

TRKE

- **SKYRUNNING**
Avala
- **HIGHLANDER**
Stara planina

VISOKOGORSTVO

- **Musala**
- **Šar planina**

PLANINARENJE

- **Stara planina**
- **Jablanik**

TEČAJI

Alpinistički odsek
„Avala” Beograd

Alpinistički odsek
Novog Sada

Durmitor 2020.



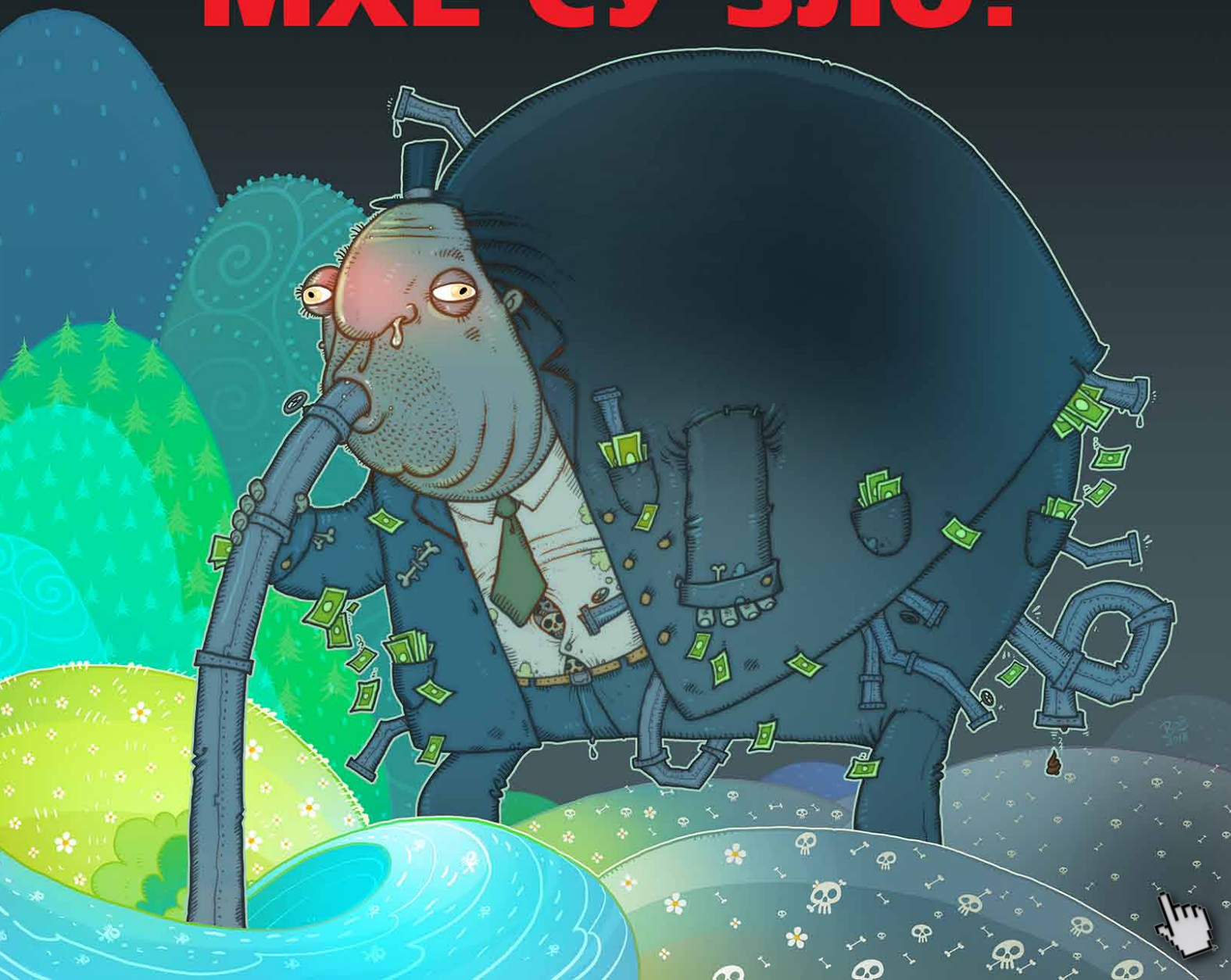
MARKET

Izbor univerzalnih
Trail Running
patika

KO UBIJA REKU

UBIO JE RIBU, UBIO JE ŠUMU,
UBIO JE PTICU, UBIO JE PLANINU.

MIJE SU ZLO!



BESPLATNI OUTDOOR MAGAZIN / 15. april 2020.

→ AONS



67 Alpinizam u doba korone

Alpinistički tečaj Alpinističkog odseka Novog Sada - zimska tehnika održan je u martu na Durmitoru, u startu pandemije...

20 Devet krugova Musale

Planinari iz Kikinde, Novog Sada, Vršca, Beograda i Bačke Palanke, s prijateljima iz Prnjavora i Teslića imali su avanturu u Bugarskoj...



→ VISOKOGORSTVO

104 Market - Izbor univerzalnih Trail Running patika



VISOKOGORSTVO

30 Šar planina

Bistra (2.651), Jezer-ski vrh (2.604), Ošljak (2.212) ...

PLANINARENJE

38 Stara planina

Ekipa iz Novog Sada iskoristila je državni praznik i 14. februar provela na snegu...

46 Jablanik - Gran-ice pogleda

Beogradski planinari istraživali su Jablanik, planinu u Zapadnoj Srbiji, koja pripada grupi Valjevskih planina.

50 Uspón na staro-planinsku Vražju glavu

Ovo je priča o jednom pakleno živopisnom usponu...

TEČAJI

56 Durmitor

Alpinistički odsek Planinarsko



smučarskog kluba „Avala” Beograd organizovao je zimski početni alpinistički tečaj...

KES „ARMADILLO”

74 ICE CLIMBING
Milan Makojić iz KES „Armadillo”

jedini je predstavnik iz Srbije na finalnom takmičenju evropskog kupa u lednom penjanju u finskom gradu Oulu...

TRKE

82 Noćno nebesko trčanje na Avali

Prva nebeska trka u 2020. godini, u okviru Skajraning lige Srbije, održana je na jedinoj planini Beograda...

86 HIGHLANDER

Kreni u avanturu života: HIGHLANDER hajking izazov na Staroj planini...



LAVINOZNO!

88 COVIDozno - Šta će biti sa outdoor sportovima?

Kako će cela ova ujdurma uticati na outdoor sportove, i to ne na pretencioznom svetskom nivou, nego na nas lokalno...

EKOLOGIJA

94 Gubitak prirode i izbijanje epidemija

Novi izveštaj WWF-a baca novo svetlo na aktuelni problem i nameće rešenje...

100 O slepim miševima i ljudima

Virusolog Univerziteta u Vuhanu dr Ši Zhengli identifikovala je desetine smrtonosnih virusa sličnih SARS-u u pećinama koje naseljavaju

slepi miševi, a ona upozorava da ih ima daleko više...



SAVETI I TRIKOVI

116 Koliko je važno redovno vežbanje za dobar metabolizam

PUTOVANJA

122 Kao u Pizi: Pet krivih tornjeva u Rusiji

127 Manjupunyor: Zagonetni kameni džinovi na Uralu



17.07. 2020

18.07. 2020

19.07. 2020

SUUNTO

AXON

LEKI

WWW.DOLOMYTHSRUN.IT

Postanite

PATREON

podržite naš rad

DONIRAJ
PayPalMOJA PLANETA 83 • april 2020.
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

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

www.mojaplaneta.net

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

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

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

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

ISSN 2217-3307

COBISS.SR-ID 255946503

Magazin upisan u Registar javnih glasila Srbije pod registarskim brojem:

DE: 000002

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

ČITAJTE NAS PREKO SMARTPHONA

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

DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU
www.novinarnica.net

SLEDEĆI BROJ MAGAZINA „MOJA PLANETA“ IZLAZI 15. JUNA 2020.

POTRAŽITENA:
WWW.MOJAPLANETA.NET

Pronađite svoje mesto na planini

ADRESAR PLANINARSKIH DOMOVA
IZ CELOG REGIONA NA JEDNOM MESTU

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

www.mojaplaneta.net
na linku ARHIVA


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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 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: 500 din. + PTT



EKolist
ISKREN PRIJATELJ PRIRODI I ČOVEKU

Tel/fax: 021/780 - 537

Mobil: 065/888-08-57

E-mail: ekolist@yahoo.com

www.ekolist.org

***Prodaja u pretplati**

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

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



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, maratunci, 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.



KRIT

→ UKRATKO O...

Krit je spoj toplog mora i visokih planina. Geografska raznolikost i divlja lepota ostrva, ljubaznost njegovih stanovnika kao i klima učinili su Krit izabranom destinacijom za pešačenje i planinarenje. Celo ostrvo je ispresecano stazama, koje su nekad koristili samo pastiri. Moguće je pešačiti po ceo dan bez susreta sa ljudima, a opet stići do nekog sela u kojem možete da jedete i da prespavate u relativnoj udobnosti, pre nego što provedete još jedan dan u prirodi. Posvećeni planinari mogu ići u područja koja su praktično nepoznata i potpuno nenaseljena, sa netaknutom florom i faunom, bilo u dubokim klisurama ili visoko na planinama. Sa hiljadama kilometara staza na raspolaganju postoje opcije pešačenja za sve nivoe kondicije i iskustva.

PEŠAČENJE I PLANINARENJE NA KRITU

1. KLISURA SAMARIA

Planinarite u najpoznatij klisuri u Nacionalnom rezervatu Lefka Ori i otkrijte zašto na hiljade ljudi putuje na Kritu isključivo zbog spuštanja kroz klisuru Samaria. Klisura dužine je 18 km i pešačenje traje od četiri do sedam sati od visoravni Omalos do plaže Agia Roumeli, u zavisnosti od vaše brzine i vremenskih uslova. Sa plaže Agia Roumeli se „hvata” trajekt do najbliže luke, jer nema puteva.

2. NAJVIŠI VRH KRITA

Popnite se na imponantni planinski venac Ida i njegov najviši vrh Timios Stavros, na 2.546 m nadmorske visine. Tu se nalazi kapela Timios Stavros (Svetog krsta) i do nje postoje mnogi puteći sa severne i južne strane planine, dok se stazom „Migeros” stiže najbrže, za dva-tri sata hoda.

3. OBALSKA STAZA SFAKIA

Istražite jednu od najveličanstvenijih, ali i najzahtevnijih delova evropske staze E4 na Kritu, sa neverovatnim prizorima koji se naizmenično menjaju pred vašim očima. Započnite putovanje od mesta Sougia prema plaži Domata i provedite prvu noć u mestu Agia Roumeli, na izlazu iz klisure Samaria. Sledećeg dana staza ide obalom kroz borovu šumu do Agios Pavlosa, pored izlaska iz klisure Aradena i provedite drugu noć u mestu Loutro. Poslednjeg dana završite hodanje u mestu Chora Sfakion, gde možete da uživate u kupanju na plaži Glikia Nera



PHOTO BY PIXABAY

4. KLISURA RICHTIS

Istražite malu zelenu oazu u suvom istočnom delu Krita i rashladite se na kupalištu ispod 20 metara visokog vodopada Rihtis. Staza kreće iz zanimljivog sela Exo Moulia, preko mosta Lahanas i ulazi u bujnu zelenu džunglu klisure Richtis. Tokom hodanja videćete mnogo napuštenih starih vodenica koje su se nekada koristile za mlevenje žita.

5. STAZA ELAFONISSI - SOUGIA

Uživajte u nekim od najzuidljivi-
jih pejzaža na Kritu koji pokrivaju gotovo sve nijanse plave boje. Započnite pešačenje iz smaragdne lagune Elafonissi i hodajte prema istoku, kroz šumu smrčice na plaži Kedrodasos, zatim pređite rt Krios i prenoćite u živopisnom gradu Paleohora. Drugog dana nastavite obalom do plaže Gialiskari, a zatim krenite stazom do drevnog grada Lissos i završite planinarenje u mestu Sougia.

6. ŠUMA ROUVAS

Istražite najvažniji ekosistem centralnog Krita, pešačeći do srca hrastove šume Rouvas. Započnite pešačenje od jezera Zaros i krenite na hodanje neverovatnom klisurom Gafaris. Stićete do bujne zelene šume Agios Ioannis. Povratak ide preko mesta Zaros gde možete uživati na obali malog jezera.

7. PLANINSKA PUSTINJA

Jedna od najmističnijih i najzuidljivijih staza Krita deo je evropske staze E4 koja prelazi planinsku pustinju Belih planina. Prelazak Belih planina obično traje četiri dana, gde provodite tri noći u planinskim skloništima Kallergis, Katsiveli i Tavri. Ova staza će vam ispuniti sećanje neverovatnim slikama neviđenim prirodnim lepotama. Planine su

zimi prekrivene snegom, pa se leto i jesen smatraju najboljim za planinarenje.

8. ZAKROS, KLISURA MRTVIH

U pitanju je izuzetno lepa klisura u istočnom delu Krita, sa visokim liticama na kojima su velike pećine. U tim pećinama pronađene su grobnice iz Minojske ere, koje su imale nalaze od velike arheološke vrednosti. Zbog ovih grobnica klisura se naziva i klisura mrtvih. Klisura se završava na mirnoj plaži Zakros, na kojoj su Minojci izgradili velelepnu palatu pre 3.500 godina.

9. STAZA DIKTI

Ovaj deo staze evropskog puta E4 nudi fantastično planinarsko iskustvo sa neverovatnim promenama pejzaža. Najvažnije tačke staze uključuju pogled na visoravan Lassithi i padine Selakano. Pešačenje traje oko šest-sedam sati, a možete da ga podelite na dva dana i prenoćite u skloništu Strovili.

10. VRH GIGILOS

Divlji vrh Gigilos na nadmorskoj visini od 2.080 m, nalazi se na planini Sapimenos i dominira iznad visoravni Omalos. Od mesta Xyloskalo (1.200 mnv) sledite strmu stazu koja izdaleka izgleda vrlo teška zbog nejasnog terena, međutim kada se približite, dobro je obeležena i vidljiva. Ova planina će vam ponuditi zaista sjajne trenutke u prirodi.

11. STAZA KOUDOUMAS

Jedna od najlepših i najlakših staza na planinskom vencu Asterousia, koja povezuje naselje Agios Ioannis od Kapetaniane sa manastirom Koudoumas. Staza počinje od Agios Ioannis-a, preko plaže Elygia pa zatim ka izlazu iz klisure Valachas. Put nastavlja kroz borovu šumu na obali gde možete da obidete pećinu



PHOTO BY PIXABAY



Svetog Antuna, sa malim hramom okruženim stalaktitima i stalagmitima. Zatim se pešačenje nastavlja ka istoku, do manastira Koudoumas.

12. KLISURA IMBROS

Klisura Imbros nalazi se u provinciji Sfakia i treća je najposećenija klisura na Kritu, prateći klisure Samaria i Agia Irini Sougia, a sve pripadaju evropskom pešačkom putu E4. Krajolik je prelep, staza lagana, te je spuštanje klišurom Imbros idealno za porodice sa decom. Klisura je dužine 11 km, a pešačenje traje dva do tri sata.

13. SVETI PUT JIOUKTAS

Planina Giouchtas, nalazi se iznad sela Archanes i njavažnije je antičko sveto mesto na celom ostvu Krit. Oblika sličnog ljudskoj glavi, kada posmatramo iz mesta Herakliona. Prema mitologiji to je glava boga Zeusa koji je tamo sahranjen. Ova sveta planina ima tri pećine i vrlo

važno svetište na vrhu. Sa pojavom hrišćanstva, ovde počinju da se podižu manastiri i crkve.

14. KLISURA AGIA IRINI

Klisura je deo evropske pešačke staze E4. Južni ulaz nalazi se pet kilometara severno od mesta Sougia. Deo je projekta NATURA 2000, a Ministarstvo poljoprivrede Grčke, takođe je proglasilo za važno utočište divljih životinja. U klisura živi ugrožena kritska divlja koza i karakteriše je niz mikrostaništa sa mnogim drugim vrstama divljeg živog sveta.

15. KLISURA ARADENA

Klisura Aradena je najdublja klisura na Kritu i nalazi se u prefekturi Chania. Duboka je 138 metara i idealna je ne samo za razgledanje ili planinarenje već i za bunjee jumping. Hodanje kroz kanjon do izlaza na veličanstvenu plažu Marmara je jedno nezaboravno iskustvo.



PHOTO BY PIXABAY



Devet krugova MUSALE

*Planinari iz Kikinde, Novog Sada, Vršca, Beograda
i Bačke Palanke, s prijateljima iz Prnjavora i
Teslića imali su avanturu u Bugarskoj...*



Slučajno ugledah poziv na zimsku akciju, februar 2020. godine. Musala - Bugarska, najviši vrh Balkana. Uspomene me preplaviše istog momenta. Moja prva akcija preko 2.000 m, moje krštenje na vrhu, moje planinarsko ime Rila, i sećanje na četvoročasovno hodanje uzbrdo sa 1.300 m do 2.400 m pod punom ratnom opremom. Veliki ranac, prvi put stavljen na leđa, napunjen do vrha, a i preko - vodom, hranom, odećom za dva dana, i željom da bude iznešen do polazne tačke osvajanja Musale narednog dana.

Beše to oktobra 2016. godine. Potpuno nova u svemu, ali snažnog srca i volje u stilu sve se može kad se hoće.

Oktobar nam je doneo relativno lepo vreme, bez kiše, prohladno i osvežavajuće. No, hektolitre znoja koje sam izbacila do planinarskog doma hiža Musala, nisu mogli nadoknaditi ni voda, ni čaj, ni čuvena čorba od sočiva. Preživelo se naravno, sve uz osmeh. Svima je to penjanje na Musalu ostalo zapisano u moždanim vijugama, kao teško, naporno i dugotrajno. Sećam se da smo sutradan relativno lako osvojili vrh, prolazeći pored koje krpice snega i penjući se uz pomoć sajle po stenama sa ostacima zimskog pokrivača. Silazak nam se isto odužio, umorne noge od uspona još su pamtile i prethodni dan, pa smo snagom volje i uz raznovrsnost razgovora uspeali da zavaramo mozak i umor i

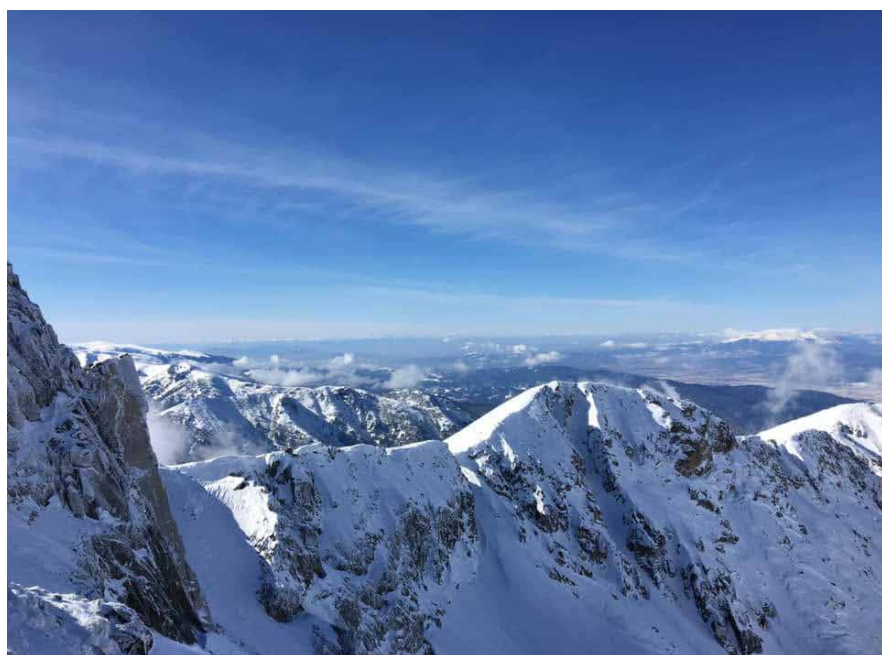
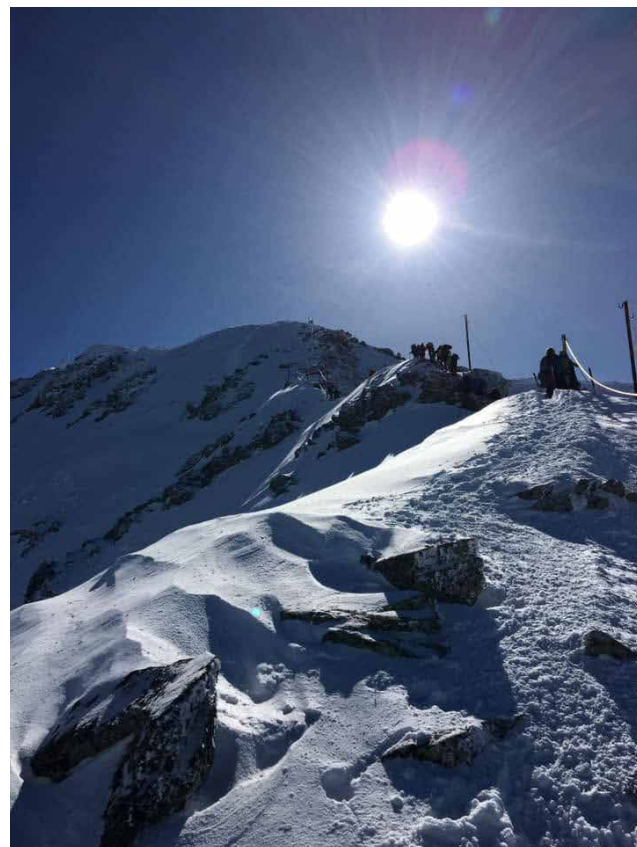
da se spustimo do autobusa koji nas je čekao u Borovcu.

Gledam poziv na zimsku akciju. Čitam - penjanje gondolom do početne tačke uspona. Mislim, divota, ne moram da vučem ni veliki ranac, niti da se mučim usponom direktno iz Boroveca. Eto prilike da ponovim Musalu u nekoj laksoj varijanti, da izbrišem ono iskustvo iz 2016. godine, o kome se još uvek priča i pripoveda. Prijavim se i oduševljena shvatim da je veći deo ekipe, moje ekipe već zapljunut za isto.

Ne mogu da dočekam dan polaska. Ekipa je podeljena u dva kombija. Jedna kreće iz Kikinde, drugi iz Beograda. Tu nam je i Kuma. Dugo nije bila na akcijama sa nama. Morali smo da sačekamo da se uda, pa da nam se ponovo pridruži.

Tu su planinari iz Kikinde, Novog Sada, Vršca, Beograda, a imamo i pridružne članove iz Prnjavora i Teslića, kojima nikad nije teško da pređu neverovatnu kilometražu da bi se pridružili našim akcijama.

Polazimo na akciju u petak popodne 28. februara, i plan je da spavamo u Sofiji, a sutradan ranom zorom da se vozimo kombijem do Boroveca i odatle da krenemo u akciju. Prvi deo ekipe koji se vozio manjim kombijem, a tim i bržim stiže pre nas u smeštaj, simpatičan hostel, desetak minuta peške od centra i započinje večer koje slobodno možemo nazvati Bogdan, naše novo otkriće, gitara i raspevana deca. Ređaju se dalmatinske, a i razne druge... dok se polako



pakujemo i spremamo za sutrašnji uspon. Teško nam se rastati, a Bogdan sve raspevaniji, a mi sve luđi, pa nas ni dubina noći ne doziva pameti, te polegasmo jako kasno, ili rano... Kako se uzme.

Naučeni već na brzo spavanje, hitro i veselo ustajemo sledeće jutro, radosni što smo svi na okupu, i što hitamo u još jednu novu, zajedničku avanturu. Stižemo u Borovec na vreme da sačekamo red za gondolu. Provlačimo se između skijaša i bordista, ustreptali i uzbuđeni. Hladan vazduh nas razbuđuje i osvežava. Stavljam duple rukavice. Navlačim maramu preko nosa. Osećam već da se smrzava. Uskaćemo u gondolu. Prolazimo iznad guste borove šume, poleg-

nute od količine snega na njenim granama. Magla nam ne dozvoljava da uživamo u dubljem pejzažu. Domundavamo se između sebe oko prognoze. Rekli su da će oko podne da se podigne magla i da će biti pretežno sunčano. Čekamo strpljivo da se svi iskrcaju. Ne vidi se ništa. Veliki Vođa ima GPD, pa se nadamo da će pogoditi trasu. Uredno ga pratimo. Nema tragova ispred nas. Dočekuje nas samo neverovatna belina. Gde god se okrenemo samo belo, i samo sivo iznad nas. Minus 16 pokazuje svoje oštre zube na pravi način. Navlačim dublje vunenu kapu na čelo. Dišem kroz maramu. Osećam kako mi se ledenice stvaraju sa spoljne strane. Kosa mi je već zaleđena, svi oni krajevi što vire ispod

kape. Setim se kako sam i na Tremu izgledala kao neka skulptura od snega. Krećemo se polako u koloni.

Nema priče. Teško se diše. Svaki korak je težak. Upadamo u sneg. Izvlačimo se iz snega. Jedna noga, druga noga, pa polegnuta grana bora, pa opet upadneš. Sad dišeš još teže i treba ti više vremena da se izvučeš. Ne razmišljaš ni o čemu. Samo se izvlačiš i nastavljaš. Grupa na čelu kolone ima težak zadatak. Mlađi je sneg do kuka, a svi znamo da je Mlađa jakooooo visok. Čujem sopstvene otkucaje srca u ušima. Polako smirujem dah. Nastavljam. Nastavljamo. Pratimo zamišljenu izohipsu, prelazimo preko ski staze, apsolutno neuređene i prepune snega. Očigledno je vetar duvao

prethodnu noć i napravio smetove na nekim delovima. Pokušavamo da izbegnemo najdublje nanose, ali svejedno je teško. Gde god da kreneš upadaš u sneg ili sa jednom nogom, ili sa obe. Vežbamo izvlačenje pomoću polegnutih štapova, ili preko leđa kad ne može drugačije. Magla se polako diže i sunce greje naša umorna čela. Doma još uvek nema na vidiku. Prolazimo ispod žičara, mimoilazimo se sa bordistima i skijašima. Pazimo da se ne sudarimo jer im prelazimo preko staza. Postaje toplije, skidam maramu sa lica. Srce mi tuče u grudima kao ludo. Dahćem na kratko. Dva kratka, jedan dugačak, uspevam da smirim aritmiju. Divim se Mlađi što ne posustaje. Tu je i Sova i Ružica. Smen-

juju se u prćenju. I dalje smo mi prvi koji prolazimo stazom. Probijamo se kao da smo na igmanskom maršu. Tu je i vođa koji nas bodri. Prti i on. Svi smo umorni. Teško je. Ide sporo. Večnost. U jednom momentu nam se pridružuje i jedan Slovak koji nas odmenjuje na čelu kolone i pomaže nam da nastavimo putešestvije.

Posle mnogo puf i paf i uh stižemo do doma na 2.400m. Pauzu od jedva petnaestak minuta koristimo da popijemo malo tečnosti i da se okrepimo suvim voćem. Jedan deo ekipe odustaje tu.

Nas 15 nastavljamo borbu sa paklenim snežnim krugovima Musale. Srećom po nas, u tom momentu preuzima i malo Crnogorac, momak, vodič iz PSK Komovi koji se pridružio našoj akciji u Borovcu. Od naših i Marko se pridružuje. Probijanju kroz sneg pridružili su se samo najspremniji i najsrčaniji, a neki na kraju kolone nisu bili ni svesni kroz šta prolazi ekipa na čelu kolone. Nikad kraja. Ideš, gaziš i ne veruješ da i dalje možeš da gaziš. Kuma je na pravom kardio treningu posle šest meseci. Znam da joj nije lako, ali verujem u nju. Može ona na glavu sve da izvuče.

