. Osim posmatranja medveda, turistima se nudi i rafting na ledenim rekama, planinarenje, vožnja u psećim zapregama i posmatranje polarne svetlosti.

**Kako doći:** Poluostrvo se nalazi iznad arktičkog kruga, a ovde možete stići samo letelicom, i to samo u vreme kada su letovi dozvoljeni. Za posetu rezervata vam je potrebna dozvola koju možete dobiti samo u upravi koja se nalazi u gradu Dudinki. Sve ture koje odgovaraju za logistiku do rezervata počinju odavde.

Do Dudinke možete doći tako što ćete prvo doleteti do Noriljska, a zatim do Dudinke (46 km) dospeti autobusom ili taksijem. Aktualne ture pogledajte ovde, ovde i ovde.

### 4. BAJKAL

**Gde se nalazi:** Najdublje jezero na planeti nalazi se u Istočnom Sibiru, 5.200 km od Moskve

**Vrsta medveda:** Mrki medved



**Najbolje vreme za posmatranje medveda:** kraj maja - jun, kada medvedi odlaze na obalu Bajkalskog jezera da bi jeli.

Medvede možete bez straha posmatrati s broda, što nude mnoge turističke agencije.

**Kako doći:** Prvo morate doleteti do Ulan Udea. Odatle će vam do Bajkala trebati oko 6 sati vožnje automobilom. Druga je mogućnost da doletite do Irkutska.

Mnoge agencije nude transfer, smeštaj i sve što vam je potrebno za petodnevnu ili jednonedeljnu turu.



Bajkal