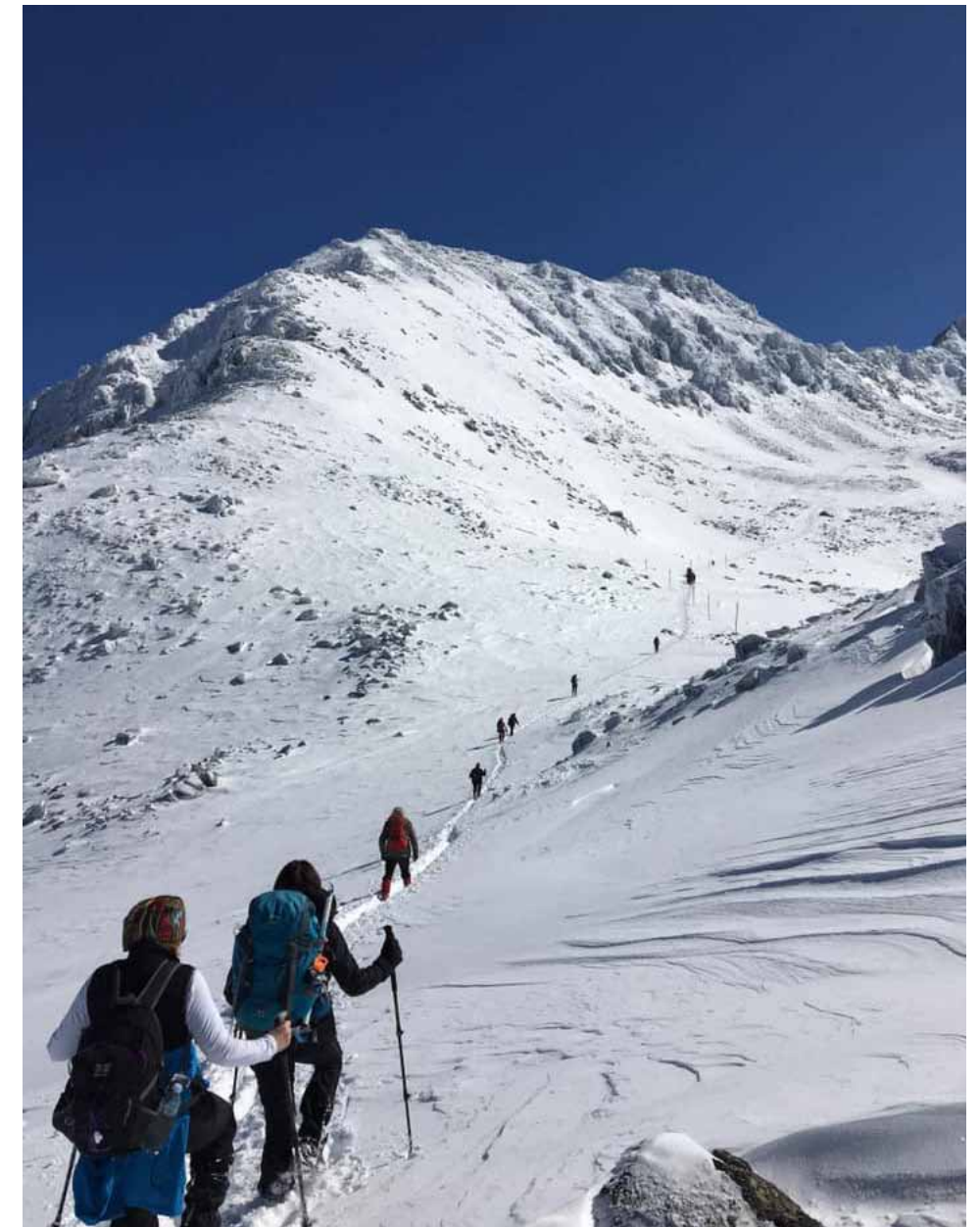
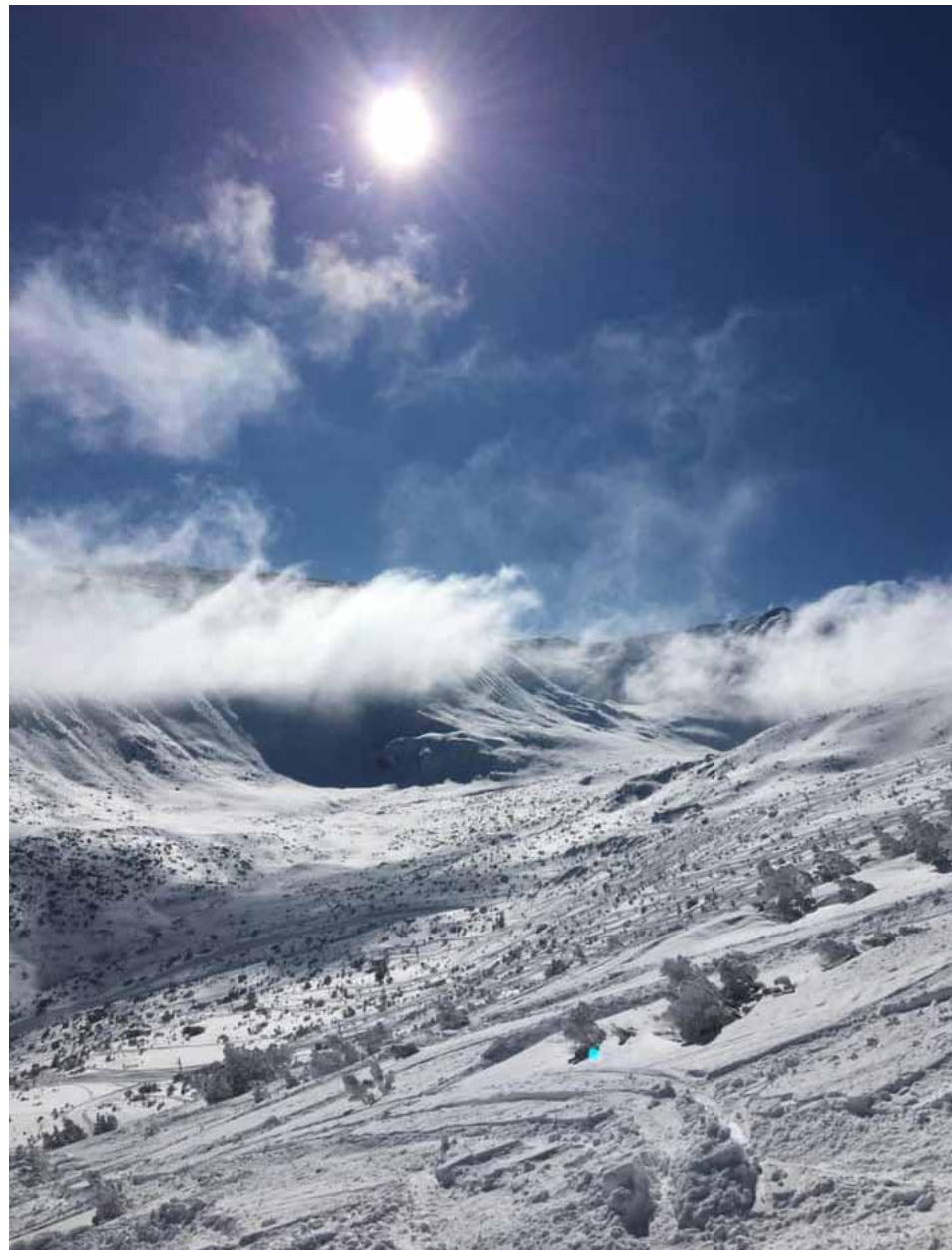
Čujem je kako ćuti i hukće i ide hrabro napred. Osećam da me sunce peče po očima. Shvatam da sam zaboravila da stavim faktor. I ne fotografišem. Nemam vremena. A i hladno je. Dok izvadim ruke iz dva para rukavica, dok uzmem telefon, dok fotkam, dok ponovo sve to vratim... Mislim, ne mogu...

Nemam vremena ni da pijem ni da jedem. I o tome ne razmišljam. Razmišljam samo kako da napravim još jedan korak i kako da stignem. Celo moje telo je usmereno samo na preživljavanje trenutka. Nema nikakvih misli, niti

remetilačkih faktora. Sva moja snaga je usredsređena samo na još jedan korak napred. Sve moje misli su usmerene ka mojim mišićima da ih pokrenu da podignu još jednom to koleno, da izvuku to stopalo iz dubokog snega, da nadišu. Ah, da nadišu...

Još jedna mala pauza kod planinarskog doma Everest. Osetim bol u glavi. Možda umor, možda dehidracija, možda i malo visinska razlika. Brufen pomaže. Pauza od pet minuta više krepi dušu nego telo. Stavljam i mrvicu faktora za sunčanje.





Pred poslednji deo uspona, tu kod Everesta stavljamo dereze i krećemo u završnicu. Sajla je tu da nam pomogne da lakše pređemo preko stena sa snegom. Pažljivo, jedan po jedan. Sad već puca vidik na sve strane. Plavetni planovi se nižu u beskrajnim tonovima. Već lelujam na talasima sreće iako još uvek nisam dotakla vrh. Neverovatno jak zvuk aviona nas trgne sve odjedared. Pogledamo u nebo. Veliki, beli, tu, na dohvat ruke. Bože, kako je blizu, prva pomisao. Druga pomisao, nije on toliko blizu, koliko smo mi visoko...

Nasmešimo se svi...

Eh...

Još malo.

Jedna ruka, druga ruka, preko sajle, ispod sajle... razmišljam da li će moje koleno izdržati još jedan čučanj, još jedno izvlačenje. Koristim više ruke. Štedim noge u poslednjem delu uspona.

Okrećem se. Tu su svi. Moja ekipa... Još korak i dva i tu smo svi.

Oko 15 h, posle nekih 6,5 sati stižemo na vrh Balkana. Musala 2.925 m. Srećni se grlimo i čestitamo jedni drugima.

Oblaci lelujaju ispod naših nogu. Od odsjaja beline ne može se gledati. Sećam se da su neka divna, smaragdno zelena jezera bila dostupna mojim očima u oktobru 2016. Sada, samo nepregledna belina. Očekujem da se pojavi u svemu tome Snežna kraljica i da me povede sa sobom. Haluciniram... budna sanjam. Sama sebi ne verujem da sam u ovakvim uslovima uspela da popnem ovo što sam popela.

Bez zadržavanja, krećemo u silazak. Čeka nas naporan i dug put do Boroveca. U povratku nema gondole. Verovatno će nas uhvatiti i mrak, ali svi smo opskrbljeni čeonim lampama. Ne skidam dereze. U povratku će biti više površinskog leda jer se sunce već počelo kriti od nas. Skoro trčecim korakom silazimo narednih četiri sata. Koristimo već probijene trase. No, umor nas polako sustiže, pa se prevrćemo i padamo, ljubimo nosom snežni pokrivač. Nemamo snage ni da se smejemo nekim smešnim padovima. Noge se upliću same od sebe, kao kod onih marioneta, lete oko nas bez kontrole. Snagom volje ostajemo na stazi. Osećam rasklimatanost sopstvenih kukova. Samo napred, samo nastavi. Pokušajni bilo kakve konverzacije vrlo

brzo padaju u vodu. Mozak ne funkcioniše. Telo umorno. Prepuštamo se...idemo po inerciji. Tu i tamo se igramo, kotrljajući grudve, i praveći male lavine da bismo gledali neverovatne slike koje se stvaraju na neditnutim belim padinama.

Tanja me pita u nekom trenutku:

- Kako biznis?

- Ne mogu sad... - odgovaram

I samo idemo i dalje. Sumrak nam se smeši. Postaje sve hladnije. Meni u glavi sve toplije. Očima željno tražim neki trag civilizacije. Još smo daleko od Boroveca. Huk skija ponekog skijaša koji nas obilazi dođe nam kao neka čudna, vanvremenska muzika. Osećam pritisak u ušima. Suviše brzo prelazimo visinsku razliku. Osećam se kao da letim. Doduše i letim nizbrdo. Borova šuma nas natkriljuje svojim snežnim strehama. I nikad kraja silasku.

Mrak nas polako hvata. Palimo čeonu lampe. Hodamo. Pitam kumu da li može...

Može... Vidim da crpi poslednje atome snage.

Gledam Lazu i Sovu iza nas... E-hej, možeš ti to lutko,

mislim se... Ako može Laza koji ima 70, možeš i ti. Čutim i hodam. Hodam u taktu škripe dereza po zaleđenoj stazi.

Ne verujem sopstevnim očima kad ugledam neka svetla u daljini. Borovec nam se smeši tu iza čoška. Silazimo sa staze i ulazimo bukvalno u prvu kafanu. Krigle Kamenice hidriraju naša napaćena tela dok čekamo toplu čorbu da nas okrepi posle celog dana provedenog u plivanju po snežnom pokrivaču.

Srećni što smo posle 22 km uspeli da se vratimo na početnu tačku, sa 1.285 m uspona i 1.825 m silaska. Od 26 učesnika akcije, Musalu je popelo 15 i trebalo bi da budu izuzetno ponosni na svoj podvig s obzirom na vremenske uslove.

I kao i uvek neki Šećeri su popeli, neki Šećeri nisu, ali su zato zdušno pomagali drugu u nevolji. Neki Šećeri su se grlili, neki su pevali, i kao i uvek držimo se čuvene planinarske - sve ono što se desi na planini, ostaje na planini.

To be continued...

Jednom...

JADRANKA BALIAK



ŠAR PLANINA

Bistra (2.651), Jezerski vrh (2.604),
Ošljak (2.212) ...



Gledano iz današnjeg ugla zatvorenika koji nije ništa skrivio, ova akcija nam je bila vrednija nego što smo mogli da zamislimo dok smo se probijali kroz sneg i borili sa hladanim vetarom moćne Šar planine. Nismo ni slutili da se uskoro neće moći ići u prirodu, a ljudi koji su aktivni teže su podneli izolaciju od onih kojima je gledanje TV-a svakodnevnica.

Stigli smo u Štrbce u večernjim satim bez nekih velikih zadržavanja na prelazu. Opština Štrpce nalazi se na krajnjem jugu Srbije, na Kosovu, na granici sa Severnom Makedonijom. Obuhvata teritoriju od šesnaest sela Siriničke župe. Mnogi od nas su prvi put bili ovde. Smeštamo se u odličnom lokalnom motelu u centru mesta i pravimo planove za sutrašnji dan.

Zbor relativno loše vremenske prognoze odlučujemo da prvog dana idemo na vrh Ošljak, dok smo glavni i teži dan uspona pomerili za nedelju. Ošljak se prostire paralelno sa glavnim Šarskim grebenom i spada u jedan od ogranaka Šare pored Ostrovice i Kodža Balkana. Brzo smo stigli na početnu tačku uspona na jednom prevoju na putu koji ide ka ski centru Brezovica. Probijamo se kroz sneg blagim serpentinama i brzo dobijamo na visini. Staza nije bila previše naporna, te smo brzo napredovali i izbili na greben planine. Na žalost, kako smo se približavali vrhu, vidljivi-

vost je bila sve slabija, a vetar sve jači, tako da se nije ništa videlo. Na vrhu smo bili oko jedan popodne, te smo posle brzinskog fotografisanja i par gutljaja čaja krenuli brzo dole, jer se jak ledeni vetar pojačao do skoro olujnog. Posle prelaska dela grebena, vodič se odlučuje za prećicu kroz šumu, gde je sneg bio mnogo dublji, ali smo se „spasili“ od neprijatnog vetra. Stigli smo dole do jednog sela, posle sat vremena probijanja kroz četinarsku šumu i duboke smetove, ali ipak nadole, pa nije bilo teško. Tu nas je čekao prevoz i povratak u smeštaj. Napravili smo plan da se sutradan krene što ranije na stazu. Najuporniji su ostali da se druže, dok je većina planinara otišla da se odmara.

Ustajanje u tri sata, a napolju noć i temperatura u minusu, tu je muzika za uši svakog planinara. Ekipa, spremna, spakovanih rančeva i vesela.

Stižemo našim prevozom do prevoja Prevalac gde počinjemo uspon. Napred su se smenjivali desetak planinara koji su bili spremni da prte, na momente veoma dubok sneg. Dobro smo napredovali te su nam svetla kuća obližnjeg naselja na prevoju ostala daleko ispod nas. U jednom momentu dolazimo na strmiju padinu gde je bio i dalje dubok sneg, ali sa za zaleđenim deonicama, gde je vetar razduvao sve pre sobom. Montiramo tehničku opremu na prvom ravni-







jem mestu i nastavljamo dalje ka vrhu Bistra. Do izlaska na greben je bilo potrebno savladati jedan zahtevniji deo. Nagrada je bila tu, osvanuo je lep i sunčan dan, a uskoro se ukazao i naš cilj. Od našeg prvog planiranog vrha se video ceo greben kojim ćemo se kretati u toku dana. Posle sat vremena hoda dolazimo na Bistru (2.651 m). Deo ekipe je već vidno umoran, pa je svako prilagodio dalje hodanje prema svojim mogućnostima, jer su se neki usputni vrhovi i čuke mogli zaobići kretanjem podnožjem. Nizali su se vrhovi Jezerska čuka (2.586m), Jezerski vrh (2.604m), Crni kamen (2.536m). Dan je bio kao izmišljen, sunce nas je pratilo sve vreme, a vetar je bio neznatan u poređenju sa predhodnim danom. Sa grebena se sve vreme pružao odličan pogled i na vrhove Šare koji se nalaze u Makedoniji, Titov vrh, Srednji kamen, Kobilica ...

Inače, masiv Šar planine se nalazi 56,25 % u Makedoniji, 43,12 % u Srbiji i 0,63 % u Albaniji. Glavni greben ima preko 30 vrhova visokih od 2.500 do 2.652 metara nadmorske visine (Bistra). Ispod vrhova se nalaze visoki planinski prevoji i bočni grebeni ispresecani divljim rekama i potocima. Na čitavom masivu posebno su atraktivni lednički cirkovi, beli snežnici, ogromni bedemi kamenih blokova, reke kamenja, vertikalne litice, duboke klisure i kanjoni i oko 90 jezera, poznatih

kao „gorske oči“, koja se ne vide na zimskim turama zbog obilnog snega koji padne svake godine na ovim prostorima.

Ispod vrha Crni kamen, nastavljamo hodanje prema gornjoj stanici žičare skijališta Brezovica. Ispred nas uzdizao vrh Pribeg koji je ostao da čeka neke naše buduće planove. Uspeli smo da stignemo na jednu od poslednjih vožnji i da se spustimo žicom do parkinga. Žičara, neuobičajno brza, a mi nismo bili lagani kao skijaši, nego nakrcani sa rančevima i tehničkom opremom, pa je dole iskakanje podsećalo kao na ono iz voza u pokretu. Dole nas je čekao naš vozač, te smo ubrzo krenuli ka smeštaju, a posle pauze i kući uskoro.

Ovo je bila akcija za pamćenje sa super ekipom na balkanskoj lepotici Šar planini. Tura nije imala teških tehničkih detalja, ali je bila veoma naporna i bio potreban dodatni oprez na nekim mestima na stazi, koja su svi uspešno savladali uz našeg iskusnog vodiča. Odlična je za pripremu za neke još zahtevnije i više vrhove. Mnogi iz naše ekipe će se vratiti na Šaru već na leto, samo da nam se ponovo otvore naše planinarske staze koje život znače.

JOVAN JARIĆ
ORGANIZATOR: PD „JELENAK“, PANČEVO
VODIČ: DRAGAN ĐERIĆ



STARA PLANINA

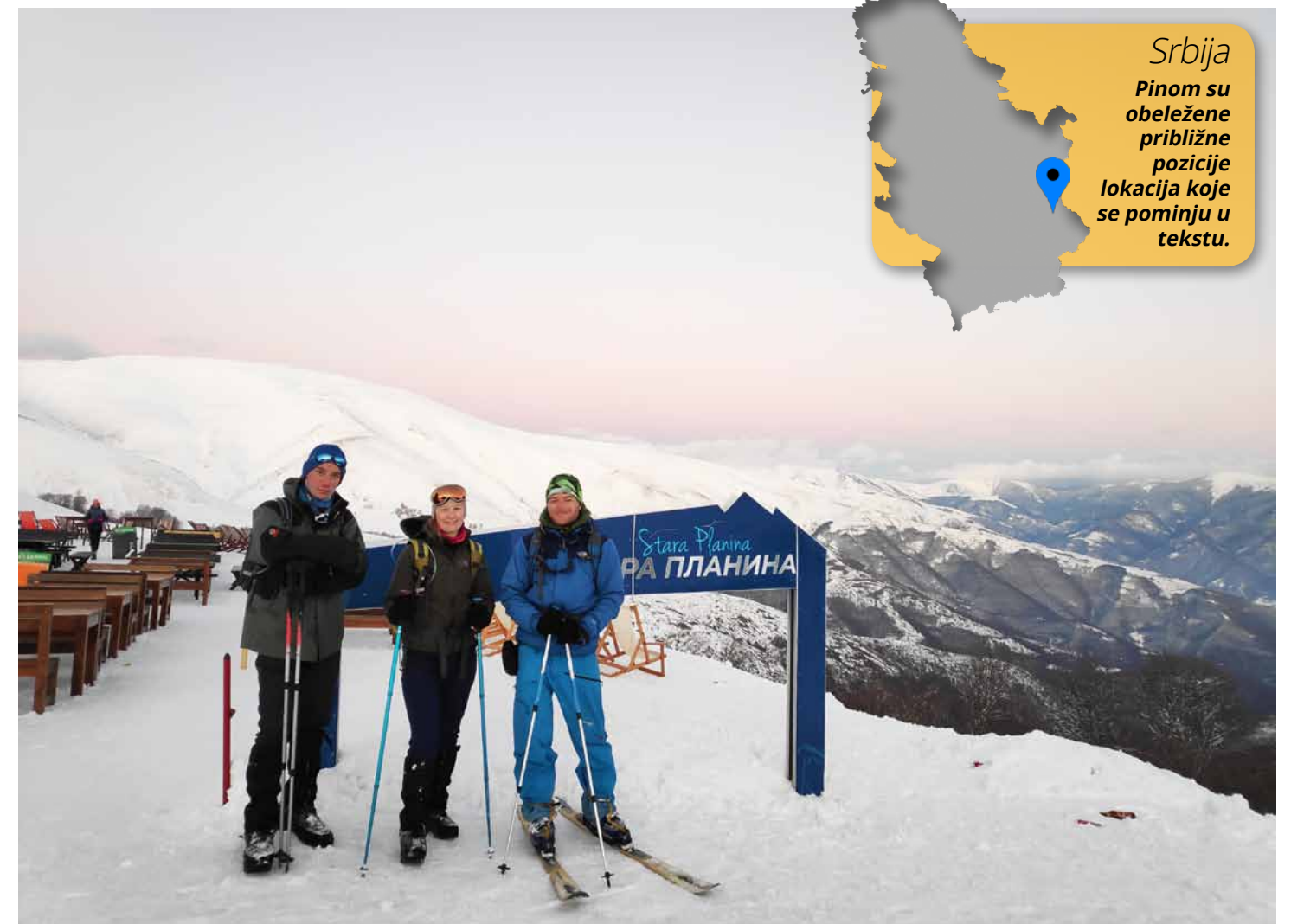
Ekipa iz Novog Sada iskoristila je državni praznik i 14. februar provela na snegu...



Svaka avantura počinje idejom, a glavna ideja ovog putovanja je bila - pronaći sneg! Kako je ova zima bila dosta blaga i bez snega u Novom Sadu, predložila sam ekipi da iskoristimo produženi vikend i odemo na Staru planinu. Draganu, Milošu, Vladi i Željku se ovaj predlog dopao, te smo počeli sa planiranjem. Rezervisali smo smeštaj u Crnom Vrh, dogovorili se oko prevoza i ostalo je samo da dočekamo taj 14. februar.

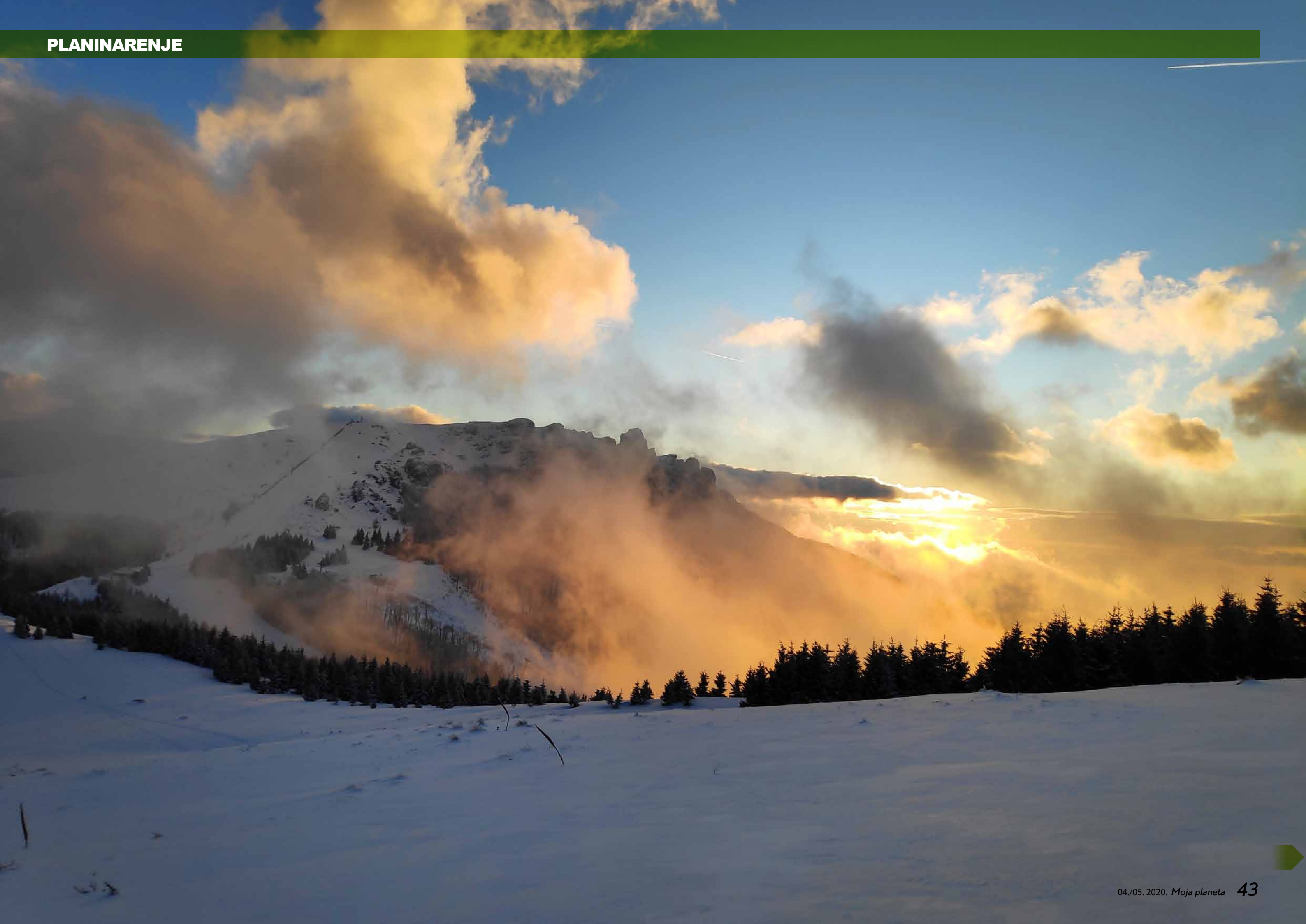
Tog petka, u popodnevним časovima, nas petoro smo se zaputili ka Staroj planini, nestrpljivi da napokon ugledamo sneg, kao i da odmorimo od svakodnevnih aktivnosti u gradu. U planinsko mestašce Crni Vrh stižemo kasno uveče i smeštamo se u apartmane, pored kojih u neposrednoj blizini protiče Crnovrška reka. Reklo bi se – prava planinska idila, koje u tom trenutku nismo bili ni svesni, pošto je već uveliko bila noć. Tek narednog jutra, ugledali smo rečicu i čuli njen žubor kroz ovtoren prozor, kroz koji je u sobu ulazio svež planinski vazduh. Osim reke, kroz prozor su se mogli videti i oblaci. S obzirom da smo za taj prvi dan, subotu, planirali uspon na Midžor, najviši vrh Stare planine, oblaci su značili dve stvari – prvo, najverovatnije ništa od veličanstvenog pogleda sa vrha i drugo,

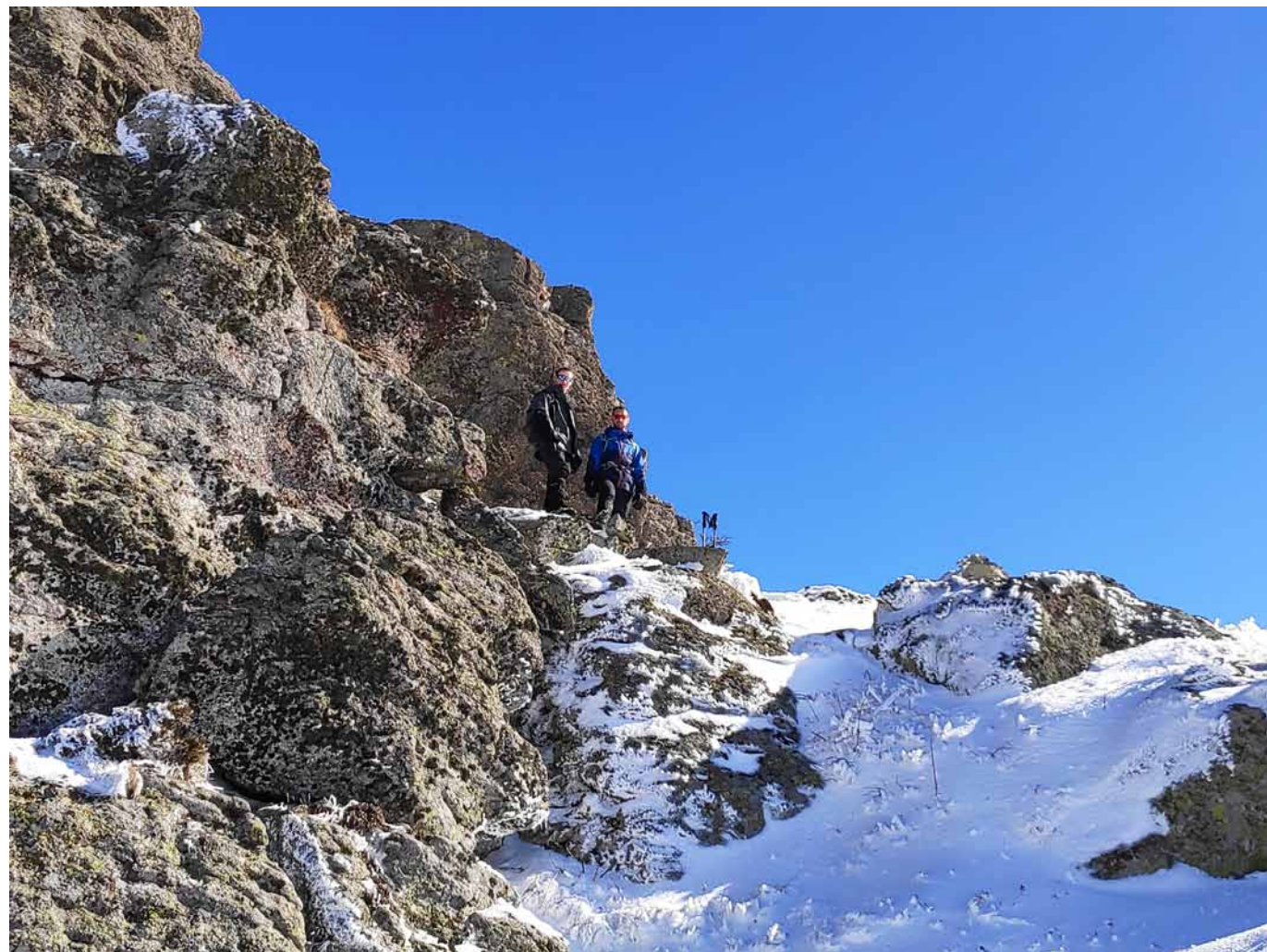
neće biti sunca da otopi sneg. Ovo drugo nam je ipak bilo važnije, s obzirom da su Vlada i Željko imali u planu da do vrha i nazad idu na turno skijama, tako da smo odlučili da se držimo plana i na vrh krenemo u subotu, umesto u nedelju za kada je najavljeno lepše vreme. Želeli smo da izbegnemo mokar sneg i gužvu na stazi. Krenuli smo autom ka planinarskom domu Babin zub i što smo se više penjali, snega pored puta bilo je sve više! Od doma smo Miloš, Dragan i ja nastavili peške, a Željko i Vlada na skijama. Kada smo došli do ski staze, tačnije do poznatog kafića „Plaža“, zastali smo da se dogovorimo i, s obzirom na dosta gustu maglu, odlučimo da li nastavljamo i kako. Jednoglasno smo odlučili da ćemo nastaviti ka vrhu. Dogovorili smo se da Željko i Vlada idu ispred, pošto su na skijama brži od nas i imaju GPS, a mi ćemo ih pratiti svojim tempom, i da nas sačekaju na vrhu. U početku smo uspevali da idemo svi zajedno, ali kako je sneg postajao sve dublji, nas troje bez skija smo morali malo da usporimo. U nekoliko navrata oblaci su se sklanjali, nošeni vetrom, i otkrivali nam pogled na Midžor i okolne predele prekrivene snegom. To nam je davalo nadu da će se magla možda ipak razići dok ne stignemo na vrh. Međutim, na oko 100 m visinske razlike do vrha, magla je postala toliko



gusta da smo mogli da vidimo tek par desetina metara ispred sebe, a vetar se pojačao. Delovalo mi je kao da se krećemo presporo i svakog časa sam očekivala da Vlada i Željko projure pored nas, spuštajući se nazad. Ili možda projure preko nas, s obzirom na toliko maglu? Ipak, uskoro smo našli na jedan granični kamen, pa na drugi i onda smo iz magle začuli Vladino „eheej“ i shvatili da smo baš blizu cilja. Odgovorila sam mu potvrdim

„eheej“ i svi troje smo malo ubrzali korak. Kada smo stigli na vrh ispostavilo se da i nismo puno zaostajali za ekipom na skijama, svega desetak minuta, samo smo jedni drugima bili van vidokruga zbog guste magle. Na samom vrhu je bilo iznenađujuće mirno i tiho, bez vetra, samo mi i oblaci. Prokomentarisala sam da sam već drugi put na Midžoru, ali da nijednom nisam imala sreće da uživam u pogledu, zbog lošeg vremena. Na





to mi je Željko odgovorio: „Evo ja sam već treći put i svaki put je ovako“. Posle kraće pauze, pomirili smo se s tim da ćemo morati bar još jednom da se vratimo kako bismo bili nagrađeni pogledom sa vrha i krenuli polako na dole, nazad ka planinarskom domu. U spustu smo imali prilike u nekoliko momenata da prisustvujemo neverovatnim prizorima, koje su zajedno stvarali oblaci i sunce koje se između njih promalja. Zastajali smo na kratko da fotografiramo i uživamo u pogledu, a potom nastavljali da hodamo kako nas ne bi uhvatio mrak. Kada smo se svi uspešno spustili, seli smo u obližnji kafić u sklopu skijališta da se zgrejemo i podelimo utiske. Naravno, nas troje „pešaka“ jedva smo čekali da čujemo kako je izgledalo proći stazu na skijama. Očekivano, mnogo se razlikuje od skijanja na uređenim skijalištima. Iako staza izgleda pitomo i nema većih nagiba, sneg iz koga je na nekim mestima virilo kamenje ili trava, dok se drugim upadalo preko kolena, u kombinaciji s maglom, napravio je od uspona i silaska avanturu i iskustvo za sve. Po povratku u smeštaj dočekala nas bogato spremljena domaća hrana za večeru, posle koje smo mogli jedino da se bacimo u krevet i odmorimo za sutra.

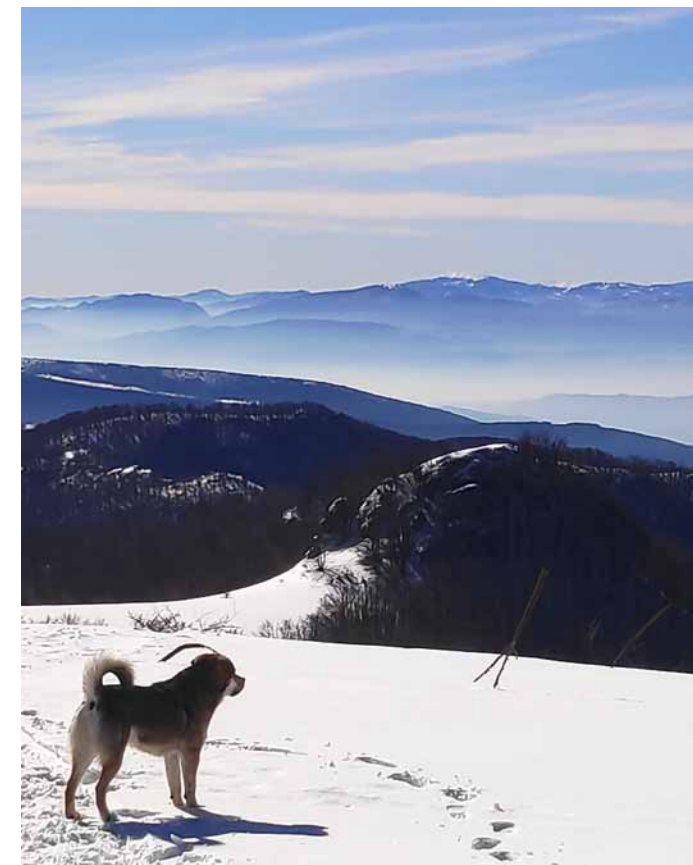
Narednog dana, u nedelju, Željko i Vlada su odlučili da se opробaju na stazama skijališta „Stara planina“, dok smo se Miloš, Dragan i ja zaputili ka Babinom zubu. Dan je bio lep i sunčan, a staza nas je vodila od

podnožja ski staze kroz šumu prekrivenu snegom. Prava zimska idila! Nakon šume, čekala nas je uzbrdica uz ski stazu, a zatim i prve šiljate stene, koje su se izdizale iz snega, karakteristične za ovaj vrh. Obišli smo ih sa zadnje strane i našli se na početku ski staze, a potom se popeli i do samog vrha. Tu smo naravno pauzu za užinu i sunčanje i još malo uživanja u predivnom zimskom danu. Nakon pauze smo prošetali između staza i uputili se nazad, ka istom onom kafiću u podnožju ski staze, gde je bio dogovor da se nađemo i nastavimo druženje sa Vladom i Željkom. Njihovi utisci sa skijališta su bili uglavnom pozitivni, ako se zanemari gužva na žičarama. Sve u svemu, još jedan lepo proveden zimski dan za sve nas!

Treći i poslednji dan našeg boravka na jednoj od najlepših planina Srbije i Balkana prošao je, reklo bi se, u slobodnim aktivnostima. Svi smo se trudili da još malo uživamo na snegu i suncu, koje je tog dana grejalo još jače nego prethodnog, toliko da nam jakne nisu ni trebale. Upravo zbog toga, sneg je počeo da se topi, pa nam je bilo drago da smo ugrabili možda i poslednje „prave“ zimske dane na Staroj planini. Posle celodnevnog druženja, kada je sunce već krenulo da zalazi, zaputili smo se ka Novom Sadu i kući stigli kasno uveče.

Zaista lepo iskorišćen vikend, na uvek prelepoj Staroj!

LJILJANA SPASOJEVIĆ



JABLANIK Granice pogleda

Beogradski planinari istraživali su Jablanik, planinu u Zapadnoj Srbiji, koja pripada grupi Valjevskih planina. Ovo je pitoma planina s najvišim vrhom od 1.275 m...

Prosuti kristali po površini snežne gomile prelamali su svetlost, dok su se noge lomile u kolenima, propadajući duboko. Netaknuta belina se razmirela kao anestezija, u nenaviknutim, žmirkavim očima.

Kraj puta se napušteni kućerak pokrio snežnom kapom. Tišina vapi za malo zvuka. Glasovi se oslobodiše. Prtimo sneg u obliku vijugave bele anakonde. Donovi žvaču korake. Svaki pređeni metar je nagrada. Oblačići vodene pare lebde iznad usana. Zamagljene naočare odbijaju mačeve sunčevih zraka. Stotinu metara je kao kilometar. A kilometru nigde kraja.

- Bane, koliko smo prešli?
- Koliko imamo još do vrha?
- Gde je uopšte taj vrh?

Na svakoj pauzi sijaset pitanja.

Potpuno osvetljen dan nas hladno obuzima. Tamna kolona navire ka liniji prozračnih oblaka. Nebo se boji svetloplavom.

- Čoveče, pa ovo je bajka!
- Pluća mi se raširila kao balon.
- Je l' sada pauza? Imam li vremena za cigaretu?

Vetar se šunja kroz zaleđene grane ukočenog drveća. U zavetrini je mekše. Sunce nas oblaže toplotom. Planinski vrhovi strpljivo stoje ispod snežnog pokrivača, stavljajući pogledima granicu.

- Hoćemo li dalje?

Dalje kao da postaje sve bliže. Škripi sneg i nečiji zubi. Noga gazi strojevi korak. Leva, desna, leva, desna... Štapovima probadam neokrnjenu belinu. Rupe prave liniju destrukcije. Na nekim mestima upadam duboko do pojasa.

- Ako propadnem do brade, ne obazirite se. Vidimo se na proleće...

- Važi! Vode imaš. Ostavićemo ti nešto za grickanje. Malo snega, na primer?

- Hvala! Znao sam da ste puni empatije. Ipak ću da grickam palačinke u „Platanima“.

- Ok. Ko bude danas najviše prtio stazu, dobija ekskluzivno pravo da gleda kako palačinke nestaju.



- O, kakva duša od čoveka!

Utom pređosmo goli brežuljak i uđosmo u šumu. Grane posute kristalima leda ukočene nekako svečano, kao zastave o državnom prazniku. Uspon postaje sve teži. Cipele proklizavaju kroz donje slojeve starog snega. Mešaju se reski zvuci sa šljapkanjem kroz barice.

- Ali iskreno, koliko ima još do vrha?
- Sasvim iskreno, 20 minuta.
- Ma daj! Pa to si rekao pre 15 minuta, na pauzi!
- Kojoj pauzi?

Prođe nekako i tih 20 minuta. Dočepasmo se vrha. Jablanik se malo skupio pod naletom vetra. Skupismo se i

mi u blagoj zavetrini. Iz valovitih proplanaka štrči poneka vlat smrznute trave. Na horizontu blistaju Zlatibor i Tara. U blizini dremucka Medvednik. Preko kanjona Ljuboviđe, sinula belinom, pozira Bobija. Pogled me vuče levo. Gvozdačke stene, ti biseri u nizu, igraju igru neobičnih sena. Krug zatvara Povlen. Namrgođen, kao pravi vojnik, stražar, gleda nemo u našem pravcu...

Uši počinju da bride pod naletima vetra. Jedva se okupljamo za jednu zajedničku fotku. Zastava kao mali paragalder, traži da poleti. Trenutak već postade prošlost.

Krenusmo nazad, našom uprčenom stazom. U susret nam stiže par skijaša. Da li je njima bilo malo lakše? Osmeh

na licima to i potvrđuje.

- Vi ste prtili sve do vrha? Savaka vam čast!
- Vi ste na skijama sve do vrha. Svaka vama čast!

Kratko se počastismo pohvalama, pa nastavismo spuštanje ka Debelom brdu. Dobijamo ubrzanje kroz ugaženu stazu. Na otvorenim delovima, van šume, zastaje-mo upijajući dragocenu toplotu sunca. Poslednji kilometar se odužio. Nije više bilo pitanja. U dubokoj tišini odzvanjali su koraci. Sunce se naglo okomilo na zapadnu stranu planine.

- Boba se požali na bolove u leđima.
- Ima li neko diklofen?

- Može li brufen?
- Daj šta god!
- Šta je? Diskus hernia?
- Bez diskusije!

Prođosmo još jednu deonicu, kad se oglasi i Staniša.

- Da nemaš magnezijum?
- Ja? Samo povišen holesterol. Što?
- Imam grčeve u nogama! Baš se upalilo!
- Pa što čutiš, brate! Sedi, da te izmasiram.
- Gde da sednem?
- Pa na ranac. Nema fotelju!

Videh po bolnom izrazu lica da mu nije do zezanja.

Izmasirah mu obe noge. Malo je živnuo.

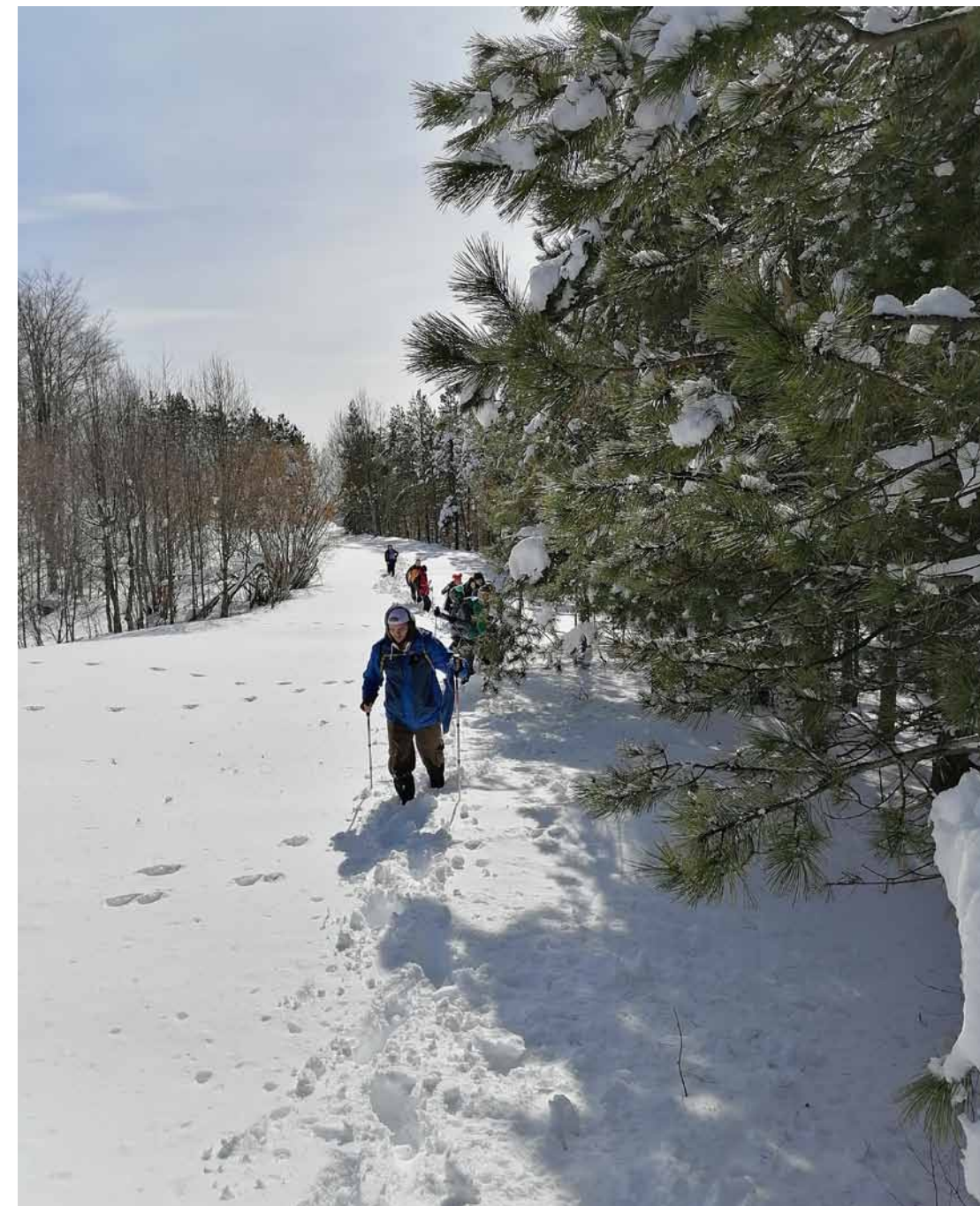
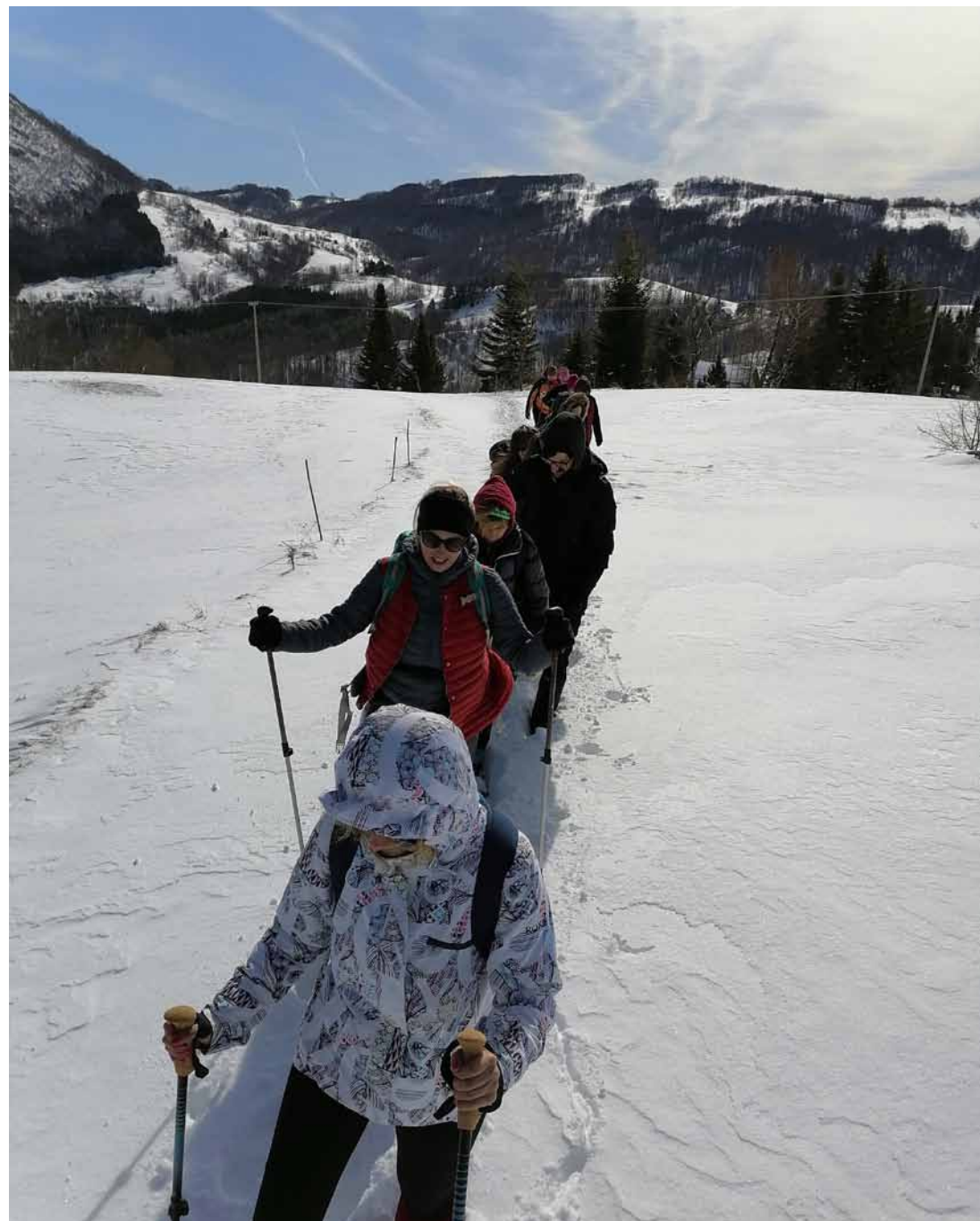
- Izdrži još malo, junače!
- Koliko je to još malo?
- Nema ni 20 minuta.
- Iskreno?
- Pola sata.
- Ubiću te!

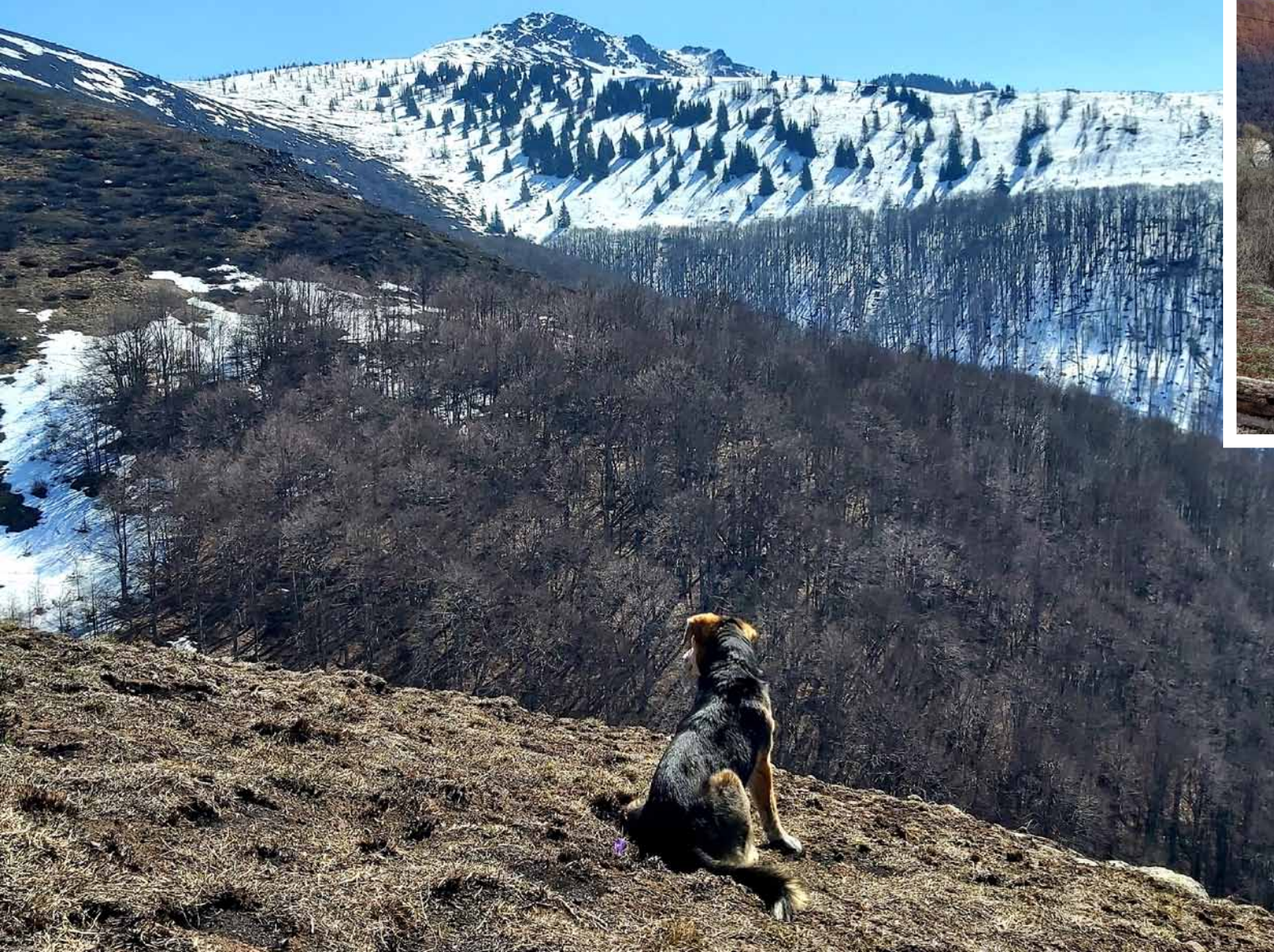
Dogegasmo se do Debelog brda. Crveni krov parkiranog kombija je razmekšao poglede. Dragan nas je strpljivo čekao u vrlo teškim uslovima dobro zagrejane kafane.

Da se ipak brinuo, odade ga pitanje čim nas je ugledao:

- Ljudi moji, jeste li se smrznili?
- Samo se Staniša smrzao. Toliko je kukao, da smo ga morali ostaviti do proleća.
- Samo ti zezaj! Za kaznu, sad nas vodiš na pala inke!
- Kaznu prihvatam sa oduševljenjem! Ti plaćaš!
- E, kuku meni!!!

DOPISNIK IZ DŽEPOVA PRIRODE:
BRANISLAV MAKUJENOVIC





Uspon na staroplaninsku VRAŽJU GLAVU

Venac Stare planine krasi nekoliko markantnih uzvišenja; visova koji izgledom potpuno odudaraju od širokog i zaobljenog Midžora. Verovatno najnepristupačniji takav vrh je Vražja glava. Ovo je priča o jednom pakleno živopisnom usponu...

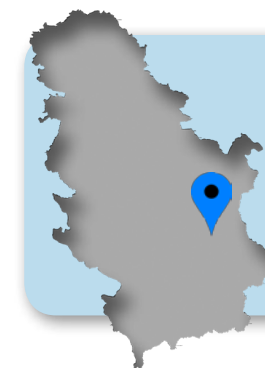
Dok ružno svitanje najavljuje vedar i prijatan martovski dan nekoliko planinara se trome okuplja na betonskom mostu u Toplom dolu. Reka je bučna i glasovi se teško probijaju do usnulih misli. Zaključujem da smo preduhitrili prve petle, ako ih još neko od desetak domaćinstava drži u svojoj skromnoj seoskoj menažeriji. U šest sati polazimo ka planini i vrhu pomalo jezivog imena.

Selo se sastoji od pedesetak zbijenih kuća, od kojih velika većina potiče iz prve polovine prošlog veka. Topli do je uz Gostušu najzabačenije staroplaninsko selo. Udaljeno je 34 kilometara od Pirota. Podseća

na dementnog starca, bezvoljnog samrtnika, koji više ni ne veruje u svoje bolje dane. Okrutna statistika ne ostavlja mnogo nade u vezi opstanka ljudi u njemu. Prema popisu stanovništva iz 1971. godine Topli do je sa svoja dva izdvojena zaseoka brojao 722 stanovnika (popis iz 1948. beleži čak 1.145 meštana). Evidentirane su tada tri zadruga sa ukupno: 18.000 ovaca, preko 1.500 krava i stotinak konja. U Toplom dolu je prethodne zime bilo svega 27 ljudi, a najmlađi meštanin uskoro ulazi u šestu deceniju. Demografski podaci su poražavajući za naselje koje je nastalo u davna vremena na uskom prostoru sa povoljnom mikroklimom. Nije teško primetiti da je na mestu sastava Rakitske i Javorske reke temperatura uvek za koji stepen viša nego u drugim delovima kotline. Ova činjenica je bila glavni razlog za odluku prvih stanovnika da na upravo takvom prostoru podignu svoje domove. Ime sela je nastalo iz glavne karakteristike lokacije.

Prvih nekoliko kilometara se pešači blagim nagibom. Široki makadamski put se pruža uz desnu obalu Javorske reke. Planinarske oznake su česte, jer je ovaj deo trase istovetan sa planinarskim stazama koje iz Toplog dola vode do Piljskog i Čunguljskog vodopada. Prvi putokaz za obilazak Gornjeg piljskog vodopada je na dva kilometra od Toplog dola, a drugi za posetu Donjem vodopadu je na 3,2 km. Na svim raskrsnicama biramo levi put, nastavljajući uz glavni tok reke.

Mesto na kome se u Javorsku reku uliva Studenička reka (peti kilometar od Toplog dola) je kotlina sa nekoliko pašnjaka. Posle kraće pauze nastavljamo uspon zemljanim putem koji prati Studeničku reku. Nakon nekoliko minuta dolazimo do drvenog mosta preko koga se može nastaviti markiranom stazom do Čunguljskih slapova. Procenjujemo da je dodatnih pet kilometara u jednom smeru preveliki zalogaj, ako želimo da stignemo do Vražje glave. Zbog toga



*Srbija
Pinom su
obeležene
približne
pozicije
lokacije koje
se pominju
u tekstu.*

ostavljamo ove vodopade za neki naredni put i nastavljamo ka izvoru Studeničke reke.

Vreme je idealno i brzo napredujemo ka nepristupačnijim delovima planine. Ubrzo prolazimo pored poslednjih objekata, urušene vodenoce i oronule štale. Zemljani put prelazi u stazu, a na ulasku u klisuru se svaki trag ljudi gubi. Provlačimo se pored velikih

stena i stotnih bukvi. Brza Studenička reka na stešnjenom prostoru formira nekoliko manjih kastadnih slapova. Markacija više nema i improvizujemo pokušavajući da preko nekoliko stena dobijemo na visini. Ubrzo se kroz žbunasto rastinje šipurka i jorgovana izdižemo van klisure.

Prostor ispred nas predstavlja travnati bočni greben glavnog bila planine. Na starijim vojnim kartama lokacija je imenovana kao Ivankovica. Mada smo na skoro 1.400m nadmorske visine južna pozicija padine uzrokuje da je očekivani sneg potpuno izostao.

Od izlaska na čistinu, travnati predeo koji se proteže kilometrima, u mogućnosti smo da uočimo naš cilj. Vražja glava liči na visoku kupu koja je šarena od blještavog snega i nepravilnih crnih mrlja – monolitnog stenja. Sledi konstantni uspon do glavnog grebena planine, odnosno granice sa Bugarskom. Za nepunih pet sati pešačenja u prilici smo da se odmaramo pored graničnog kamena sa brojem 242. Vetar nije toliko jak koliko smo očekivali, a na nebu gotovo da nema oblaka. Širina grebena ostavlja utisak da smo na pustoj, goljoj visoravni, čiju tišinu jedino remete vrane.

Nakon kraćeg odmora usledio je završni uspon. Do graničnog kamena sa brojem 240, odnosno vrha Vražja glava stižemo za oko 40 minuta; tačno u podne. Sa GPS prijemnika čitam podatke: nadmorska visina 1.936 m, apsolutna visina uspona 1.300 m, savladana daljina od 14 kilometara. Čestitamo jedni drugima, slikamo se sa zastavom kluba i uživamo u





pogledu na okolne vrhove. Vražja glava je odličan vidiukovac: u pravcu juga posmatramo vrhove koji su nanizani duž glavnog venca planine – Tri Čuke, Kopren, Srebrna glava, Kom; na zapadu dominira greben Mramorja sa najvišom tačkom Bratkovim vrhom; na severu je najviše prostora zauzeo Midžor i nekoliko nižih vrhova. Skijalište na Babinom zubu uočavamo i bez dvogleda. Sa Bugarske strane primećujemo nekoliko planinskih naselja. Oči kao da ne mogu u potpunosti da se nahrane lepotom prirode. Uranak je tek sada u potpunosti dobio opravdanje.

Silazak sa vrha započinjemo nastavkom istog pravca i smeru kojim smo se popeli. Kratko vreme se upućujemo ka jugu, da bismo nakon četrsto metara skrenuli prema zapadu, odnosno lokalitetu Krvave bare. Na ovoj deonici trase nekada je bilo puno bora krivulja, čak toliko da je postojao problem da

se bezbedno prođe. Sada to nije slučaj budući da je ovaj deo pre nekoliko meseci bio zahvaćen velikim požarom. Miris gareži se čak i sada oseća.

Krvave bare su sedlo koje odvaja glavni greben Stare planine od jednog od većih bočnih delova – Mramorja. To je jedna široka čistina na 1.780 m nadmorske visine koja odvaja sliv Studeničke reke od sliva Dojkinačke reke. Okruženjem dominiraju guste šume smreke i dve male lokve koje su ovoga puta bile pod snegom, ali kad stigne proleće postaju jasno vidljive u bujnom zelenilu. Boja zemljišta je u ovom delu planine izrazito crvena, pa otuda i naziv. Pomenute bare nisu stalne i sa prvim letnjim danima postaju suva udubljenja.

Krvave bare su i važno čvorište za planinarske staze. Ako se nastavi sa ovog lokaliteta ka zapadu može se stići na Bratkov vrh (1.943 m) i nastaviti ka okamenjenom selu Gostuša i Zavojskom jezeru. Put ka jugu, niz

Dojkinačku reku završava se kod planinarskog doma u istoimenom selu (udaljenost oko 16 km).

Sa Krvaivih bara polazimo ka severu, vijugavim zemljanim putem koji se pruža ka Toplodolskoj kotlini. Kako je ova trasa dobrim delom na severozapadnoj strani Mramorja dubina snega duž desetak kilometara puta varira od dvadesetak santimetara do čitavih pola metara.

Za nepuna tri sata stižemo do Piljskih stena i istoimenih slapova. Pilj se zapravo sastoji od dva vodopada. Gornji piljski vodopad se nalazi u neposrednoj blizini puta kojim silazimo ka Toplom dolu. Velika količina vode u periodu topljenja snegova obrušava se niz vertikalnu stenu. Ovde se u rano proleće može lako osetiti iskonska snaga prirode. Bilo je pravo uživanje okrepiti se pored njega nekoliko minuta.

Donji piljski vodopad je još atraktivniji. Sa visinom od 64 metra treći je vodopad po visini u Srbiji. Za širu javnost otkriven je tek 2002. godine. Prilaz je znatno lakši iz pravca Javorske reke, odnosno usponom kroz Lisevački do.

Nažalost danak umoru je naplaćen odustajanjem od obilaska Donjeg piljskog vodopada. Nastavljamo silazak do Toplog dola (udaljenost oko 5 km) i sa prvim minutima noći stižemo do naše početne tačke. Ponovo smo na toplodolskom betonskom mostu u 18,15. Sa GPSa očitavam podatke za respekt. Mala grupa kragujevčana je za nešto više od 12 časova prešla 33 km, savlađujući ukupan uspon od 1.460 m, uz istovetni silazak. Bilo je to još jedno uspešno putovanje u jedan od poslednjih trezora čiste, netaknute prirode.

NEMANJA REBIĆ
KRAGUJEVAC



DURMITOR



Alpinistički odsek Planinarsko smučarskog kluba „Avala” Beograd organizovao je, samostalno po treći put za redom, zimski početni alpinistički tečaj, od 7. do 14. marta u Crnoj Gori...



Mart mesec tradicionalno je rezervisan za zimske alpinističke tečajeve. I po tradiciji, Alpinistički odsek Planinarskog smučarskog kluba „Avala“ Beograd organizovao je, samostalno po treći put za redom, zimski početni alpinistički tečaj, od 7. do 14. marta.

Lokacija dobro poznata i uhodana odavno: Durmitor, selo Virak ispod Savinog kuka i Šljemena.

Nakon više nego uspešne protekle penjačke sezone koju smo završili kao najaktivniji alpinistički odsek u Srbiji, i sa najaktivnijim alpinistom u svojim redovima, apetiti su porasli.

U skladu sa tim apetitima bio je i ovaj tečaj. Zamišljen u skromnijoj formi, ali objedinjujući i završnicu naprednog zimskog tečaja, nismo bili opterećeni brojem polaznika već smo težište bacili na prošlogodišnje tečajce letnje tehnike i eventualno ponekog planinara sa strane.

Tečaj je relativno kasno i skromno objavljen.

Ipak, odziv zainteresovanih penjača i planinara bio je iznenađujuć, pa smo na tečaj otišli sa 20 polaznika od 21 prijavljenog.

Sam tečaj protekao je po već ustaljenom i uigranom šablonu.

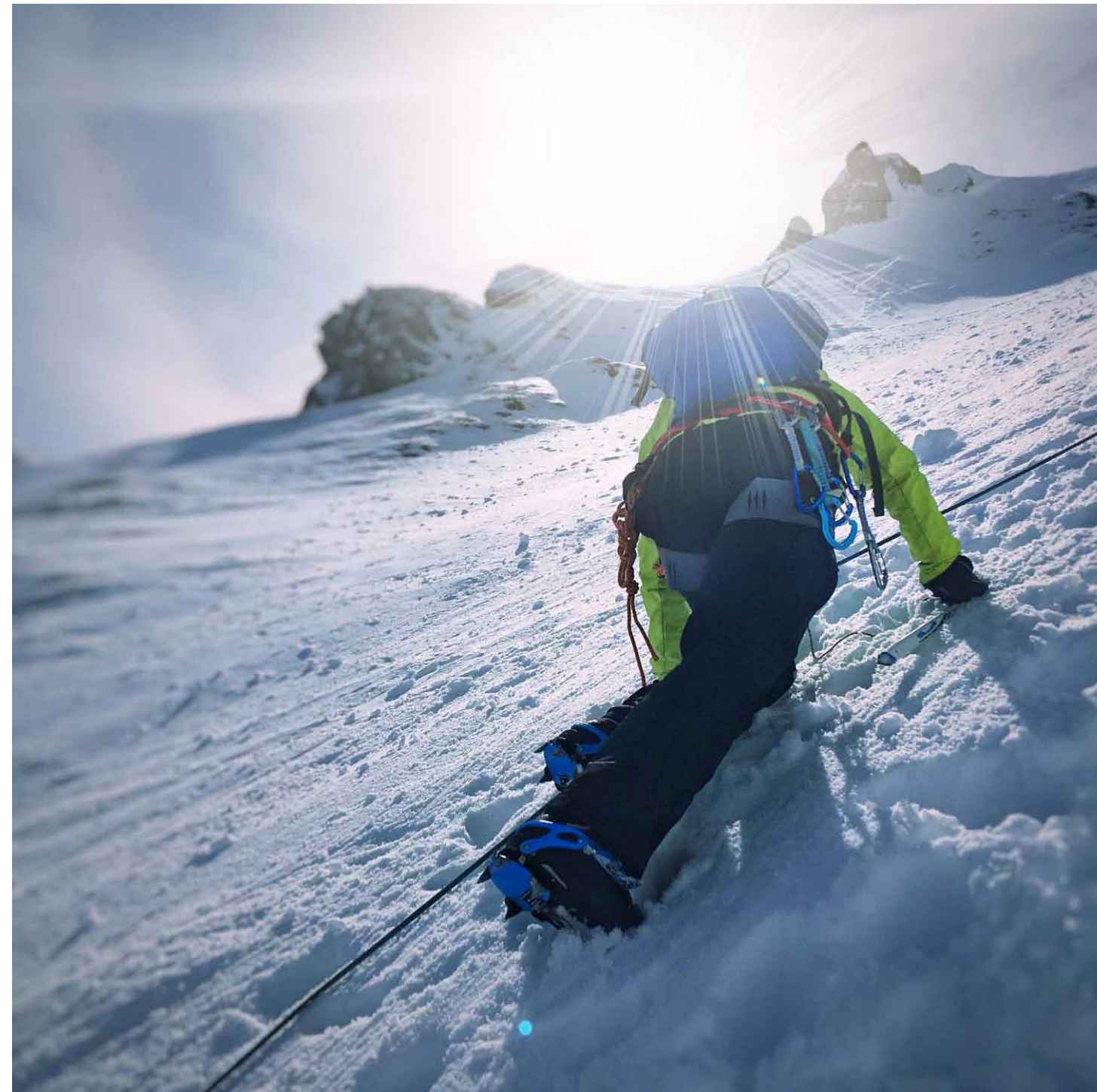
Odličan smeštaj, solidni snežni i vremenski uslovi omogućili da i ovaj tečaj protekne u najboljem redu. Polaznici tečaja brzo su se zbližili, imali su dobro druženje i funkcionisali su kao jedan složni tim.



Sve vežbe bitne sa samostalno ozbiljno planinarenje odrađene su sa punim intenzitetom. Odškolovala je još jedna grupa dobrih planinara i penjača koji će sada moći mnogo samostalnije da se upuštaju u penjačke i planinarske aktivnosti. Dobili smo, tačnije, položili su za zvanje alpinista mlađi pripravnik još deset mladih penjača.

Da ovaj tečaj ne bi protekao kao i većina prethodnih, u sklopu njega organizovana je i završnica naprednog zimskog alpinističkog tečaja.

Nakon obuke, treninga i vršenja uspona na zaleđenim vodopadima na Divčibarama i u Bugarskoj na Skakavici, kombinovanog penjanja smerova na Vihreru i Staroj Planini, Durmitor je bio zadnja provera





„zrelosti“ četvorici novopečenih starijih pripravnika.

Ovo je drugi napredni alpinistički tečaj (sastoji se od letnje i zimske tehnike) koji je organizovan od strane AO Avala, sa ukupno obučениh sedam alpinista-starijih pripravnika po novom programu obuke, što nas takođe stavlja na sam vrh po broju aktivnosti kada su u pitanju edukacije za sve nivoe zvanja u alpinizmu.

Verujemo da će najveći deo novopridošlih tečajaca zimske tehnike, mlađih i starijih pripravnika, nastaviti da se bavi alpinizmom u većoj meri i prema svojim afinitetima ali i da će učestvovati u izvođenju zahtevnih visokogorskih akcija, bilo u svojim klubovima, bilo samostalno.

Valjalo bi napomenuti da je Alpinistički odsek PSK „Avala“ najmlađi odsek u Srbiji, sa jedva malo više od četiri godine postojanja. To je ujedno i dokaz da se iskrenim i predanim radom mogu za relativno kratko vreme postići zapaženi rezultati

SLOBODAN ŽARKOVIĆ
INSTRUKTOR ALPINIZMA I VOĐA TEČAJA



ALPINIZAM u doba korone

Alpinistički tečaj **Alpinističkog odseka Novog Sada** – zimska tehnika održan je u martu na Durmitoru...



Sve što je vezano za alpinizam, samo po sebi je već avantura, pogotovo za one koji se sa alpinizmom susreću po prvi put, kao što je slučaj na početnom alpinističkom tečaju. Međutim, ova avantura počela je malo ranije, na sastanku učesnika tečaja, tri dana uoči polaska.

Na redovnom sastanku Odseka okupili smo se svi zajedno: tečajci, instruktor, pomoćni instruktori. U momentu kada je u svetu proglašena pandemija, a naša zemlja još uvek pokušava da funkcioniše normalno, bilo je potrebno da odlučimo da li idemo na tečaj i gde. Izreka kaže da dobre navike ne treba menja, te je tako i ove godine planirano da se tečaj održi na Durmitoru (Crna Gora). Međutim, u svetlu aktuelnih dešavanja, tri dana pred put, i sama lokacija je dovedena u pitanje. Načelnica, Aleksandra Bunjevčev, iznela nam je sve moguće varijante: da odemo u Crnu Goru, vratimo se i bude sve u redu; da odemo i ne možemo da se vratimo

usled vanrednog stanja (koje se trenutku dogovora samo nezvanično provlačilo kroz medije); da ni ne uspemo da odemo; da odemo i neko se razboli; da promenimo lokaciju ili da jednostavno uopšte ne idemo. S obzirom na to da ljudi koji se bave alpinizmom ili oni koji žele s njim da se upoznaju, nisu poznati po lakom odustajanju, opcija da se tečaj ne održi je isključena odmah. Sedeli smo dugo i razmatrali, koje su nam sve opcije, ali bismo se nekako uvek vraćali na taj Durmitor, te je Aleksandra donela odluku da je najbolje da glasamo. I nakon glasanja odluka je pala – ide se na Durmitor! Spakovali smo opremu i ostalo je još samo da vidimo šta će nam doneti naredna tri dana.

U nedelju, 15. marta, okupili smo se rano ujutru na Železničkoj stanici u Novm Sadu, kako bismo se rasporedili po kolima i krenuli. Aleksandra, zajedno sa još par članova Odseka, otputovala je na Durmitor dan ranije i javila nam da je tamo sve u redu i da možemo da

krenemo po planu, ali da imamo u vidu da moramo ići na granični prelaz Dobrakovo, koji je mnogo udaljeniji od najzgodnijeg prelaza Jabuka, koji je zatvoren usled preventivnih mera zbog pandemije. Krenuli smo sa određenom dozom tenzije, ali kako je put odmicao, tako su se svi polako opuštali – na putu smo i to je to, nema više šta da se mozga. Put, iako dug, protekao je bez problema i stigli smo u mestašce Virak, nadomak Žabljaka, oko 16 h, a tamo su nas dočekali Sandra, Mile i Bora, veseli i nasmejani. Smestili smo se po sobama, malo odmorili i počeli sa predavanjima. Valjalo je za početak upoznati se sa opremom, koju ćemo koristiti u toku tečaja. Iskusni instruktor AONS-a, Obrad Kuki Kuzeljević, držao nam je ovo predavanje. Kako je grupa polaznika bila sačinjena od iskusnih planinara, sportskih penjača ili tečajaca sa položenim početnim tečajem letnje tehnike, predavanje je preraslo u diskusiju i deljenje iskustava u kojem smo mogli manje ili više svi da učestvujemo, što je

priču o opremi učinilo zanimljivijom. Takođe, Kuki nam je naglasio da iako je zima, na snegu vrlo lako možemo da izgorimo ili dobijemo snežno slepilo – iritaciju očiju izazvanu odbijeskom sunčevog zračenja sa površine snega, ukoliko ne koristimo odgovarajuću zaštitu, te da obavezno svi namažemo kremu sa zaštitnim faktorom i koristimo zatamnjene naočare kada smo napolju.

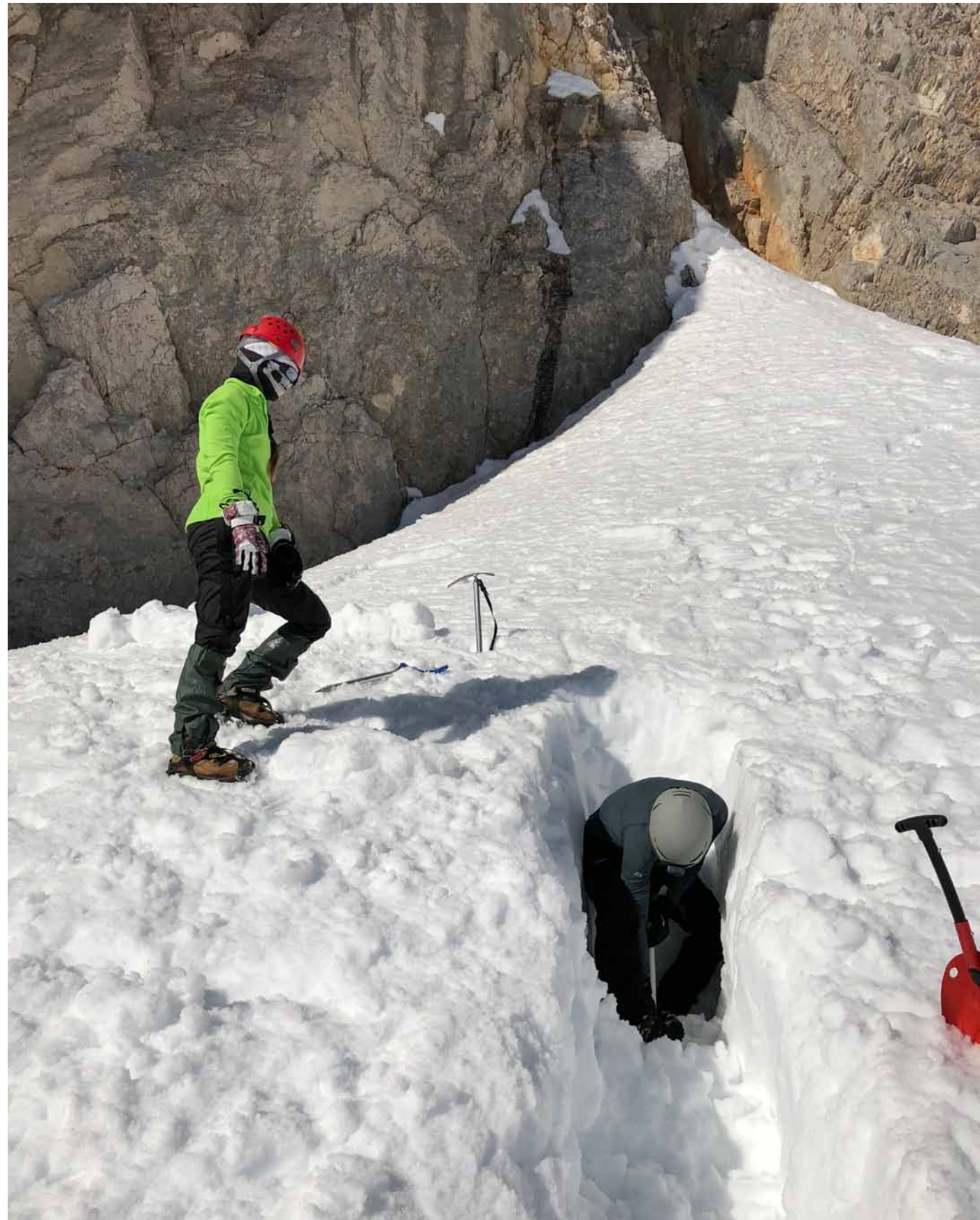
Na kraju predavanja, Kuki nam je saopštio da već sutradan krećemo na teren, objasnio nam šta da spakujemo i rekao nam da se odmorimo. A znajući da nas čeka dosta uzbuđenja narednih dana, odmor je svima bio i više nego potreban. No, nije bilo sve baš tako jednostavno. Nakon predavanja, dobili smo informacije da je u Srbiji proglašeno vanredno stanje, ali ne i šta ono donosi, kako za ljude kod kuće, tako i za nas koji... pa i nismo baš kod kuće! Počelo je komešanje, svi su telefonirali, pokušavali da saznaju što više i pitali se šta nam je činiti. Posle nekog vremena, shvatili smo da to i nema neku



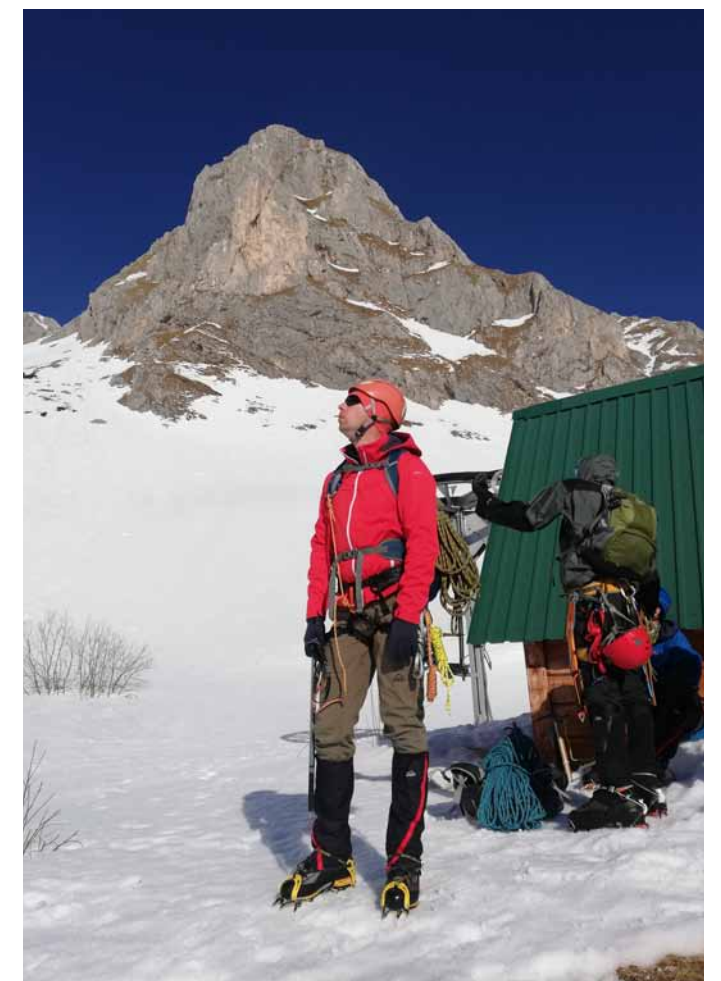
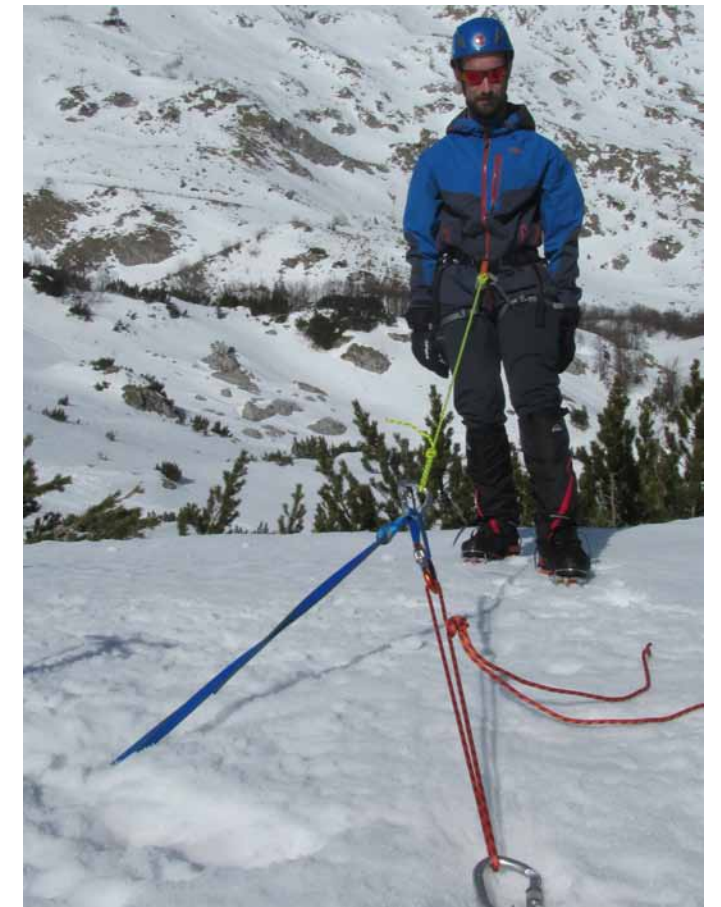
poentu. Odlučili smo da je zasad najbolje da ostanemo tu gde smo, a eventualne odluke donosimo dan za dan, jer drugačije i ne bismo mogli. Ipak, na planini je možda i najbezbednije, u blizini nije bilo nikog osim nas, a mi smo

svi bili zdravi i pravi, te jedino što smo mogli da uradimo bilo je da probamo da najbolje moguće iskoristimo boravak na Durmitoru.

Tako smo već sledećeg jutra iz smeštaja krenuli na



teren. Snega nije bilo baš puno. Članovi ekipe koji dolaze godinama zapravo kažu da ga skoro nikad na tečaju i nije bilo manje. Ipak, Kuki je tvrdio da će biti dovoljno snega za sve predviđene aktivnosti, jedino ćemo morati da se popnemo malo više da bismo do njega stigli. Kada smo se popeli dovoljno, tako da zemlja i kamenje ne vire ispod snežnog pokrivača, a gde je površina bila pomalo zaleđena, stavili smo dereze, obukli pojaseve, uzeli cepine i provežbali tehnike kretanja po zaleđenom snegu. Izgledalo je svima pomalo suludo kretati se od drveta do drveta u koloni, i uzbrdo-nizbrdo, na nagibu toliko malom da je više izgledalo kao da puzimo po snegu. No ipak, bila je to neophodna priprema za dalji uspon, sa većim nagibom, sa kojim smo se susreli čim smo se pomakli od tog našeg „vežbališta“. Kako je uspon odmicao, tako je postajalo zanimljivije, ali i napornije. Barem meni. Požalila sam se Aleksandri da baš i nisam „u elementu“ i zajedno smo zaključile da je to najverovatnije posledica umora od vožnje prethodnog dana. Hrabrila me je usput, da je u redu da ponekad nisi u najboljem izdanju, ali i ako jesi, da je u redu imati svoj tempo. I tako, uz malo truda stigli smo do cilja – padine na kojoj treba da naučimo kako da zakočimo cepinom, ukoliko se desi da padnemo, ali i kako da u navezi zadržimo sapenjača osiguravajući ga preko leđa. Ukratko, gomila ljudi koja, jedan po jedan, leti preko padine sa mnogo oštire opreme na sebi! No, uz Kukiju koji nas je usmeravao, i Sandu i Vladu koji su nas bodrili, uspešno smo naučili kako da kontrolišemo pad i da izbegnemo povrede. Do kraja dana, naučili smo i da pravimo sidrišta u snegu i kako funkcionise rad u navezi i ponovili čvorove. Dakle bili smo spremi za sutrašnji izazov, naš prvi zimski smer! Narednog jutra, istim putem stigli smo do padine na kojoj smo vežbali padove, samo ovaj put nismo išli na dole, već na gore, kroz Tečajski smer. Podelili smo se u naveze i krenuli. Prvi deo smera, tj. prvi „cug“, bio je lakši za penjanje, ali teži za osiguravanje, jer se išlo brzo, a drugi obrnuto, sa malim vertikalnim delom na vrhu. Super doživljaj! Popeli smo se, a onda je sledilo otpenjevanje, koje smo takođe svi uspešno savladali. Potom je došao red na vežbanje glečerske naveze i izvlačenja palog penjača iz pukotine. Glečerska naveza nije baš jednostavna, a kako je počeo da duva vetar, a i mi bili već umorni, trebalo nam je dosta vremena da je savladamo. Po povrtaku u smeštaj, imali smo još samo kratko dodatno predavanje na temu opreme, a potom vreme za pakovanje i odmor za uspon na vrh Savin kuk, koji nas je čekao narednog dana. Trebalo je rano ustati, kako bismo uspeali da se popnemo do vrha dok je sneg još koliko-toliko zaleđen, pošto je bilo u planu još i da popnemo i otpenjemo smer Mesna lastva, koji izlazi na Savin kuk. Krenuli smo već u 6 sati ujutru narednog dana, od smeštaja do ski staze, a potom ski stazom prateći žičaru, do međustanice. Dan je bio sunčan i veoma topao, pa smo pauze praktično koristili za sunčanje. Od međustanice smo nastavili do vrha žičare, krećući se serpentinama, kako bismo se manje umarali. Napravili smo drugu pauzu kod kućice na vrhu žičare, a potom nastavili do vrha. Na Savin kuk smo izašli oko 10.30 h. Kada smo stigli, Kuki je otišao da vidi u kakvom stanju je smer, ali nažalost sneg je bio suviše loš







i nije bilo moguće penjati ili otklanjati kroz njega. Ipak, po lepon vremenu i uz sjajnu AONS ekipu i sam uspon bio je i više nego zanimljiv! Nakon silaska, iskoristili smo slobodno vreme za obilazak Crnog jezera, a potom imali još tri zanimljiva i korisna predavanja. Deki nam je pričao o bivanovanju i sačekala ga je salva pitanja s naše strane, pošto smo znali da nas sutra očekuje kopanje vučjih jama u snegu i noćenje u njima. Potom nam je Sara pričala o opasnostima u planini, a na kraju nam je Kuki objasnio kako da prepoznamo i izbegnemo opasnost od lavine.

Posle predavanja svi smo legli da odmorimo, pošto smo narednog dana trebali da ustanemo još ranije, kako bismo stigli bez žurbe da iskopamo vučje jame. Legla sam u krevet i kroz glavu mi je prolazilo: „Kako li će izgledati sledeća noć? Kako je spavati u velikoj rupi u snegu? Hoće li biti hladno, mokro, neudobno? Da li ćemo uopšte moći da spavamo? Bolje da se naspavam sad, dok još mogu.“ Međutim, pet časova ujutru došlo je veoma brzo i svi smo se polu bunovni zaputili na zadatak. Na snegu smo proveli punih osam sati, bilo je novo i zabavno, a u isto vreme zahtevno i iscrpljujuće. U pauzi nam je Kuki demonstrirao lavinske testove, tako da smo po završetku kompanja mogli da se vratimo u smeštaj, osušimo i zgrejemo. Nakon odmora, Kuki je započeo predavanje o meteorologiji, ali su svima još uvek u glavi bile jame i spavanje u njima i delovalo je kao da nam je to jedini „problem“ te večeri. Ali, kao što se i prve večeri pokazalo, ova avantura nije mogla proći tako jednostavno.

Oko 18 h svima su počeli da zvone telefoni. Javljeno nam je da se sutra, u petak, zatvaraju granice Srbije zbog pandemije. Čekaj, šta? Ali tečaj je do nedelje! Kako

Učesnici

Tečajci: Milena Mandić, Ljiljana Spasojević, Aleksandar Grahovac, Dmitry Baranov, Dušan Vejnović, Dušan Vuletić, Miloš Kajtez, Borislav Avramović, Sara Pirnat (napredni tečaj).

Instruktor: Obrad Kuzeljević.

Pomoćni instruktori: Aleksandra Bunjevčev, Vladimir Bobić, Dejan Nikolić, Andrej Teodorović.

Ostali učesnici: Dragan Pavlović, Damjan Gatarić, Mile Ivanović, Vesna Radojević, Nikola Lakić.

sutra?! U prvi mah panika, pa neverica, a onda napadi smeha od umora i činilo se nemoći. Okupili smo se svi, ponovo kao na sastanku pred tečaj, i razmatrali šta da uradimo. Činilo se kao da nam je zapravo jedina opcija da krenemo što pre i pređemo granicu između pet sati, kada se završavao policijski čas u Srbiji, i osam sati za kada je najavljeno zatvaranje granica. No, trebalo je još da polazemo završne testove, spakujemo se, odmorimo pred vožnju... ili da ne odmaramo sad nego na granici? Dosta toga je trebalo promisliti, a nije bilo vremena za to. Nakon što je sve bilo spremno, sledio je dogovor vozača, da li kretati što pre i čekati na granici ili odmoriti u smeštaju pošto se granica otvara tek u pet sati? Mišljenja su bila podeljena, te nije bilo svrhe da se ubeđujemo, troje kola je krenulo odmah, a ekipa iz četvrtih odlučila je da krene oko ponoći. Vožnja do granice je bila naporna i činilo se dvostruko duža nego u dolasku, menjali smo se za volanom, ali svi smo bili podjednako umorni i išlo se sporo.

Kada smo stigli na granicu kolona se već merila u kilometrima, parkirali smo tamo gde su nas carinici usmerili i rešili da probamo da odmorimo bar malo tih dva-tri sata dok se sve ne pokrene. Super je to bila ideja, ali svi smo bili napeti, zgurani u kolima i bilo je hladno. Dremala sam i budila se na svakih sat da upalim auto da se malo zgrejemo, pa opet gasila, jer ko zna da li ćemo stići da pređemo na vreme i gde ćemo ako ne uspemo, možda zatreba gorivo.

U pet sati kolona je krenula i iz Crne Gore smo izašli brzo, a onda je ponovo usledilo čekanje za ulazak u Srbiju. Prošao je jedan sat, pa drugi. Videli smo da mi, koji smo sa troje kola krenuli ranije prolazimo sigurno, ali nismo znali koliko iza nas je ostatak ekipe u četvrtom autu. Nadomak same granice, pojavili su se iza nas i svima je laknulo. Provukli smo se kroz iglene uši! Nakon prelaska granice svi su živnuli. Sastali smo se na pauzi i srećni što smo svi na okupu, zaključili da smo od početka putovanja imali zaista mnogo sreće. Ostalo je još samo da stignemo do kuće i odsedimo u izolaciji tih 14, 28 ili koliko već dana, koji su sledili umesto prekora za možda i nesmotrene odluke. Ako ništa, bar će biti vremena za sumiranje svega što smo naučili u toku ove avanture. O alpinizmu, ali i o životu.

LJILJANA SPASOJEVIĆ



KES „ARMADILLO”

ICE CLIMBING

European Cup Finals 2020

Milan Makojević iz **KES „Armadillo”** jedini je predstavnik iz Srbije na finalnom takmičenju evropskog kupa u lednom penjanju u **finskom gradu Oulu...**

FOTO: MARKUS KEROLA

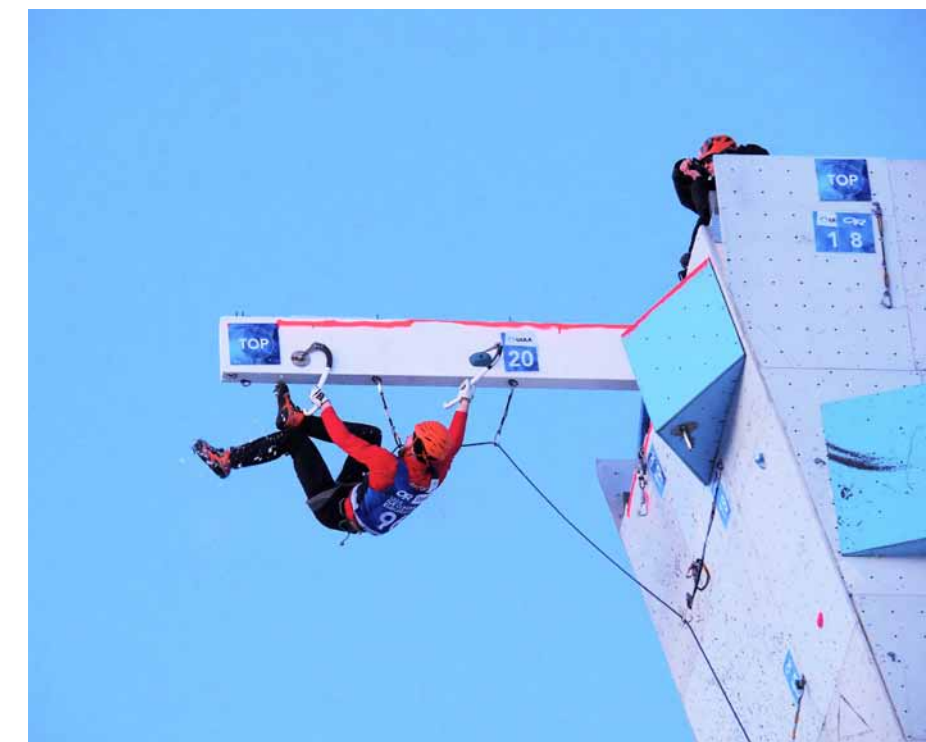


FOTO: JOUNI ASPI, AUTOR

Ove godine zahvaljujući dobrim ljudima (pomoći sponzora) učestvovao sam na finalnom takmičenju evropskog kupa u lednom penjanju u finskom gradu Oulu. Ovoga puta, nažalost, odlazim kao jedini predstavnik iz Srbije. Imao sam želju da, za mene do sada najuspešniju sezonu završim učešćem na finalnom kolu evropskog Kupa, kako bi naporne treninge pretvorio u rezultat i kako bi stekao još takmičarskog iskustva.

Putovanje sam započeo tako što sam zbog problema u putu od Ovčar Banje do Beograda umalo zakasnio

na čekiranje prtljaga za let ka Istanbulu. Zahvaljujući ljubaznosti osoblja Turkish airlinesa uspevam da se ukrucam u avion. U Helsinku stižem u večernjim satima, malo sam odremao na aerodromu jer mi je voz kojim sam trebao krenuti u Finsku polazio tek u dva časa nakon ponoći. Ušao sam u poluprazan voz i seo na prvo slobodno mesto što se pokazalo kao velika greška. Trebao sam da putujem narednih šest sati i odmah sam zaspao od umora. Kada sam se probudio, video sam da voz stoji i da sam u mestu koje se zove Sejinajoki. U vozu nije bilo nikoga i izašao sam

napolje da se raspitam. Kad sam pronašao jednog mašinovođu koji govori engleski objasnio mi je da sam završio na zapadnoj obali Finske. Naime, kompozicija voza kojom sam putovao u jednom trenutku se razdvaja (jedan ide u Oulu, a druga u Sijenajoki). Objasnio mi je da moram da se vratim u mesto gde se kompozicije odvajaju, a to je nekih tri sata udaljenosti, pa iz tog mesta mogu prvim vozom za Oulu. Srećom, imao sam neophodnu vremensku rezervu koju uvek planiramo kada su ovako daleke destinacije, tako da do polaska voza obilazim izuzetno lep

Sijenajoki. Kasnije, u restoranu voza kojim sam krenuo nazad da bi uhvatio voz za Oulu, upoznajem konduktera koji mi pomaže da kupim novu kartu i detaljno me upućuje kako da stignem do odredišta. I dalje umoran, ali ovoga puta ne spavam, već sam opčinjen lepim predelima koje posmatram iz voza. Nakon dugog i napornog puta od Ovčar Banje, autobusom, avionom i na kraju vozom kroz celu Finsku, stigao sam u Oulu 29.02. gde se nalazim sa takmičarima iz Slovenije i Poljske sa kojima sam bio u smeštaju. Nakon napornog puta finska sauna pred spavanje nam je

prijala i pomogla da se lepo odmorimo za sutrašnji takmičarski dan.

Izjutra rano dolazimo na lokaciju gde se nalazi veliki vodeni toranj, konstrukcija okovana ledom, prelepa veštačka stena na kojoj su bili spremni smerovi za evropski Kup. Postavljači smerova iz Rusije su se baš potrudili da nam prirede pravo zadovoljstvo, zanimljive i tehnički zahtevne rute. Kvalifikacije su obuhvatale penjanje dva smera koji su bili isti i za žene i muškarce. Prvi smer je bio dugačak, sa dosta tehničkih pokreta i škakljivih hvatova, dok je drugi smer bio kraći, ali ništa manje zahtevan jer je bio previsan sa dosta metalnih (ruskih hvatova). Jutro je bilo zaista hladno (-20 C) i vedro. Za oba smera vremenski limit je bio 4,5 minuta, što je značilo da će brzina biti značajan faktor za dostizanje vrha smera. Nakon demonstracije penjanja smerova od strane postavljača, kvalifikacije su startovale i bile su otvorenog tipa, što znači da je bilo dozvoljeno gledanje ostalih takmičara u toku njihovog nastupa. Ja sam bio 11. na startnoj listi i prvo sam penjao previsni smer. Gledao sam ostale takmičare i zagrevao u isto vreme, a nakon pažljive analize odlučio sam da penjem brzo i bez oklevanja. Nakon brzo pređenog prvog dela koji je tehnički i vertikalno, usledio je previs pre koga sam malo zastao da

odmorim i povratim cirkulaciju krvi u ruke. Stigao sam do polovine smera, bilo mi je jako hladno za ruke, a onda sam izgubio dobar kontakt nogu sa stenom na visećem elementu i pao na 6. kopčanju.

Za drugi smer uslovi su postali bolji, jer je sunce izašlo i postalo je dosta toplije. Krenuo sam istom taktikom, brzo i bez oklevanja jer je to jedini način da se uđe u finale. Međutim, već nakon trećeg kopčanja na jako delikatnom metalnom hvatištu (sa kojim sam se prvi put susreo), alat mi je iskliznuo usled nedovoljno dobrog opterećenja i postavke tela. Bio sam besan i razočaran u tom trenutku, jer nisam stigao ni da se umorim i pokažem sve svoje veštine. Ali to je sport, a posebno ovaj u kome nije dozvoljena nijedna greška, jer nema druge šanse. Malo mi je laknulo kada sam kasnije video da je veliki broj takmičara takođe pao na tom hvatu. Na kraju sam se plasirao kao 18. u kvalifikacijama od 28 takmičara. Znam da je moglo dosta bolje i žalim za time, ali isto tako znam da sam dosta iskusniji nakon ovog tekmičenja.

Tokom izuzetno hladne večeri gledali smo najbolje takmičare u finalu koje je bilo zaista uzbudljivo sa fantastičnim smerovima. Nakon ceremonije dodele nagrada odlazimo u Penjački centar u gradu, gde nas je





čekala večera, topla sauna i druženje uz muziku. Finci su se zaista potrudili da prirede fenomenalan ugođaj za sve takmičare i ostale goste. Nismo dugo ostali na druženju, jer nam je plan za sutra bio da u ranim jutarnjim satima odemo na penjanje leda u mesto Korouma na severu Finske. Kažu da je to najbolje mesto u Finskoj za ledno penjanje. Ove godine su bili zaista dobri uslovi jer je temperatura konstantno bila u debelom minusu. Po dogovoru sa lokalnim penjačem Paavom i sa još dva penjača iz Švajcarske (jedan Južnoafričkog porekla a drugi iz Kostarike), izjutra rano, automobilom krećemo do Koroume, nekih 3,5 sata vožnje od Oulu-a. Bili smo spremni i spakovani da odmah po izlasku iz auta krenemo u pristup (15 minuta od parkinga) do jednog od većih ledenih vodopada u ovom kanjonu. Zima je ovde zaista surova, temperatura nije prelazila iznad -15 u najtoplijem delu dana, a sneg je bio metar visine. Ali, to su svakako bili dobri uslovi koji garantuju dobar, čvrst i kompaktan led. Dogovaramo se tokom pristupa šta ćemo penjati i delimo se u dve dvojne naveze. Ja sam bio u navezi sa iskusnim Stjuartom (57 godina) koji je instruktor penjanja i ima 25 godina penjačkog iskustva, posebno u ledu. Bio sam počastvovan da budem u takvoj ekipi, i znao sam da nas čeka sigurno i dobro penjanje. Cristian i Paavo su bili u drugoj navezi, ali smo penjali u istom sektoru koji je nudio dosta opcija i dosta smerova težina od WI 4 do WI 6. Stjuart je odlučio da odmah vodi jedan teži vertikalni vodopad (WI 5), a ja sam ga nakon

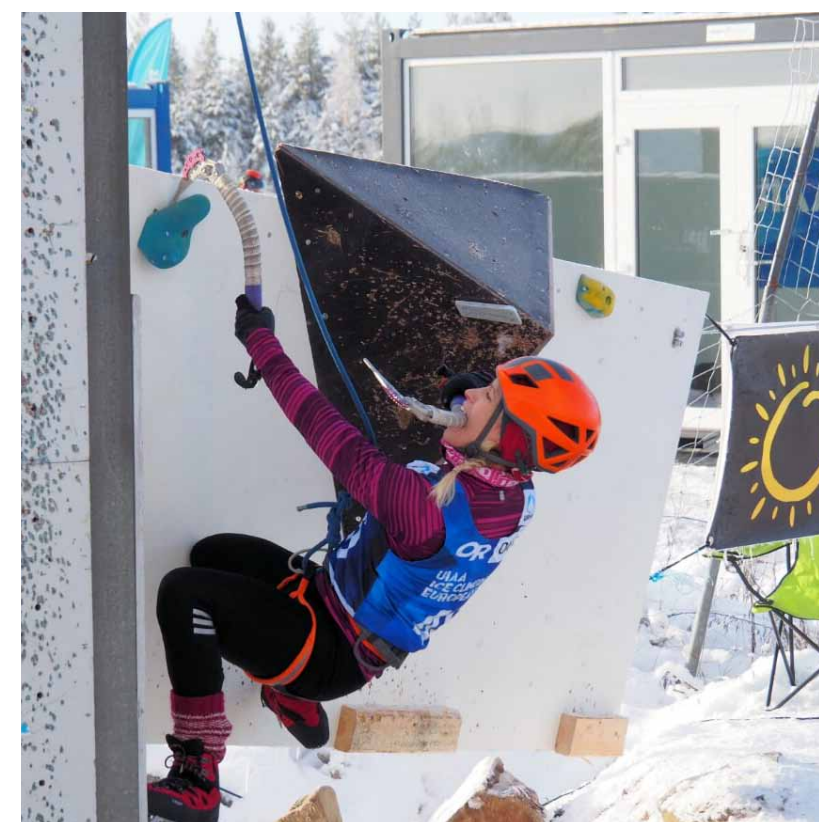
dobro izvedene dužine pratio do vrha. Smerovi su dužine od 50 - 70 m, i svi imaju mogućnost abzajla preko drveća na vrhu. Nakon ovog smeru, penjemo još jedan smer na top rope (osiguranjem odozgo). Bili smo umorni i neispavani od sinoćnje večeri i puta, pa je Stjuart odlučio da odmori. Bilo je jako hladno za ruke u toku penjanja, a posebno hladno prilikom statičnog osiguravanja. Paavo je izveo još jedan lakši zanimljiv smer, a ja sam se priključio njihovoj navezi, pa smo ga ja i Cristian ispratili do vrha odakle zajedno abzajljujemo. Vraćamo se do kola i odlazimo do obližnjeg lovačkog doma (koji je nekad bio škola), gde je bio organizovan smeštaj za sve penjače koji su odlučili da ostanu na penjanju nakon takmičenja. Bilo nas je oko 20 u domu, najviše Fince, a bilo je i penjača iz Holandije, Norveške, Kanade i Švajcarske. Lepo druženje uz večeru i razmena utisaka sa takmičenja i iskustava sa penjanja tog dana. Posle večere odlazimo naravno gde drugo nego u saunu koju kombinujemo sa izlaskom u hladan sneg, i tako 3 puta 15 minuta. Odličan vid opuštanja mišića pred spavanje u kombinaciji sa čašom dobrog domaćeg vina. Odlučili smo da se sledećeg dana vratimo u isti sektor vodopada, jer smo tu videli još dosta mogućnosti i lepih smerova. Odlazimo iz doma, ne preterano rano, već nakon doručka. Tog dana su bili zaista idealni uslovi, i nešto toplije od prethodnog. Stjuart i ja se odlučujemo za jedan teži vertikalni vodopad (WI 5+) koji je Stjuart izveo postavljajući ledne klinove,

nakon čega sam ja izveo isti koristeći postavljene klinove. To je bilo moje prvo vođenje nakon dužeg vremena. Kasnije penjemo još jedan smer (WI 6) na isti način, iskusni Stjuart penje kao prvi, postavlja pa abzajluje, a ja nakon toga vodim istu rutu na postavljene klinove usput postavljajući još po neki. Za kraj dana odlučio sam da vodim jedan lakši (WI 4) uz kompletno opremanje, i sa vrha osiguravam Stjuarta odakle zajedno radimo abzajl. Prezadovoljni i umorni, pakujemo se i odlazimo do auta. Svrćamo u dom da se malo okrepimo i spakujemo stvari. Iste večeri se vraćamo za Oulu, gde stizemo oko 23 h. Pozdravljamo se na Železničkoj stanici Oulu, odakle sam imao voz za Helsinki, a odatle me čekao dug i naporan put nakon penjačkog dana. Vozom sam stigao do Helsinkija tek ujutru, a onda avionom preko Istanbula do Beograda. U Ovčar Banju stižem posle 28 h puta oko ponoći i tu se završava ovo nezaboravno putovanje.

Veoma vredno iskustvo u mojoj penjačkoj i takmičarskoj karijeri, lepo druženje, putovanje i dosta toga naučenog za buduće penjačke poduhvate posebno u lednom penjanju. U ukupnom plasmanu evropskog Kupa 2019/20 rangiran sam na 19. mestu od 36 takmičara. Sve u svemu presrećan i zadovoljan se vraćam kući.

Veliku zahvalnost dugujem dr Suzani Kostić (Yuta centar-Čačak), koja me i motivisala i podstakla da odem na ovo takmičenje, kao i gradskoj Opštini Čačka i Pekari „Nacional”.

MILAN MAKOEVIĆ
KES „ARMADILLO”



NOĆNO NEBESKO trčanje na Avali

Prva nebeska trka u 2020. godini, u okviru Skajraning lige Srbije, održana je na jedinoj planini Beograda...





Jedna od retkih planinskih trka, koje su realizovane u 2020. godini, sa velikim brojem učesnika i stranih takmičara, bila je prva Nebeska trka ove sezone na Avali. Subota več, 1. februar Avalski toranj i ekipa Skajraning Srbije spremno dočekuje blizu 400 planinskih trkača iz deset zemalja. Staza je imala 10,5 km sa 550 m uspona. Po rečima trkača, sjajan i atraktivan način da se otvori nova (šesta) sezona. Prava noćna avantura sa čeonim lampama.

Najbrži u muškoj konkurenciji je bio Đuro Borbelj iz Atletskog kluba „Apatin“, koji je ovu stazu pretrčao za neverovatnih 47 minuta i 8 sekundi. Na taj način je pome-rio rekord staze za 6 minuta i 28 sekundi. Drugo mesto je zauzeo Aleksandar Vukmirović iz ARK „Fruške gore“ sa vremenom 53 minuta i 8 sekundi, što je za 28 sekundi bolje od starog rekorda. Dok je treće mesto zauzeo prošlogodišnji pobednik iz OAK „Beograd“ Dragomir Ristanović sa vremenom 54 minuta i 44 sekunde.

Kod žena titulu kao i prošle godine odnosi Ivana Živković iz kluba AOK „Beograd“, sa vremenom 62 minuta i 52 sekunde. Za 12 sekundi je pomerila (lični) rekord staze. Drugo mesto u ženskoj konkurenciji osvojila je Tatjana Jovanović iz Beograda sa vremenom od 64 minuta i 44 sekunde, dok je trećeplasirana Staša Đorđević iz Beograda stazu prešla za 65 minuta i 58 sekundi. Fantastičan rezultat mlade Staše, sa sedamnest godina pravi rezultati su tek pred njom.

Skajraning asocijacija Srbije se zahvaljuje brendu Adidas Terrex i Intersportu. Kompaniji Zlatiborac, zvaničnoj hrani skajraning Lige Srbije. Domaćinu manifestacije – Avalski



toranj (Emisiona tehnika i veze). Brendu Merino world / Wololona i najboljem sladoledu u gradu – „Crna ovca“.

Velika zahvalnost našim su-organizatorima „Gradski trkački“, kao i svim volonterima koji su doprineli kvalitetu ovog događaja. Sve rezultate možete pogledati na **SLEDEĆEM LINKU.**

Uspešno je startovala šesta sezona nebeskog trčanja u Srbiji. Sledeća trka je na Staroj planini početkom juna, više o detaljima na www.ultrakleka.com

Za sada trka nije otkazana a konačna odluka o realizaciji će zavisi od vanrednog stanja. Do kraja aprila će pasti konačna odluka. Do tad, pratite edukativne testkove na **STRANICI.** ■



HIGHLANDER

Kreni u avanturu života:
HIGHLANDER hajking
izazov na Staroj planini...



Medunarodna planinarska avanturistička serija HIGHLANDER ovog leta stiže u Srbiju, tačnije na Staru planinu od 13. do 17. juna. Učesnici će tokom pet dana živeti kao pravi gorštaci. Preko dana će savladavati trasu čija je ukupna dužina 100 km sa visinskim usponom na 3.400 m, dok će noću spavati u šatorima. Za prvi HIGHLANDER u Srbiji već se prijavilo 60 avanturista, a budući da su prijave još u toku, organizatori očekuju veći broj učesnika.

HIGHLANDER je međunarodna hajking avantura nastala u Hrvatskoj, na planini Velebit 2017. godine. Nakon tri veoma uspešne manifestacije koje su okupile nekoliko stotina iskusnih planinara i zaljubljenika u prirodu, HIGHLANDER je odlučio da kroči i na druge planine u Evropi. Pored Hrvatske i Bosne i Hercegovine, ova planinska avantura u 2020.

godini biće održana i u Srbiji, Grčkoj i Austriji.

Domaćin prvog HIGHLANDER događaja u Srbiji biće Stara planina. Njena divlja priroda, nepristupačni tereni, kamena zabačena sela, čiste i prozirne reke i pašnjaci kojima se ne nazire kraj idealan su ambijent za avanturu života. Tokom pet dana učesnici će morati da prepešače trasu dugu 100 km na kojoj se smenjuju fizički zahtevni delovi i prelepi krajolici. Staze kojima će se kretati neće biti preterano teške i ne zahtevaju veliko planinarsko iskustvo, ali organizatori apeluju da je dobra fizička kondicija neophodna.

Start avanture je Babin Zub, odakle će učesnici krenuti put Beleđa, ka selu Dojkinci, a potom preko Arbanaškog kladenca i kamenog sela Gostuša stići na Zavojško jezero gde je cilj. Na leđima će nositi rančeve sa potrebnom opremom kao što

su šator, vreća za spavanje, odeća, pribor za pripremu jela, lampe, šibice, kompas i sve ostalo što je neophodno za boravak u prirodi. Hranu i vodu tokom svih pet dana obezbediće organizator.

„HIGHLANDER promovise aktivne stilove života, razvoj planinskog turizma kao i ekološki odgovorno ponašanje. Sama avantura nema takmičarski karakter. U pitanju je lični ili timski izazov koji nam pomaže da pomeramo svoje granice u smislu fizičke spremnosti i otpornosti, kao i duha i kreativnosti u snalaženju u prirodi i harmonizaciji odnosa sa njom. Kroz ove jedinstvene hajking avanture HIGHLANDER okuplja ljubitelje planinarenja iz raznih zemlja i daje im prostor za nove avanture i upoznavanje drugih zemalja“, kažu organizatori ove avanture iz udruženja Kamper Planet i Kreativni Aktiv Novih Avantura - KANA.

U ovoj jedinstvenoj avanturi HIGHLANDER može biti svako bez obzira na pol, obrazovanje ili profesiju, bitno je da voli prirodu. Učesnici moraju imati minimum 18 godina, dok oni mlađi mogu učestvovati jedino u pratnji roditelja. Ova hajking avantura pogodna je i za kućne ljubimce. Osim avanturističkog dela koji podrazumeva hajking preko Stare planine, HIGHLANDER će imati i prateće sadržaje poput pasta zabave, joge i meditacije, upoznavanja kulturnog nasleđa tog kraja i koncerata.

Za prvi HIGHLANDER u Srbiji za sada se prijavilo 60 učesnika iz Hrvatske, Slovenije, Srbije, Singapura, Mađarske i Poljske. Prijave su u toku, pa svi oni koji žele da osete kako je to biti gorštak, mogu da se prijave na sajtu, gde takođe možete pročitati više informacija o pravilima i uslovima učešća u ovoj avanturi. ■



COVIDozno -Šta će biti sa outdoor sportovima?

PHOTO BY JASPER VAN DER MEIJ ON UNSPLASH

Kako će cela ova ujdurma uticati na outdoor sportove, i to ne na pretencioznom svetskom nivou, nego na nas lokalno...

Priznajem da sam čekao zadnji trenutak da krenem sa tekstom na ovu temu. Verovatno ste svi sili policijskog časa, statistika zaraženih i umrlih, deklamovanja mera. I kao što se svetski stručnjaci bave uticajem corona virusa na svetsku ekonomiju, predviđaje scenarije (ne)oporavka, i mi moramo da se pozabavimo onim što se nas tiče - kako će cela ova ujdurma uticati na outdoor sportove, i to ne na pre-tencioznom svetskom nivou, nego na nas lokalno. Da napomenem da su odgovori na pitanja koji slede dati shodno trenutnom stanju u svetu i trenutno dostupnim informacijama o svetskoj borbi sa virusom.

SPORTSKA TAKMIČENJA SU SUSPENDOVANA, DO KADA?

Sport jeste veliki biznis, ali ne spada u privredne aktivnosti, i ponovnu dozvolu sportskih događaja možemo očekivati tek pošto se aktiviraju svi segmenti privrede, no ne suviše iza toga. Pritisak velikih sportova biće prevelik, te ćemo se mi provući kao kolateralna šteta, jer će prestanak zabrana morati da važi za sve. Trenutne (poluzvanične) procene su da se nastavak acionalnih takmičenja planira već od juna, i mnogi već barataju ovim mesecom u svojim ličnim planovima. Rekao bih i da je ova prognoza prilično realistična, obzirom na trenutne najave popuštanja pandemije. Dakle, trkači, orijentirci, penjači, počnite lagano da trenirate, makar u kućnim uslovima, takmičenja će ipak biti!

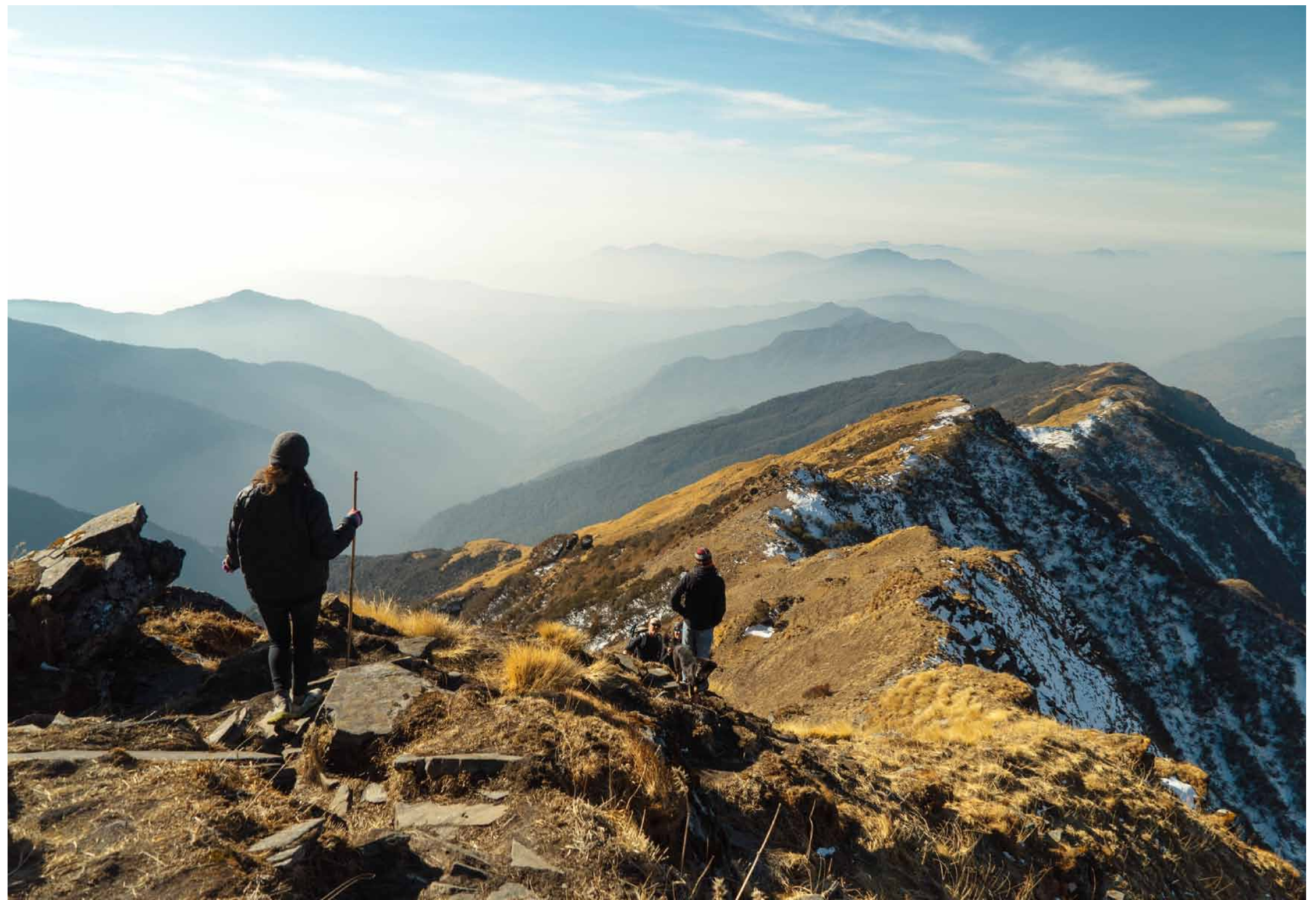
Skidanje zabrane sa sportskih manifestacija, označiće i početak organizovanog rada klubova. Šta će klubovi moći da organizuju, i pod kojim uslovima, već je mnogo zanimljivije pitanje.

GLAVNA „BOLIKA” NAS REKREATIVACA - PUTOVNJA

„Mislim da nastavak Evrolige neće početi do kraja maja, a u julu i avgustu će biti veoma teško igrati. Imamo timove iz deset različitih zemalja, a svaka zemlja će imati svoje mere na snazi zbog širenja virusa. Mislim da se neće ni granice otvoriti uskoro...”, rekao je Ergin Ataman, trener KK „Anadolu Efesa” za „A sport”.

Međunarodna strana outdoor sportova je, prosto rečeno, ugasila. Biće veći problem doći na takmičenje nego se takmičiti i postići rezultat. Mi se ne bavimo sportovima za koje se mogu obezbediti specijalni uslovi, dezinfikovane hale i slično. Mi se krećemo među stanovništvom, u lokalnim objektima, po terenu koji je sve samo ne kontrolisan, i zasigurno nećemo dobiti stakleno zvono za gostovanja sa hotelskim karantinom, pratljom od aviona do hotela i od hotela do hale, koji bi bogati timski sportovi mogli da sebi obezbede. Za nas je ili potpuna sloboda kretanja u toj i toj zemlji, ili ništa.

Dobro sad, za većinu rekreativaca nezvanični početak sportskih aktivnosti biće obustava lokalnih zabrana, i sloboda da se sa ekipom šparta okolnim terenima, ali... ronoci i jedriličari će se setiti mora, visokogorci Alpa, trkači svetskih maratona... Turistička industrija će se već izboriti da se organizovani prevozi i grupe dozvole, ali će biti jako zanimljivo šta će biti sa otvaranjem granica. Desiće se, to je sigurno, ali kad



i na koliko dugo? Već sad se po nekim EU zemljama spekuliše sa otvaranjem granica Šengena tek u septembru, a opšti strah od povratka virusa zasigurno će usporiti ove političke mehanizme. Kako stvari stoje, većina nas će čekati u niskom startu, sa spiskom potencijalnih destinacija, pa kako se kome šta otvori. Prvo će krenuti eksplotacija domaćih destinacija, tako da već sad možete da zavidite kolegama iz Hrvatske i Slovenije kojima je cela EU domaća. No, postoji dobra verovatnoća da će do leta Evropa biti otvorena, ali su zato različite egzotične destinacije za nas avanturiste

pod velikim znakom pitanja, jer niko nije siguran kako će se situacija tamo razvijati.

Još jedan veliki problem predstavljaće skraćanje sezone. Sabijanje celogodišnjeg plana u nekoliko meseci, ili nedelja, zahtevaće velike fizičke i logističke napore. Svi ćemo probati da odemo na svoja omiljena mesta, i svi ćemo to hteti da uradimo u istom periodu. Zna za onu krivu corone koju razvlačimo radi manje gužve u bolnicama? E pa, ova naša, outdoor kriva se upravo sužava, veštačkim skraćivanjem sezone, dok broj učesnika ostaje isti, ili čak raste, jer će se posle dugog prinudnog

indoor-ovanja, mnogi, makar na kratko, zainteresovati za outdoor, željni sunca, vode i vazduha. Da li će biti napolja (outdoor-a) za sve? Verovatno da hoće, ali nećemo svi moći dobiti svoj prvi izbor, a usamljenost u prirodi postaće nešto reda pojava.

PLANOVI - KO TO JOŠ PRAVI?

Veliki reset planova je u toku, što bi rekao Kojot iz Ptice trkačice, „natrag za crtaču tablu”. Pripremni period za sve sportove je, što se ove godine tiče, slobodno možemo reći otišao do đavola. Možda su

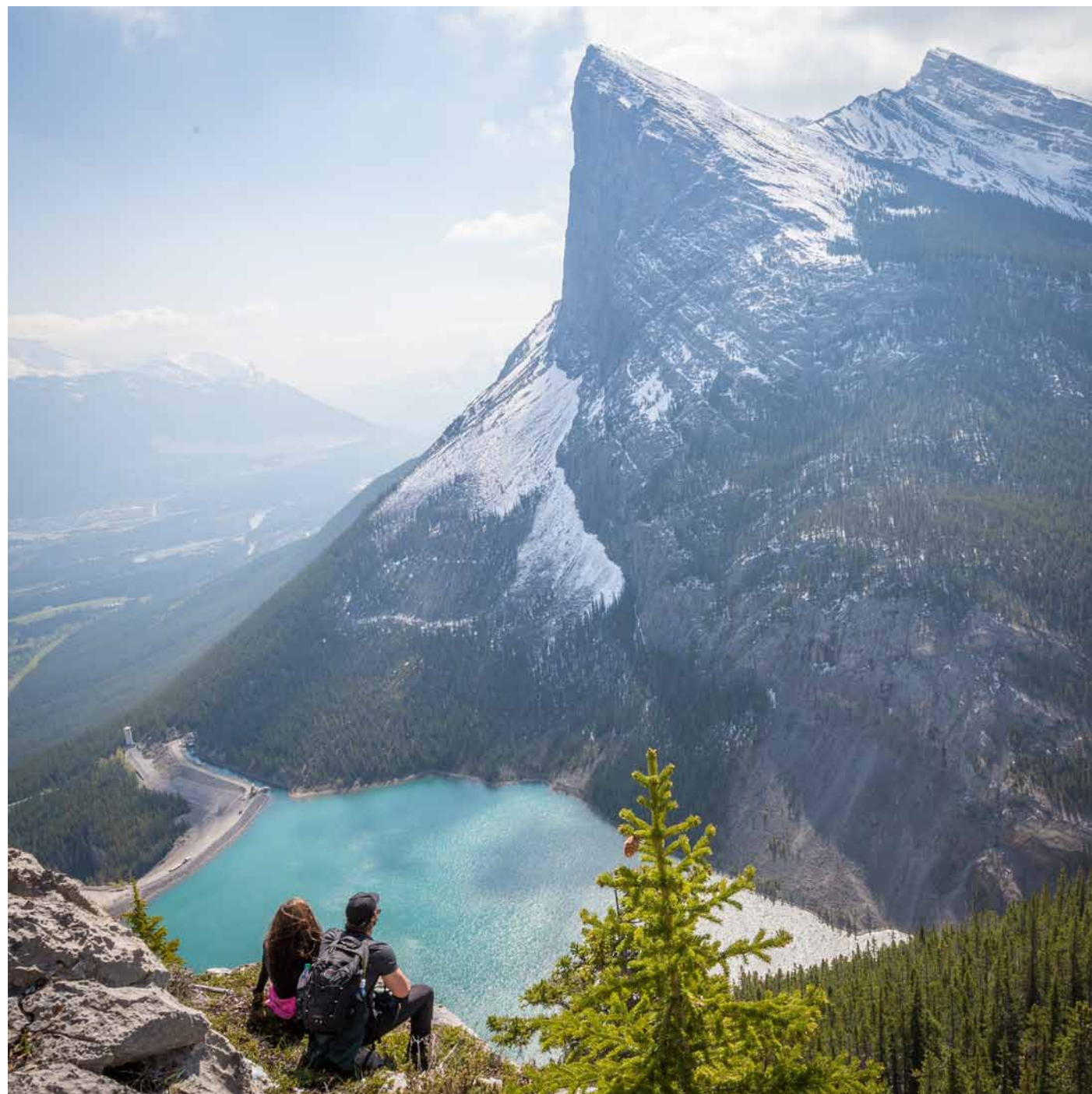


PHOTO BY KALEN EMSLEY ON UNSPLASH

skijaši još nabolje prošli, njima je samo „okrajcovan“ kraj ovogodišnje sezone, dok ostali gledaju kako im se pažljivo pripremani planovi prvo odlažu, pa opet odlažu, a zatim i načisto nestaju. Planovi A, B, C... u zavisnosti od toga kako će se situacija odvijati, pravke, ispravke, frustracije. Ono što zabrinjava su najave mogućeg drugog talasa, periodičnog pojavljivanja pandemije, itd. Takoreći, dokle ovako? To je ono što se svi pitaju, i na šta niko nema odgovor. Jer, preživimo ovo, ali. Štrećaćemo se na svaki pomen kijavice u Tunguziji, češljati po novinama zdravstvene rubrike, i uopšte, bar neko vreme, živeti u neizvesnosti. Svi se nadamo da je ova pandemija „epizoda“, ali ako se odomaći, biće nam jako teško da se priviknemo. Niko ne voli neizvesnost.

I REČ DVE O TRENUTNOM STANJU

Sport je zabranjen, parkovi su zabranjeni, okupljanja su zabranjena. Znam da vas ovo sve ispunjava frustracijom. Ne pada mi na pamet da popujem onima koji svesno izvrđavaju sistem kako bi nastavili da se bave svojim omiljenim aktivnostima, ima kome je to posao, niti da vam objašnjavam mere predostrožnosti, i za to postoje službe. Samo bih da vas zamolim da ostanete ljudi, da sačuvate ljubav prema prirodi, sportu i ljudima, i da, makar verbalno, pružimo podršku jedni drugima.

Proći će i ovo. Sve prođe. Gledajmo samo da nas učini boljim, a ne gorim ljudima. I planirajte za budućnost. Pa se, nadam se uskoro, vidimo napolju sa našom Planetom.

ZMIJAT



e-stock.us



Gubitak prirode i izbijanje epidemija



PHOTO BY ROYA ANN MILLER ON UNSPLASH

*Novi izveštaj WWF-a baca novo svetlo
na aktuelni problem i nameće rešenje:
sačuvati ljudsko zdravlje kroz očuvanje
bioraznornosti...*

Postoji veoma bliska veza između epidemija, koje predstavljaju ozbiljnu pretnju po ljudsku populaciju, i epohalnih razmera gubitka prirode, prouzrokovanih ljudskim aktivnostima. Mnoge bolesti poput ebole, SIDE, SARS-a, ptičjeg gripa, svinjskog gripa i novog koronavirusa SARS-CoV-2 (COVID-19), nisu katastrofe nastale slučajno, već su direktna posledica našeg uticaja na prirodne ekosisteme.

JAVNA OPASNOST BR-1: KORONAVIRUS (SARS-COV-2)

Koronavirusi su velika porodica virusa koja se može da se nađe među brojnim životinjskim vrstama, uključujući ptice i sisare, ali neretko se pojavljuje i kod ljudi sa kojima često žive u ravnoteži. Virus COVID-19 odgovoran za pandemiju koja trenutno pogađa preko 100 zemalja, predstavlja novu vrstu koronavirusa koji nikada pre nije identifikovan kod ljudi. Svetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je ova događaj proglasila međunarodnom vanrednom situacijom javnog zdravstva.

POREKLO SARS-COV-2 (COVID-19)

Kao što je poznato, velika je mogućnost da se prva zaraza SARS-CoV-2 kod ljudi dogodila na velikoj pijaci u Vuhanu krajem decembra 2019. godine, u kineskoj provinciji Hubei. Ipak, izgleda da ova pijaca ne predstavlja jedini izvor epidemije - studija Univerziteta Zhejiang u Hangzhou ukazuje na to da je epidemija vrlo izvesno započela i ranije, na nekom drugom mestu. Analiza genetskih sekvenci virusa pokazuje da postoje dve vrste virusa SARS-CoV-2: TIP I, čije poreklo još uvek nije jasno, i TIP II, za koji se smatra da je nastao na pijaci u Vuhani i koji preovlađuje jer je bio zarazniji.

FENOMEN „SPILLOVER“

Fenomen nadaleko poznat kao „spillover“ (prelivanje) predstavlja pojavu novih patogenih virusa kod ljudi, koji su prethodno kružili samo životinjskim svetom. U ekologiji i epidemiologiji „spillover“ označava trenutak kada patogen prelazi sa jedne vrste domaćina na drugu, a smatra se da ovaj proces može biti u osnovi porekla novog koronavirusa sa kojim se borimo.

Najnovije studije pokazuju sličnost SARS-CoV-2 sa drugim sličnim koronavirusima, prisutnim kod nekih vrsta slepih miševa koje pripadaju rodu Rhinolophus. Ovi slepi miševi su rasprostranjeni u južnoj Kini, ali i širom Azije, Bliskog Istoka, Afrike i Evrope, i smatra se da su upravo oni prirodni rezervoar virusa. Slepi miševi su sisari koji koegzistiraju i koevoluiraju sa mnogim virusima, te ne čudi njihova povezanost sa novom vrstom koronavirusa. Razlog može da leži u biološkim faktorima poput okupljanja impresivnog broja jedinki na jednom mestu (do milion), radi od-

mora i/ili hibernacije, ili sposobnosti letenja koja je uzročnik širenja virusa na vrlo velikim područjima.

Sprovedena istraživanja utvrdila su veliku podudarnost između ljudskog genoma SARS-CoV-2 i genoma koronavirusa, pronađenog u slepom mišu u kineskoj pokrajini Junan (Yunnan). Međutim, zbog određenih razlika u receptorima koje virusi koriste kako bi se vezali i prodrli u stanice, pojavila se mogućnost da je virus slepog miša posredstvom domaćina stigao do čoveka. S obzirom na običaje koji se primenjuju na gradskoj pijaci u Vuhanu, gde se divlje životinje dopremaju žive i kolju na licu mesta, još uvek nije u potpunosti utvrđeno koje su životinjske vrste bile domaćin u slučaju SARS-CoV-2. Ono što je sigurno jeste da iza širenja ove nove patologije stoji legalna i nelegalna trgovina živim divljim životinjama. Takva praksa je sredstvo postojećih i novih zoonoza, i povećava rizik od pandemija koje mogu imati ogromne zdravstvene, socijalne i ekonomske posledice za sve uključene zajednice.

Ono što je sigurno jeste da iza širenja ove nove patologije stoji legalna i nelegalna trgovina živim divljim životinjama. Takva praksa je sredstvo postojećih i novih zoonoza, i povećava rizik od pandemija...

OD ŽIVOTINJA DO ČOVEKA ZOOZOZE I NJIHOV UTICAJ

Zoonoze su sve one bolesti koje se prenose sa životinja na ljude. Ljudske bolesti nastaju usled postojanja velike raznovrsnosti mikroorganizama,

međutim, najveće zanimanje trenutno izazivaju bolesti virusnog porekla, posebno zoonotske bolesti. One uključuju raznovrsnu grupu infekcija koje mogu da prouzrokuju virusi, bakterije, gljivice, drugi organizmi ili prioni, najsitnije čestice žive materije (sitnije od virusa) izgrađene od proteina. Poznate zoonoze su vrlo brojne – ima ih preko 200 prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, i nji-

O WWF-u

WWF je jedna od najvećih, širom sveta priznatih, nezavisnih organizacija, koja se bavi zaštitom prirode i ima aktivnu globalnu mrežu u više od 100 zemalja. Misija WWF-a je da zaustavi uništavanje životne sredine i da stvori budućnost u kojoj ljudi žive u skladu sa prirodom putem očuvanja svetske biološke raznovrsnosti, održivog korišćenja prirodnih resursa i smanjenja zagađenja i preterane potrošnje.

Dodatne informacije potražite na sledećim adresama:

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

TW: twitter.com/WWFinSerbia

WWF Dunavsko-karpatki program u Srbiji:

Web: www.panda.org/serbia i www.wwfadria.org

hovo proučavanje je od velikog interesa za ljudsku i veterinarsku medicinu. Među najpoznatijom i najraširenijom vrstom zoonotskih virusa spadaju besnilo, leptospiroza, antraks, SARS, MERS, žuta groznica, denga groznica, HIV, ebola, Chikungunya i koronavirusi, ali i onaj nama najviše poznat i najrasprostranjeniji – grip.

KAKO DOLAZI DO ZARAZE?

U zavisnosti od slučaja, zaraza se događa direktnim kontaktom (kao što je to slučaj sa besnilom), preko drugih prenosnika kao što su insekti (npr. komarci) i zglavkari (npr. krpelji), ili putem hrane i prirode. Za našu vrstu su opasne one zoonoze koje, ne samo da se prenose putem životinja, već se naknadno prilagođavaju našoj vrsti, omogućavajući da se bolest širi između čoveka i čoveka, kao što je slučaj sa ebola virusom.

Zoonoze koje se prenose sa čoveka na čoveka su najopasnije jer u današnjim uslovima rastuće globalizacije i povećanja broja stanovnika koji žive u neposrednoj blizini, one lako putuju s jednog kraja sveta na drugi, i mogu da prerastu u epidemije i pandemije koje je teško kontrolisati.

Od svih novih bolesti, postoji velika verovatnoća da će zoonoze divljeg porekla predstavljati najznačajniju pretnju po zdravlje svetskog stanovništva u budućnosti. Čak 75% do danas poznatih ljudskih bolesti potiču od životinja, a 60% novonastalih bolesti su prenele divlje životinje. Svake godine zbog zoonoze oboli oko milijardu ljudi, beležeći na milione smrtnih slučajeva.

GLAVNI UZROČNIK: UNIŠTAVANJE EKOSISTEMA

Prirodni ekosistemi igraju ključnu ulogu u regulisanju prenošenja i širenja zaraznih bolesti poput zoonoza. Oni su neophodni za održavanje i negovanje života na Zemlji, uključujući život naše vrste. Među naučnicima je razvijena globalna svest o postojanju mnogih važnih faktora koji su uzročnici širenja zaraznih bolesti (ebola, marburške hemoragične groznice, SARS-a, MERS-a, groznice Rift Valley, Zika i drugo), poput gubitka staništa, stvaranja veštačkog



okruženja, trgovine divljim životinjama i uopšte uništavanja biološke raznovrsnosti.

GUBITAK BIORAZNOVRSNOSTI

Uticaj čoveka na prirodne ekosisteme značajno je promenio 75% kopnene površine i oko 66% morske, i doveo u opasnost od izumiranja oko milion životinjskih i biljnih vrsta. Neke od posledica ljudskog delovanja na planetu i ekosisteme mogu biti sledeće:

- porast mesta na kojima nastaju transmisivne zarazne bolesti,
- gubitak grabljivaca i pojačana raširenost spremnika-domaćina,
- prenos patogena između različitih vrsta,
- ljudske genetičke promene transmisivnih zaraz-



nih bolesti ili patogena (poput otpornosti komaraca na pesticide),
- dodatno zagađenje prirode uzročnicima zaraznih bolesti.

UNIŠTAVANJE ŠUMA

Šume su dom milionima vrsta koje su modernoj nauci nepoznate, uključujući viruse, bakterije, gljivice i druge organizme, od kojih su mnogi paraziti. U većini slučajeva te vrste ne mogu da žive van svog domaćina sa kojim žive u ravnoteži. Međutim, danas se sve više susrećemo sa posledicama neodrživog korišćenja zemljišta i uništavanja šuma, koji se pretvaraju u nova urbana područja ili neodržive poljoprivredne površine za veliku industrijsku proizvodnju hrane. Promene pristupnih puteva šumama i širenje lovnih područja takođe ostavljaju za sobom razorne posledice. Ubrzano i nekontrolisano pretvaranje divljih površina dovodi ljudsku populaciju u bliži kontakt sa izvorima virusa. Primera radi, na taj način su nastale bolesti poput žute groznice, lešmanioze ili HIV-a, jer su majmuni kao vrste koja nastanju šume centralne Afrike prenele virus ljudima, omogućavajući njegovo prilagođavanje i dalje širenje.

NELEGALNA TRGOVINA VRSTAMA

Do sada 75% poznatih ljudskih bolesti potiče od životinja, a većinu novonastalih bolesti prenose divlje životinje (60%). Trgovina divljim životinjskim vrstama izlaže ljude virusima i drugim patogenima koje koriste životinje kao svoje domaćine.

Postoje dokazi da kontakt sa divljim vrstama kao što su šišmiši, azijska cibetka palmašica, majmuni i mnoge druge životinje, može dovesti do pojave novih i širenja postojećih zoonoza poput SARSa

Najveće ubice

Patogeni koji su odneli najviše žrtava



(azijska cibetka palmašica), ebole (primati) i novog koronavirusa sa kojim se trenutno borimo.

NOVO STANIŠTE ZA NOVE VIRUSE

Potpomognuti uništavanjem ekosistema i globalnim zagrevanjem, zagađenjem i porastom stanovništva, naši stvarni neprijatelji imaju nove prostore za osvajanje i nove prilike za razvoj. Mnoge tropske metropole - degradirana predgrađa bez zelenila, pretvaraju se u idealno stanište za opasne bolesti poput denge groznice, tifusa, kolere, chikungunya. Pijace tih istih metopola, bilo da su u Africi ili Aziji, trguju sa onim što je preostalo od divljeg životinjskog sveta, i na taj način stvaraju nove mogućnosti za evoluciju starih i razvoj novih zoonoza. Klimatske promene takođe će odigrati veliku ulogu u širenju pojedinih patogena na novim područjima, naročito za one uzročnike kojima pogoduju topliji ekološki uslovi.

ZAŠTO JE OČUVANJE EKOSISTEMA PRESUDNO?

Velika raznovrsnost životinjskih i biljnih vrsta čini ekosistem. Svi ekosistemi mogu do neke mere da se prilagode promenama i stresovima prouzrokovanim smanjenjem biološke

raznovrsnosti, međutim, gubitak bioraznovrsnosti smanjuje složenost ekosistema.

Kao u slagalici gde neki delovi nedostaju, tako se i u ovom slučaju gube pojedinačne, ali temeljne komponente, a ekosistem gubi sposobnost da se oporavi.

Zdravi i uravnoteženi ekosistemi moguća su alternativa trenutnoj budućnosti, koja se sastoji od sve većih i brojnijih bolnica i sve toksičnijih dezinficijena. Sve zavisi od nas i naših izbora. ■

O slepim miševima i ljudima

Virusolog Univerziteta u Vuhanu dr Ši Zhengli identifikovala je desetine smrtonosnih virusa sličnih SARS-u u pećinama koje naseljavaju slepi miševi, a ona upozorava da ih ima daleko više...

PHOTO BY DAVID CLODEON UNSPLASH

Moglo bi se reći da se prvi svesni kontakt naše civilizacije s novim coronavirusom dogodio 30. decembra prošle godine, kada su, oko 19 časova, u laboratoriju Instituta za virusologiju kineskom gradu Wuhanu, pristigli uzorci dva pacijenta s atipičnom upalom pluća. Ispostavilo se da je u pitanju novi patogen koji bi mogao da predstavlja ozbiljnu pretnju javnom zdravlju. „Nova zvezda” pripadala je već poznatoj porodici Coronavirusa čiji su nosioci slepi miševi, a u koju spada i izazivač teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS). Podsetimo, epidemija ove bolesti zatresla je svet 2002. i 2003. godine, kada je obolelo 8.100 ljudi i umrlo gotovo 800.

Virusolog Univerziteta u Vuhanu dr Ši Zhengli identifikovala je desetine smrtonosnih virusa sličnih SARS-u u pećinama koje naseljavaju slepi miševi. U naučnim krugovima poznata je pod nadimkom „Betmenka”, budući da je u poslednjih 16 godina organizovala više ekspedicija za lov na viruse u pećinama i rudnicima. Upravo je ona identifikovala virus koji će biti okidač za aktuelnu pandemiju, a kako je upozorila, mnoge potencijalno opasne tek ćemo upoznati.

O HUMANIM KORONAVIRUSIMA

Koronavirusi poznati su još od šezdesetih godina prošlog veka, kao izazivači respiratornih infekcija kod sisara i ptica. Trenutno je poznato sedam vrsta ljudskih koronavirusa. Dok su neki od njih najčešći uzročnici prehlada i infekcija gornjih disajnih puteva u opštoj populaciji, pojedine vrste, poput SARS-a ili MERS-a mogu biti pogubne.

Novi coronavirus, koji može da izazove ozbiljne infekcije pluća i dovede do smrti, ekspresno se proširio kineskom provincijom Hubei, čiji je Wuhan glavni grad. Nakon toga, poput šumskog požara, nekontrolisano je besneo u svim pravcima - registrovani su slučajevi infekcije u gotovo svim državama sveta i na svim kontinentima (osim na Antarktiku). Usledila je jedna od najgorih epidemija poslednjih decenija, a potom i pandemija.

Naučnici su dugo upozoravali da se brzina pojave novih zaraznih bolesti ubrzava. Tome posebno pogoduju uslovi u zemljama u razvoju, gde postoji velika gustina ljudi i životinja, uz veliki promet robe i pojačanu mobilnost ljudi. Novi virusi nam dolaze iz prirode, iz kontakata sa životinjama, krčenjem šuma, sabijanjem životinjskih zajednica na sve manje prostore i remećenjem ekoloških niša. Savršeni uslovi za to stvaraju se u vremenu kada je pritisak na životnu sredinu ogroman i ispostaviće se da je „kinski scenario” savršen primer ovog prirodnog mehanizma.



„Kineska betmenka” dr Shi Zhengli u jednoj od ekspedicija
Credit: Wuhan Institute of Virology

IMA JEDNA PEĆINA STROGA...

Prva ekspedicija dr Ši Zhengli odvela ju je 2004. godine u pećine u blizini Nanninga. U pitanju je bila popularna turistička destinacija - atraktivna, lako dostupna i uvek dobro posećena. Jedan od ciljeva ekspedicije bila je potraga za uzročnikom epidemije SARS-a, prve velike pošasti 21. stoleća.

Tim iz Hong Konga je objavio da su trgovci divljim životinjama u toj regiji prvi zaraženi koronavirusom SARS-a od cibetki, ali je bila misterija kako su ovi sisari uopšte zaraženi. Ta misterija pokrenula je globalnu potragu za životinjskim virusima koji bi mogli pronaći svoj put do ljudi, budući da je to bio prvi put da se pojavio smrtonosni koronavirus s pandemijskim potencijalom.

Naime, bili su poznati slučajevi infekcije virusom Hendra u Australiji 1994. godine, prilikom koje je zaražena konja „preskočila” na ljude, kao i epidemija virusa Nipah iz 1998. godine u kojoj je inkubator virusa bila svinja. Otkriveno je da su obe ove bolesti uzrokovane patogenima prisutnim kod dnevno aktivnih slepih miševa koji jedu voće - letećih lisica, a konji i svinje bili su samo posredni domaćini.

Ekspedicija Ši Zhengli otkrila je da su kod nekih vrsta slepih miševa prisutna antitela protiv virusa SARS. Usledio je ozbiljan rad virusologa i genetičara koji su se dali u potragu za sve starijim primercima virusa, što ih je dovelo pred ulaz pećine Shitou na periferiji Kunminga. Lovci na patogene otkrili su stotine koronavirusa, od kojih je većina bila bezopasna. Desetak, pak, pripadalo je istoj grupi kao i SARS i imali su potencijal da zaraze ćelije pluća čoveka. Tim je 2013. izdvojio soj koronavirusa sa genomskim nizom koji je bio 97 procenata identičan onome pronađenom u cibetkama, što znači da je višedecenijska potraga za prirodnim rezervoarom koronavirusa SARS-a bila okončana.

**Novi virusi dolaze
nam iz prirode,
iz kontakata sa
životinjama, krčenjem
šuma, sabijanjem
životinjskih zajednica
na sve manje prostore
i remećenjem
ekoloških niša..**

KOTLIĆ KOJI KRČKA

Prebivališta slepih miševa, zbog velikog broja životinja i kontakata, predstavljaju odlično porodište za nove viruse, ali i patogene raznih vrsta. Svako od ovih mesta je kotlić koji krčka i čeka priliku da „pokipi“ u ljudsku populaciju.

Naučnici upozoravaju da ne morate biti lovokradica da biste se zarazili. Čak tri odsto stanovnika iz više mesta nedaleko od pećine Shitou, imali su antitela karakteristična za razne vrste koronavirusa. Ovi ljudi su pretežno poljoprivrednici i nikada nisu imali dodir sa slepim miševima, ali su u anketi svi potvrdili da su ove sisare viđali kako lete nad selom.

Da ovo nije jedinstvena pojava i slučajnost, govori i podatak da je tri godine ranije, u planinskom okrugu Mojjiang Yunnan, šest rudara obolelo od upale pluća, od koje su dvojica i umrla. Nakon opsežnog istraživanja u oknu, kod više vrsta slepih miševa otkriven je ceo buket koronavirusa. U mnogim slučajevima je više virusnih sojeva inficiralo jednu životinju, pretvarajući je tako u leteću fabriku novih virusa. Ipak, ispostavilo se da je infekcije pluća kod rudara izazvala gljivica nastanjena na naslagama guana, koji je prekrivao tlo rudničkih hodnika.

ZVEZDA JE RODENA

Od 30. decembra prošle godine, do 7. januara 2020. godine u Wuhanu trajalo je celovito sekvenciranje genoma novog virusa i istraživanja njegovog uticaja na zdravlje čoveka. Genomska sekvencija virusa - koja se danas službeno naziva SARS-CoV-2 - u biskopiji vezi je s patogenom SARS i čak 96 posto identična onom soju



„Betmenka iz našeg sokaka“ dr Ivana Budinski u akciji
Foto: Privatna arhiva

Budući da letenje iziskuje mnogo energije, telesna temperatura slepih miševa je povišena, što ih u komplikovanu imunološku reakciju štiti od razvoja simptoma.

koronavirusa otkrivenom kod slepih miševa u Yunnanu. Naučnici su zaključili da je kristalno jasno da su slepi miševi prirodni rezervoar ovog patogena. Međutim, kako je došlo do toga?

U mnogim regijama jugoistočne Azije postoje tržišta divljih životinja kao što su slepi miševi, cibetke, pangolini, jazavci ili krokodili. Ove pijace su stalno ključajući kotlići za paprikaš smrtonosnih patogena. Iako postoje različiti nivoi zabrana i sve strože kazne, moglo bi se reći da lovokradicama posao cveta. Prelazak ovih prestupnika u potpunu ilegalu dodatno bi zagorčao život virusolozima i epidemiolozima jer bi otkrivanje bolesti bilo još složenije.

Prehrambene navike koje su deo kulturne tradicije na jugu Kine samo su deo problema. Drugi deo problema predstavljaju farme, na kojima takođe krčka potencijalna zaraza. Krajem 2016. godine sindrom akutne dijareje svinje (SADS) pokosio je populaciju na četiri farme u Guangdongu. Uginulo je gotovo 25.000 životinja, a uzročnik bolesti

bio je podtip koronavirusa otkriven u pacovima čije su se podzemne jazbine pružale do okolnih pećina. Ono što u ovom slučaju posebno brine naučnike jeste podatak da svinje i ljudi imaju vrlo sličan imunološki sistem, što virusima olakšava prelaz s jedne vrste na drugu.

ZAŠTO BAŠ SLEPI MIŠEVI?

Na youtube kanalu Društva za zaštitu i proučavanje ptica Srbije objavljen je video „Slepi miševi i korona virus“ u kojem je dr Ivana Budinski, istraživač saradnik na Odeljenju za genetička istraživanja Instituta za biološka istraživanja „Siniša Stanković“, govorila o aktuelnim temama. Ona ističe da su slepi miševi rezervoari raznoraznih virusa, ali da ne oboljevaju od njih. Za ovu adaptaciju imaju da zahvale „brzom metabolizmu“, koji je pak produkt sposobnosti letenja. Budući da letenje iziskuje mnogo energije, telesna temperatura slepih miševa je povišena, što ih u komplikovanu imunološku reakciju štiti od razvoja simptoma.

- Ova sposobnost slepih miševa govori o evoluciji, o dugom suživotu virusa i slepih miševa. Virusi su prilagođeni životu u organizmu ovih sisara, ali mogu da se dogode neke mutacije koje patogenu omogućavaju da izađe iz svog domaćina i zakači se za drugog. Taj prirodan proces može da se desi direktno, s jednog domaćina na drugog - na primer sa slepog miša na čoveka, ili posredstvom intermedijarnih domaćina, sa slepog miša, preko cibetke, na čoveka. Ključan je kontakt sa zaraženim telesnim tečnostima - krv, pljuvačka, mokraća ili izmet - istakla je Budinski.



Pratite video potkast

Globalno uništavanje prirode i njene raznovrsnosti svet je suočio sa jednom od najvećih kriza kakva je pandemija virusa COVID-19. Vodeći stručnjaci za zaštitu prirode decenijama su upozoravali svetske lidere na moguće posledice, no malo toga je učinjeno da se čovečanstvo okrene održivom razvoju i time osigura svoju bezbednost.

Društvo za zaštitu i proučavanje ptica Srbije od četvrtka 19. marta od 17 časova na svom YouTube kanalu započinje sa onlajn predavanjima čije će teme biti prirodjačke. Prvi predavačica biće dr Ivana Budinski, stručnjak za slepe miševe.

„Ovo je naš doprinos da se u ovim teškim trenucima solidarišemo i javnosti pojasnimo izvor problema. Veliki strah i panika nikome neće pomoći. Želimo da građanima Srbije i regiona koji su u karantinu popunimo vreme kvalitetnim obrazovnim sadržajem“, kaže Milan Ružić, izvršni direktor Društva za zaštitu i proučavanje ptica Srbije i dodaje: „Vesti o slepim miševima koji su najverovatniji izvor mutiranog korona virusa popunjavaju stupce novina i portala duže od dva meseca. Upravo iz tog razloga građanima ćemo da pružimo priliku da čuju sve o slepim miševima i njihovoj vezi sa korona virusom od izuzetnog stručnjaka kakva je dr Ivana Budinski“. Podkast o slepim miševima možete pogledati na **OVOM LINKU**.

U Društvu za zaštitu i proučavanje ptica Srbije kažu da će se ovakvi onlajn prenosi predavanja i daskusije nastaviti, a da će građani o njima moći da se informišu na stranici **www.pticesrbije.rs** i na njihovim društvenim mrežama.

Čak 70 posto zaraznih bolesti koje prenose životinje potiču od divljih bića. Pojava novih patogena obično se događa na mestima gde je veliki broj ljudi menjao krajolik - izgradnjom puteva i rudnika, sečom šuma i intenziviranjem poljoprivrede. Pored Kine, glavna žarišta za ovakve zdravstvene krize su i Indija, Nigerija i Brazil. Pitanje je trenutka kada će se osloboditi nova slična zaraza.

Iako je u poslednjih 26 godina bilo čak šest smrtonosnih epidemija koje su uzrokovali virusi prenošeni slepim miševima (Hendra u 1994., Nipah 1998., SARS 2002., MERS 2012, Ebola 2014. i Covid 19 2019.), ove životinje same po sebi nisu problem. Slepi miševi su nezamenjivi u ekosistemu i važna karika biološke raznovrsnosti. Oni učestvuju u kontroli insekata, kao i u oprašivanju raznih poljoprivrednih kultura. Problem nastaje kada stupimo u kontakt sa njima, odnosno, kada stupimo na njihovu teritoriju. ■

Tekst je preuzet je iz ekološkog magazina „eEkolist“. „eEkolist“ je besplatan elektronski magazin koji izlazi u PDF formatu i do svojih čitalaca stiže putem e-maila. Izdavanje prati i internet stranica koja je nalazi na adresi: <http://ekolist.org> Prijavite se na mailing listu putem e-maila: redakcija@ekolist.org i mi ćemo vam poslati svaki novi broj.



PATIKE

MARKET

Izbor univerzalnih TRAIL RUNNING PATIKA

*Predstavljamo vam najbolje Trail
Running patike u 2020. godini...* ➔

PHOTO BY BRIAN METZLER ON UNSPLASH

TRAIL RUNNING PATIKE

Salomon S/Lab Ultra 2

Okvirna cena: 125 €

Dobre osobine: Pružaju odličnu zaštitu, udobne, đon ima dobru trakciju, laganije od prethodne verzije ovog proizvođača.

Lošije osobine: skupe, manje trajne

Težina: 644 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 8 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje
- **sredina:** kompresovana EVA
- **đon:** „Premium Wet Traction” kontragrip

Petlanje: Kevlar Quicklace

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 35 - 44



Scarpa Spin Ultra

Okvirna cena: 138 €

Dobre osobine: pružaju veoma dobru zaštitu, stabilne, udobne, đon ima dobro trenje, za šire stopalo

Lošije osobine: nešto teže, skupe, ne previše osetljive

Težina: 678 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 6 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje, TPU
- **sredina:** kompresovana EVA
- **đon:** Vibram MegaGrip

Petlanje: klasično + W/ lace garage

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 40 - 48



Inov-8 TerraUltra G 260

Okvirna cena: 140 €

Dobre osobine: pruža veliku zaštitu stopala, udobne, osetljive, veoma trajne, dobra trakcija đona.

Lošije osobine: skupe, lako upijaju spoljašnju vlagu

Težina: 593 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 0 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** kevlar, mrežasto tkanje
- **sredina:** exterflow
- **đon:** graphene grip

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 35 - 48,5



Saucony Peregrine 10

Okvirna cena: 110 €

Dobre osobine: odlično trenje đona, niskog profila, stabilne

Lošije osobine: teške za minimalističke patike, nešto tanji đon

Težina: 652 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 4 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** FORMFIT mrežasto tkanje
- **sredina:** PWRRUN EVA
- **đon:** PWRTRAC guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: da

Dostupne veličine: 41,5 - 47,5



La Sportiva Kaptiva

Okvirna cena: 96 €

Dobre osobine: veoma udobne, veoma dobro trenje đona na stenovitim terenima

Lošije osobine: nešto su užeg kalupa i nešto teže

Težina: 633 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 6 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** sintetičko tkanje
- **sredina:** duel-density EV
- **đon:** FriXion XF 2.0

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 38 - 47,5



Inov-8 Roclite 290

Okvirna cena: 115 €

Dobre osobine: veoma su izdržljive i jako udobne, niskoprolne su

Lošije osobine: nešto slabija trakcija od prethodnog modela

Težina: 613 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 4 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje
- **sredina:** PowerFlow
- **đon:** Tri-C Sticky

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 40,5 - 48,5



Cene su okvirne i zavise od zemlje u kojoj se prodaju.

TRAIL RUNNING PATIKE



PHOTO BY BRIAN ERICKSON ON UNSPLASH



TRAIL RUNNING PATIKE

Salomon Speedcross 5

Okvirna cena: 83 €

Dobre osobine: jako dobro trenje đona na svim terenima, nešto širi kalup od prethodnih modela, udobne.

Lošije osobine: pretople, ne dišu baš najbolje

Težina: 692 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 10 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** najlonsko mrežasto tkanje

- **sredina:** EVA

- **đon:** kontragrip

Petlanje: One pull QuickLace sistem

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 40,5 - 47,5



Nike Air Zoom Terra Kiger 5

Okvirna cena: 87 €

Dobre osobine: stabilne, niskopofilne, dobro trenje đonova

Lošije osobine: ne toliko udobne kao neke prethodne verzije

Težina: 604 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 4 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje

- **sredina:** Phylon

- **đon:** prijanjajuća guma

Petlanje: klasično



Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 39,5 - 48,5

Nike Air Zoom Pegasus 36 Trail

Okvirna cena: 84 €

Dobre osobine: veoma udobne, svestraneExtremely comfortable, quite sensitive, versatile

Lošije osobine: veliki pad peta-prsti, ne dišu najbolje, ne previše trajni gornji deo patika

Težina: 604 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 10 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** sintetika/mrežasto tkanje

- **sredina:** penasti **MATERIJAL**

- **đon:** guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 39,5 - 48,5



HOKA Speedgoat 4

Okvirna cena: 133 €

Dobre osobine: maksimalna udobnost i mekoća, velika zaštita stopala, odlično trenje đonova

Lošije osobine: teže nego neke prethodne verzije, manje stabilne, nešto uži kalup

Težina: 670 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 4 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje

- **sredina:** EVA

- **đon:** Vibram MegaGrip

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: da

Dostupne veličine: 40,5 - 48,5

Altra Superior 4.0

Okvirna cena: 78 €

Dobre osobine: veoma lagane, odličnog dizajna, udobne

Lošije osobine: minimalna zaštita stopala, penasti materijal srednjeg dela ispuca relativno brzo, veoma duge pertle

Težina: 533 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 0 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** sintetičko tkanje

- **sredina:** quantic pena, InnerFlex

- **đon:** MaxTrac guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 41,5 - 47,5



Nike Air Zoom Wildhorse 5

Okvirna cena: 71 €

Dobre osobine: prihvatljiva

Težina, odlična zaštita stopala, odlična cena

Lošije osobine: manje udoban gornji deo patike, nije dobro trenje đona na vlažnom terenu

Težina: 630 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 8 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje

- **sredina:** Phylon

- **đon:** guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 39,5 - 48,5



TRAIL RUNNING PATIKE



PHOTO BY MASSIMO SARTIRANA ON UNSPLASH



TRAIL RUNNING PATIKE

Topo Athletic MT-3

Okvirna cena: 67 €

Dobre osobine: stabilne, povoljna cena, osetljive Stable, inexpensive, sensitive

Lošije osobine: ne previše dobra zaštita stopala, malo neudoban jezik

Težina: 598 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 3 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje

- **sredina:** Ortholite

- **đon:** guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 41,5 - 48,5



Salomon Supercross

Okvirna cena: 76 €

Dobre osobine: izuzetno dobro trenje đonova, širi kalup

Lošije osobine: ne previše stabilne, teške

Težina: 690 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 10 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** ripstop tekstil

- **sredina:** EnergyCell EVA

- **đon:** kontragrip TD

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 41,5 - 47,5



HOKA ONE ONE Challenger ATR 5

Okvirna cena: 119 €

Dobre osobine: odlično trenje đonova, odlina zaštita stopala, dobro dišu, u užoj i široj verziji

Lošije osobine: za nijansu teže od prethodnog modela, uži kalup napred, a širi kod pete

Težina: 610 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 5 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** dvoslojno mrežasto tkanje

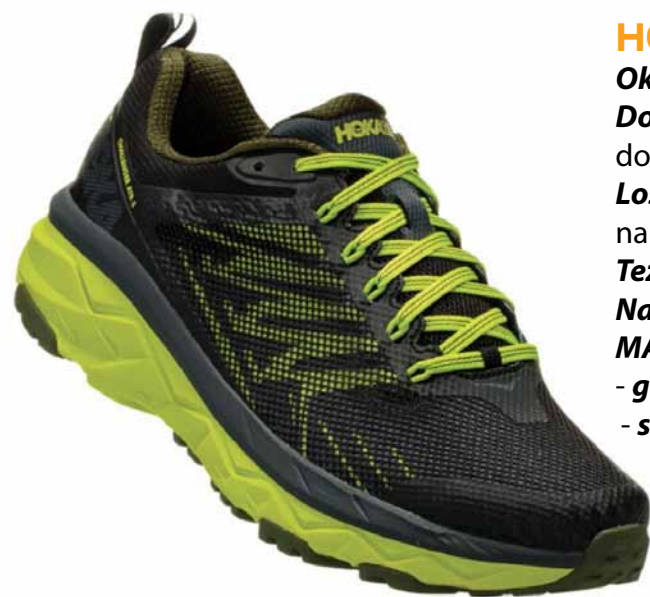
- **sredina:** EVA i CMEVA pena

- **đon:** guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: da

Dostupne veličine: 40,5 - 48,5



Altra Lone Peak 4.5

Okvirna cena: 110 €

Dobre osobine: niskoprofilne, stabile, dobra zaštita stopala

Lošije osobine: teške, nešto užeg kalupa, lošija izrada dela kod pete

Težina: 715 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 0 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** Quick-Dry Air - mrežasto tkanje

- **sredina:** dvoslojna EVA

- **đon:** MaxTrac guma

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 40,5 - 49,5



Merrell Bare Access XTR

Okvirna cena: 51 €

Dobre osobine: ekonomične, stabile, niskoprofilne, lagane

Lošije osobine: uži kalup, ne previše udobne

Težina: 516 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 0 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje/TPU

- **sredina:** EVA

- **đon:** Vibram TC5+

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: da

Dostupne veličine: 40,5 - 48,5



Hoka Mafate Speed 2

Okvirna cena: 155 €

Dobre osobine: veoma dobra zaštita stopala, veoma dobra

trakcija đonova, za lošije vremenske uslove

Lošije osobine: skupe, malo manje stabilne, dosta teške

Težina: 658 g

Nagib đona (od pete ka prstima): 4 mm

MATERIJAL

- **gornji deo:** mrežasto tkanje

- **sredina:** CMEVA

- **đon:** Vibram MegaGrip

Petlanje: klasično

Šira verzija patike: ne

Dostupne veličine: 40,5 - 47,5



Merilo dobrog metabolizma nije samo koliko često idete u toalet ili koliko kalorija smete da unesete pre nego što se to očituje na vašoj liniji...

Koliko je važno REDOVNO VEŽBANJE ZA DOBAR METABOLIZAM

U kratko, ako je to uopšte moguće, metabolizam je biohemijski proces u kome dolazi do modifikacije hemijskih jedinjenja u živim organizmima i ćelijama. Dakle, sve što ubacite u kljun pretvara se energiju koju potom pržite u svojim ćelijama. Da bi ova mašina besprekorno radila

neophodna je usklađenost enzima i hormona, kao i gomile neke „precizne mehanike“ kako se ne biste ugasili ili pak pregoreli kao sijalica. Reklo bi se da metabolizam prilično olako shvatamo, tim pre što je jedan od glavnih regulatora ovih kompleksnih procesa upravo aktivnost - redovno vežbanje i „prženje“ viška

energije u mišićima. Efekti vežbanja na metabolizam su čak i veći nego što su naučnici dosad verovali. To je nalaz jedinstvene studije koja je nedavno objavljena u časopisu „European Society of Cardiology (ESC)“. U pitanju je istraživanje najsnažnije pumpe našeg organizma - srca i kardiovaskularnog sistema. Studija

je prva koja ispituje metaboličke efekte vežbanja s posebnim akcentom na navike u ishrani, uticaj stresa, obrasce spavanja i radno okruženje.

ZAŠTO VEŽBATI?

„Odavno je poznato da redovno vežbanje podstiče sve metaboličke procese u organizmu, ali nikada

do sada to nije tako detaljno raščlanjeno. Veza metabolizma i vežbanja daleko je dublja nego što smo to ranije mislili“, rekao je autor dr John F. O'Sullivan sa Univerziteta u Sidneju u Australiji. „Rezultati uvećavaju naše znanje o koristima vežbanja na metabolizam i prvi put otkrivaju pravi značaj ovih efekata.

Tako vežbanje postaje kritični deo programa za sprečavanje kardiovaskularnih bolesti, oboljenja digestivnih organa, pluća, neuroloških stanja, dijabetesa, depresije... Praktično da nema stanja na koje fizička aktivnost nema uticaja.“ Jedan od glavnih izazova prilikom proučavanja efekata vežbanja bila je kontrola faktora koji se razlikuju među učesnicima i koji mogu uticati na rezultate. Na primer: starost, pol, težina, osnovna kondicija, ishrana (neke zdrave, neke vrlo nezdrave), obrasci spavanja, poslovi (fizički rad nasuprot radnom stolu), alkohol i pušenje.

„Cilj ove studije bio je utvrđivanje konkretnih koristi vežbanja u kontrolisanim uslovima, otkrivajući na taj način pravi stepen uticaja na telo“, rekao je dr O'Sullivan. „Naš ispitivani uzorak činila je četa zdravih muških vojnika slične starosti i osnovne kondicije koji su živeli u istoj kasarni, te su imali iste obrasce spavanja, jeli istu hranu i podvrgavali se istom režimu vežbanja.“

Supstance nastale tokom metabolizma nazivaju se metabolitima. „Metaboliti su intermedijati metaboličkih mašina u telu i mogu signalizirati kako se metaboličko zdravlje menja kao odgovor na vežbanje“, objasnio je dr O'Sullivan. Istraživači su izmerili oko 200 metabolita u krvi 52 vojnika pre i posle 80-dnevnog programa aerobika i vežbi snage. U poređenju sa prethodnim studijama, istraživači su otkrili dramatične promene u mnogim metabolitima. Trenirani, energetski efikasni mišići koristili su daleko više goriva - na primer masti - nego što je ikada ranije prikazano. Do sada su istraživači zabeležili neviđene, u smislu obima i obima, promene nivoa faktora koji potiču iz creva, faktora koji učestvuju u zgrušavanju krvi, produktima raspada proteina i faktore koji učestvuju u otvaranju krvnih sudova kako bi se povećao protok krvi.

Učesnici koji nisu doživeli ove metaboličke prednosti vežbanja imali su više nivoa metabolita zvanog DMGV. „Ovo je intrigantno jer je nedavna studija takođe otkrila da ovaj metabolit predviđa ko nema koristi od vežbanja“, rekao je dr

Planine zovu, a vi ste
primorani da sedite u svoja
četiri zida... Šta činiti?

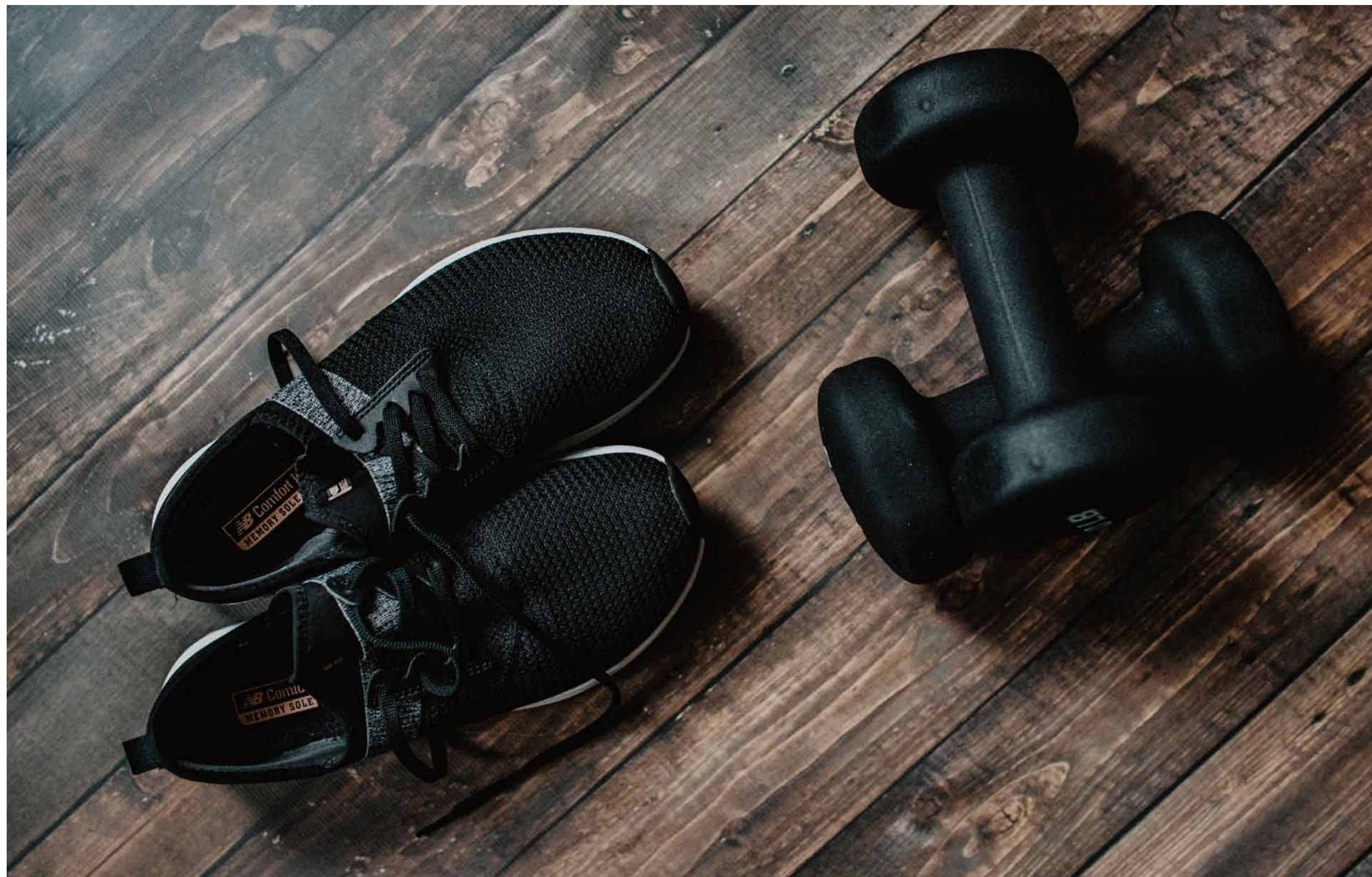
O'Sullivan. „Na nivo DMGV utiče genetika i ishrana, a vrtoglavo skače kada popijemo slatka pića, a dramatično pada kada jedemo povrće i vlakna. Merenje DMGV-a može identifikovati ljude kojima su potrebne druge strategije osim vežbanja kako bi smanjili rizik od bolesti kardiovaskularnog sistema.”

KAKO VEŽBATI?

Sistemi važbanja su raznoliki i morali bi da budu personalizovani. Tu se pre svega misli na afinitete, ali i fizičke predispozicije. Na primer, ukoliko neko ima diskus heniju nikako ne bi smeo da skače ili radi uvrtnja trupa. Osoba koja ima problem sa tetivama i zglobovima treba da izbegava trčanje. Neki su ljudi krojeni za podizanje tereta, drugi za trčanje, trećima najviše prija joga. U idealnim uslovima vežbanje treba da pokrije sve ove navedene aktivnosti: opterećenje, kardio, istezanje i opuštanje.

VEŽBE OPTEREĆENJA - Mogu se izvoditi uz pomoć tegova, elastičnih traka, sopstvene težine suprotstavljanjem gravitaciji. Cilj je da se određenim pokretima i opterećenjem mišići dovedu u napeto stanje. Fleks mišićnih vlakana iziskuje dodatnu energiju, a vremenom, kao posledica ovog procesa, možete da očekujete da će vaši mišići početi da se zatežu, a potom i rasti. Koliko će rasti - zavisi od intenziteta vežbanja, kombinacije namirnica koje unosite pre treninga, pola, uzrasta... Ukoliko ste muškarac prosečne starosti od 30 godina, koji bar triput nedeljno ima intenzivne treninge nakon proteinskog obroka, biće vam potrebno do tri meseca da steknete „definiciju”. Slična statistika važi i za žene 40+, dok će mlađi muškarci i žene do 35 godina, morati duplo duže da se trude kako bi postigli iste rezultate.

Teretane su zatvorene, na snazi je policijski čas... Kako vežbati? Ukoliko nemate tegove ili elastične trake, iskoristite ono što već imate - svoje telo. Stari dobri sklekovi, obrnuti sklekovi, čučnjevi, zgibovi... Svaki put kada svoju masu suprotstavite gravitaciji - vaši mišići će se naći u fleksu. Budite maštoviti i gledajte



kako vaši bicepsi rastu.

KARDIO TRENING - Cilj ove vrste vežbi jeste da probudite srce i da broj otkucaja podignete za 60 do 85 odsto. To se postiže bržim hodanjem, trčanjem, vožnjom bicikla, plivanjem, hodom uzbrdo ili stepenicama, „rope battling” (trening konopcima)... Ključno je da trening traje od 30 do 60 minuta.

Najbolji rezultati se postižu jutarnjim treninzima, jer se to poklapa sa lučenjem hormona koji naše telo izvede iz noćnog sna i prevode u budno stanje. Tako se uključuju sve metaboličke funkcije i naše telo ih pamti tokom celog dana. Mere socijalnog distanciranja po-drazumevaju da ništa od ovoga ne možete raditi ne samo u grupi, već

nikako. Parkovi su zatvoreni, trim staze takođe... Kako „lupati konopcima”, ako živite u soliteru, a i odakle vam konopci... Ukoliko nemate sobni trenažer, bicikl ili stepper, može vam od pomoći biti vijača, iliti dva metra užeta. Preskakanje vijače je efikasan kardiotrening, kojim ćete ovladati veoma brzo.

ISTEZANJE I OPUŠTANJE - Svaka

fizička aktivnost rezultira naprezanjem mišića. Kako biste sprečili nakupljanje mlečne kiseline u mišićnom tkivu i neprijatnosti koje izazivaju upale, nikako ne treba preskakati istezanje i opuštanje. Ispravnim vežbama sprečavate mogućnost povrede i ubrzavate regeneraciju tkiva.

Ukoliko ne znate kako - danas

postoje televizijski kanali na kojima ide danonoćni program u kojem se prezentuju različiti sistemi istezanja i opuštanja. Ne budite gadljivi na jogu. To je drevni sistem vežbanja koji aktivira grupe mišića koje niste ni znali da postoje, a potom ih isteže i opušta. Tako dobijate kompletan trening, bez bolnih neprijatnosti i osećaja „skraćenih mišića”. ■

Kao u Pizi: Pet krivih tornjeva u Rusiji

*I Rusija ima svoje krive tornjeve. Oni izgledaju kao da im samo malo fali pa da se sruše... ali nema šanse da se to desi! Bar ne dok ih pridržavaju ruski blogeri. Tekst nam dolazi iz pera **Eleonore Goldman**...*



1) NEVJANSKA KULA, SVERDLOVSKA OBLAST

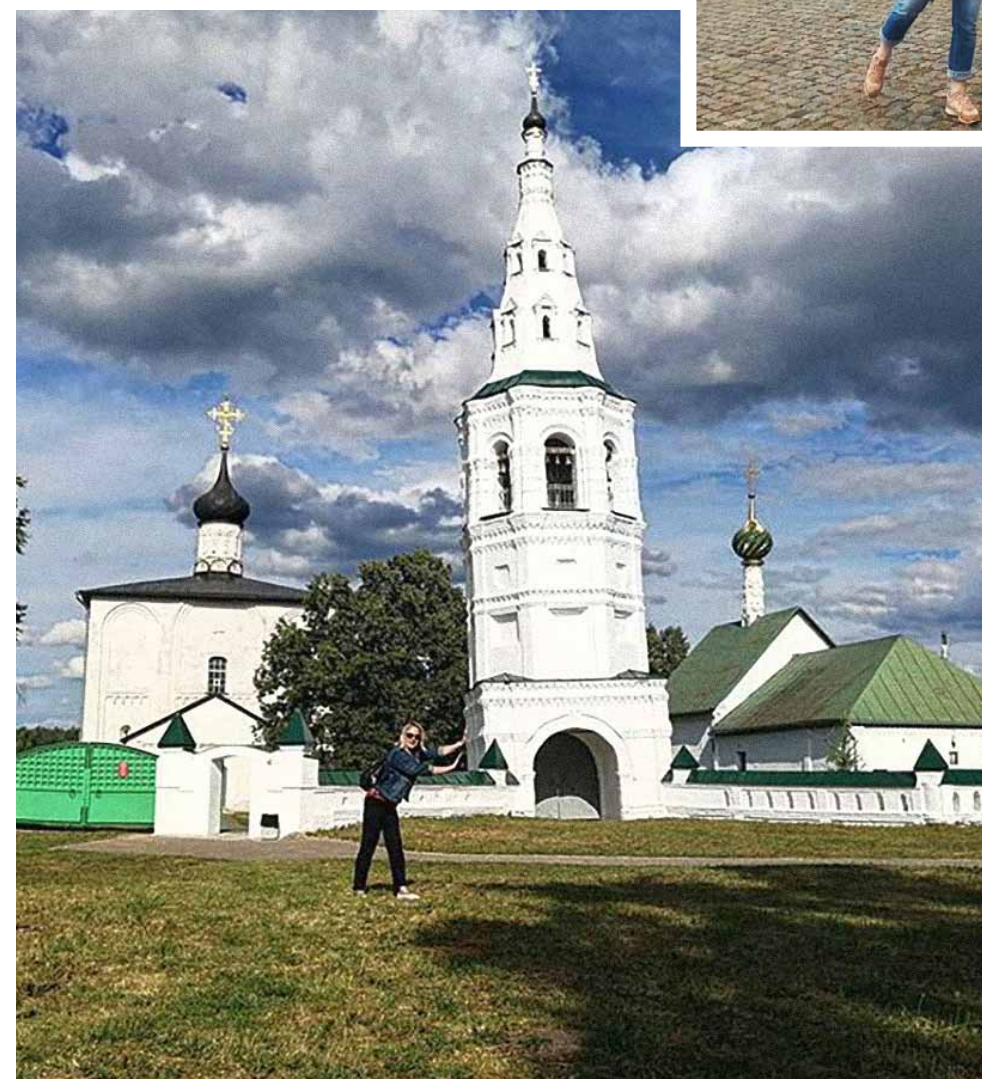
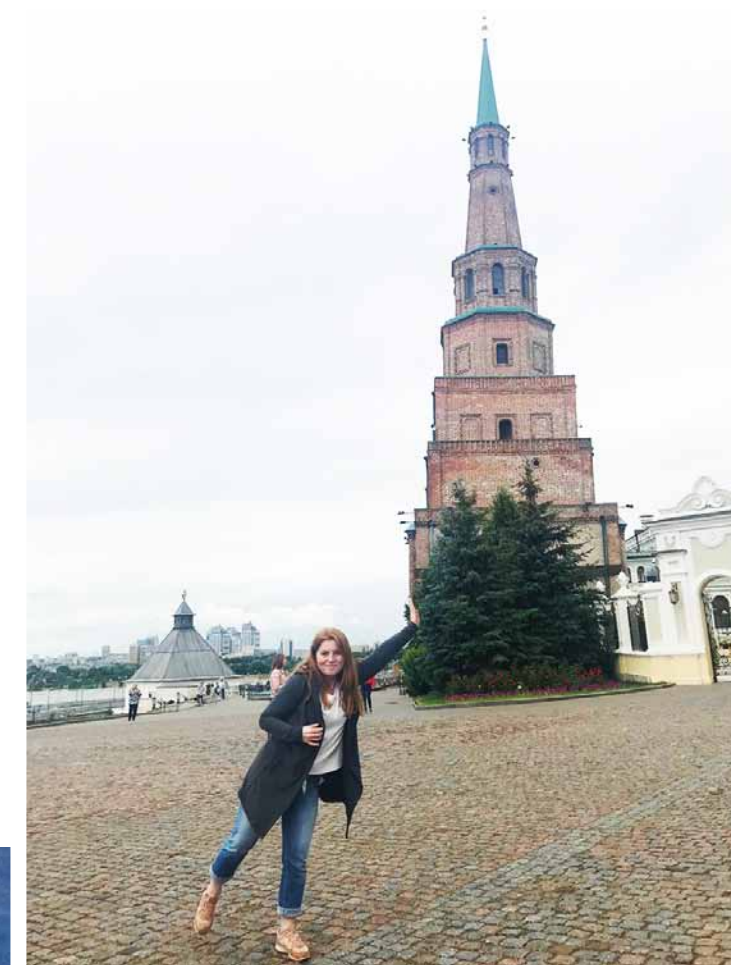
Drevni uralski grad Nevjansk (85 km severno od Jekaterinburga) poznat je mnogima baš po svom krivom tornju. Nagib od 1,85 metara uočljiv je izdaleka. Ne zna se sa sigurnošću ko ni kada je podigao ovu građevinu. Pretpostavlja se da je negde oko 1720. preduzetnik Akinfij Demidov naložio da se na ovom mestu podigne kuća za njegovu porodicu i zvonik pored drvene Preobraženske crkve u blizini. U zvoniku se nalazila i njegova radna soba. Danas je tu istorijski muzej. Ako se nađete u ovom kraju, obratite pažnju na engleski časovnik na tornju koji svira čak 18 melodija i još uvek je u funkciji.

Ali zbog čega se Nevjanski zvonik nakrivio? Nagib je ili zamisao graditelja ili se radi o grešci prilikom gradnje. Kula visoka 57 metara ima kvadratnu osnovu, iznad koje se nalaze tri osmougaona dela, postavljena jedan na drugi. Na samom vrhu je kupa sa vetrokazom koji se okreće i pri najmanjem vetru.

2) KULA SJUJUMBIKE, KAZANJ

Vi, naravno, znate da se kremlj (na ruskom „tvrđava“) ne nalazi samo u Moskvi, nego u mnogim starim ruskim gradovima. U okviru jedne od takvih tvrđava u gradu Kazanju postoji stražarska kula iz 17. veka. I ona je takođe „kriva“. Kao i u slučaju sa nevjanskim zvonikom, nepoznati su i godina izgradnje i ime arhitekta. Prema legendi, kula je ime dobila u čast vladarke Kazanjskog kanata Sjujumbike (što znači „voljena gospođa“), koja je odbila da se uda za Ivana Groznog. On joj je tada postavio ultimatum: ili da se uda za njega ili će grad biti porušen. Sjujumbike je želela da spase grad i pristala je na brak, ali je tražila da joj kao poklon bude sazidana kula. Za sedam dana podignuta je građevina. A posle svadbe Sjujumbike se popela na nju i skočila.

Istoričari smatraju da se kula visoka 58 metara iskrivila zato što hrastove grede u njenoj osnovi nisu pobijene dovoljno duboko, pa su vremenom pod težinom građevine potonule dublje u zemlju. Tako da kula sada od vertikale odstupa skoro dva metra. Donji nivo joj je ojačan čeličnom potporom kako se ne bi srušila. Danas služi kao minaret.



3) KIDEKŠA, VLADIMIRSKA OBLAST

Staro selo Kidekša nalazi se nedaleko od Suzdalja. U njega navraća mnogo manje turista, iako ima šta da se vidi: i drvene izbe sa izrezbarenim prozorskim okvirima, i stara crkva od belog kamena iz sredine 12. veka, i kriva kula iz 18. Najverovatnije je tlo ispod nje popustilo i ona se vremenom nagnula. Zbog bezbednosti kula je zatvorena za posetioce.



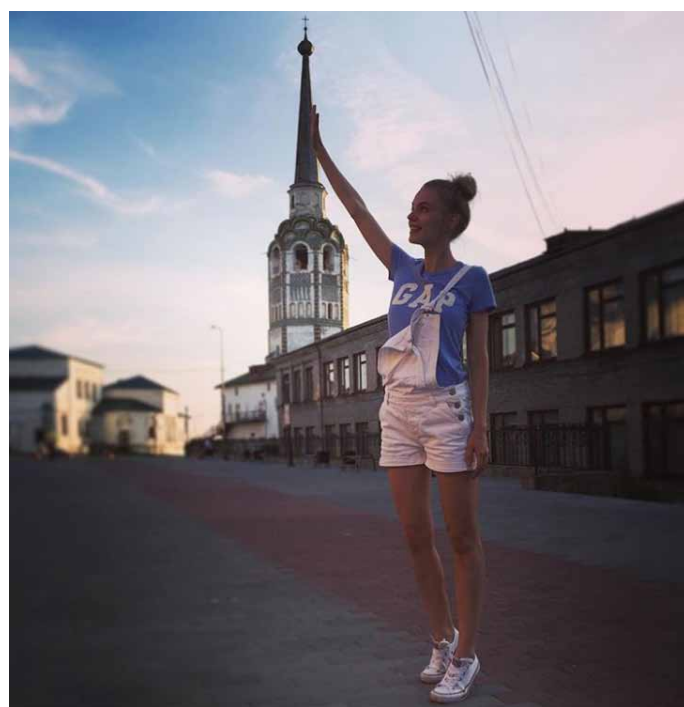
4) ZVONIK CRKVE JOVANA PRETEČE, JAROSLAVLJ

Na ruskoj novčanici od 1.000 rubalja nalazi se hram Jovana Preteče u Jaroslavlju, podignut u 17. veku na obali reke Kotoroslj. 30-ih godina u zvoniku se nalazila kovačnica i, po mišljenju istoričara, to je izazvalo uleganje građevine i njeno krivljenje za jedan metar od vertikale. Na sreću, to je na vreme primećeno. 50-ih godina temelji su ojačani i kula visoka 45 metara je malo „ispravljena“. Tako je sačuvan ovaj izvanredan arhitektonski spomenik.

5) ZVONIK U SOLIKAMSKU, PERMSKI KRAJ

U malom trgovačkom gradu 200 kilometara severno od Perma nalazi se neobična građevina visoka 57 metara: Saborni zvonik, koji za oko metar i po odstupa od vertikale.

Izgradnja zvonika počela je na jesen 1713. godine, ali zbog loših vremenskih uslova sporo je napredovala, a zatim su radovi odloženi do narednog proleća. Za to vreme tlo je popustilo i kula se nakrivila, pa je građevina završena u takvom obliku. Zanimljivo je da osnovu zdanja čini masivna, skoro kockasta zgrada,



koja sa jedne strane ima tri, a sa druge četiri nivoa. Tako je zvonik dobro uklopljen u brdoviti reljef centralnog trga u Solikamsku. Danas se u zvoniku nalaze muzej i vidikovac.

Manjupunjor: Zagonetni kameni džinovi na Uralu

*Zašto treba posetiti jedno od sedam ruskih čuda, kako doći do njega i kakvi su utisci posle posete? Sve ovo otkrijte u telstu **Aleksandre Guzeve**...*

Na severnom Uralu postoji neverovatan geološki spomenik, sedam kamenih kipova visokih 30-42 metra. Nekoliko stena neobičnog oblika je sve što je ostalo od drevnih planina koje su tokom miliona godina razorili vetrovi, mrazovi i padavine. Ovi kameni stubovi su opstali i još uvek stoje zahvaljujući čvrstom kvarcnom skeletu.

Lokalitet ima nekoliko naziva: Manjupunjor, Stubovi izvetravanja, Bolvano-iz i Mansijski balvanovi, a meštani

ih zovu jednostavno „pupkovi“. Doduše, meštana u pravom smislu ovde i nema. Manjupunjor je jedno od najnepristupačnijih mesta za turiste u celoj Rusiji. Udaljen je desetak kilometara od najbližih naselja, nalazi se u Pečoro-iličkom rezervatu ruske republike Komi, na granici sa Permskim krajem i Sverdlovskom oblašću.

U jeziku naroda Mansi koji živi na ovom području reč „manjupunjor“ znači „malo brdo idola“. Postoji lepa i zagonetna legenda koja govori o nastanku ovih stena. Narod Mansi je kao svetinju poštovao brdo na kome sada stoje stubovi. Nikome nije bilo dozvoljeno da se penje na vrh. Jednom je izdaleka došlo sedam divova sa namerom da unište narod Mansi. Popeli su se na brdo i skamenili se od užasa.

Manjupunjor je 2008. godine svenarodnim glasanjem izabran za jedno od sedam ruskih čuda,



pored Bajkala, doline gejzira na Kamčatki, Hrama Vasilija Blaženog i drugih.

URALSKI EVEREST

Zbog lepote netaknute divljine ovo je jedna od najomiljenijih destinacija za turiste iz susednih oblasti. Pohod na Manjupunyor oni porede sa pohodom na Everest. Nije svako kadar da to izvede. Staviše, početnicima je ovaj pohod „kontraindikovan“.

Predavač Permskog državnog univerziteta prvi put je otišao na Manjupunyor pre 20 godina, čim je završio školu. Četiri ili pet godina se ozbiljno bavio turizmom pre nego što se usudio da krene u ovaj pohod.

Klasična pešačka putanja iz pravca Sverdlovske oblasti dugačka je 180 kilometara. To je šest ili sedam dana pešačenja u jednom pravcu. Međutim, čudljivi vremenski uslovi na Uralu tada su mu osujetili plan. Jaka i neprekidna kiša je primorala Ivanovu grupu da se vrati posle tri dana pešačenja.

Naredne godine je Ivan sa svojom grupom ponovo krenuo u pohod. „Napredovali smo brže nego što smo planirali, jer nam je svima ‘skočio adrenalin’. Kad smo prilazili platou skoro da smo udvostručili planiranu kilometražu. Kasno uveče, u mraku smo se ‘kotrljali’ niz padinu prema izvoru Pečore. Sutradan ujutru smo spontano svi odlučili da se ne odmaramo. Nije ni čudo – Manjupunyor je bio sasvim blizu, iza najbližeg uzvišenja. Sledećeg dana smo stigli. Grlili smo kamene stubove i radovali se vetru i kiši, jer smo stigli“, priča Pečišev.

MOĆ PRIRODE I MISLI O VEČNOSTI

Ivan smatra da je Manjupunyor mesto sile na Uralu, mesto gde čovek uvek ima potrebu ponovo da dođe: „Lepota Urala nije upadljiva, nema jarkih boja i vrhova pokrivenih snegom. Ali niska tundra, poljsko cveće, pogled na Uralske planine i usamljene džinovske stene stvaraju utisak neke neobične lepote“.

Po Ivanovim rečima, stubovi su takav prizor da u svesti i nehotice naviru mistične misli. Tu čovek počinje da veruje i u duhove, i u legende. „Geolozi imaju racionalno objašnjenje porekla ovih stubova, ali ja nisam geolog i meni ovo izgleda kao nekakvo čudo“, kaže Pečišev.

Kada je posetio Manjupunyor posle 20 godina, ovaj žitelj Perma je osetio prisustvo večnosti: „Ja sam sada drugi čovek, imam porodicu, imam decu, a tamo kao i ranije stoje kameni stubovi. I vreme je tamo isto onako nestalno – greje sunce, pa se brzo navuku oblaci i udari kiša, pa onda ponovo grane sunce“.

KAKO I KOJIM PUTEM STIĆI

Za posetu Manjupunjora najpre treba dobiti dozvolu rukovodstva rezervata. Najpogodnije vreme za pešačenje je avgust, ali pojedini turisti žele da vide stubove u zimsko doba, u februaru i martu, kada se već pojavljuje prvo prolećno sunce a još uvek ima mnogo snega. Tada se do Manjupunjora može stići motornim sankama.

Do lokaliteta vode dva puta. Jedan je „klasičan“, iz pravca Sverdlovske oblasti (od grada Ivdelja), i on je dugačak 180 kilometara. Tuda je išao Pečišev. Taj put je sam po sebi zanimljiv, jer se prolazi kroz veoma živopisna područja, između ostalog i kroz ozloglašeni Prevoj Djatlova, gde je u februaru 1959. godine na zagonetan način izginulo devet turista. Doduše, Ivan kaže da sada ispod prevoja postoji opremljeno mesto za odmor turista, i da on nije osetio nikakvu jezu kada je tuda prolazio.

U povratku mnogi turisti iskoriste priliku za splavanje niz reku.

Drugi je put iz pravca republike Komi. Odatle se manje pešači i staza je lakša, ali je logistika složenija,

jer se mora putovati vozom od Saleharda do Trojice-Pečorska, zatim automobilom ili autobusom do naselja Jakša, pa tamo pronaći čamac i ploviti skoro 200 kilometara rekom Ilič. Odatle do Manjupunjora ima „samo“ 38 kilometara pešačenja.

Oni koji ne vide u pešačenju nikakvu romantiku mogu da dođu u ekspresnu posetu helikopterom. Kreće se iz grada Niroba u Permskom kraju. Let u jednom pravcu traje najviše sat vremena. Taj doživljaj košta najmanje 42.000 rubalja (663 dolara) po osobi. U cenu je uračunata i vožnja autobusom od Perma.

KAMENJE KOJE ĆE ZAUVEK OSTATI U VAŠEM SRCU

Kada je 2019. godine ponovo posetio Manjupunyor,

leteo je helikopterom. Godinama je supruzi pričao o tom mestu sile, a sada je konačno odlučio i da je odvede tamo. „Mislio sam da posle druge posete platou, pa još tako komforno, neću poželeti da opet odem. Ali uopšte nije tako! Kad sam video kamene stubove pokrivene mahovinom, patuljaste breze i vrbe, kad sam video one neupadljive boje planinske tundre, udahnuo njen vlažni vazduh i osetio taj vetar, shvatio sam da moram ponovo doći“, kaže on.

I već planira sledeći pešački pohod na Manjupunyor kada mu sinovi malo odrastu. „Kad čovek stigne na Manjupunyor težim putem, onda je to velika nagrada koja ostaje u srcu zauvek. Kako je lep doživljaj kada nekoliko dana pešačiš i najad ugledaš taj ‘Everest’ kome smo težili od rane mladosti!“ ■





PATREON

