

# ПЛАНИНАРСКИ ГЛАСНИК

ЧАСОПИС ПЛАНИНАРСКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ ГОДИНА XXX ISSN1452-7456 ЦЕНА 350 ДИН. ЈЕСЕН 2025. БРОЈ 121

**Јесен - омиљена сезона  
за планинарење**

**УТИЦАЈ ВЕЛИКЕ  
НАДМОРСКЕ  
ВИСИНЕ НА ЗУБЕ**



**Високојорска  
рејрезентација  
Србије**



ПСС ПОСТАО ПУНОПРАВНИ ЧЛАН МЕЂУНАРОДНЕ СКАЈРАНИНГ ФЕДЕРАЦИЈЕ (ISF) **СТР. 2** →

# ПЛАНИНАРСКИ САВЕЗ СРБИЈЕ ПОСТАО ПУНОПРАВНИ ЧЛАН МЕЂУНАРОДНЕ СКАЈРАНИНГ ФЕДЕРАЦИЈЕ (ISF)

Планинарски савез Србије (ПСС) званично је постао пуноправни члан Међународне скајраинг федерације (*International Skyrunning Federation – ISF*). Одлука о пријему донета је на Генералној скупштини ИСФ-а, одржаној 2. августа 2025. у Л'Аквилу у Италији, током Светског првенства за младе.

Ово је резултат дугогодишњег рада, а поред осталих погодности Планинарски савез Србије је стекао право да формира званичну скајраинг репрезентацију Србије, чији ће се избор одвијати кроз Националну серију у планинском трчању и резултате на међународним тркама. Наши тркачи сада имају могућност да наступају на свим репрезентативним скајраинг такмичењима у пуно репрезентативном капацитету.

– Хвала свим ентузијастима, тркачима, појединцима, клубовима и спонзорима који су били део овог процеса и великог корака за наш спорт – навели су из Комисије за планинско трчање ПСС.

По завршетку сезоне Планинарски савез Србије ће објавити календар и систем такмичења за 2026. годину и план репрезентативних наступа и критеријуме за избор репрезентације.

## Чланство у свим кровним планинарским и тркачким федерацијама

Поред тога што је Планинарски савез Србије дугогодишњи члан свих релевантних кровних планинарских организација (*UIAA* – Међународна унија алпинистичких асоцијација, *EUMA* – Европска унија планинарских асоцијација, *ERA* – Европска пешачка асоцијација, *BMU* – Балканска планинарска унија и других), овим

www.pss.rs



пријемом заокружено је и чланство у свим кључним међународним организацијама за планинско и трејл трчање:

- *WMRA* – Светска асоцијација за планинско

трчање (*World Mountain Running Association*)

- *ITRA* – Међународна асоцијација за трејл трчање (*International Trail Running Association*)
- *ISF* – Међународна скајраинг федерација (*International Skyrunning Federation*)

Ова интеграција омогућава пуно учешће српских такмичара на свим главним светским такмичењима.

## Планинско трчање, трејл и скајраинг – у чему је разлика?

Иако се сви ови спортови одвијају у природи и ван урбаних средина и уопштено их можемо дефинисати као трејл трчање, између њих постоје суштинске разлике:

Трејл трчање је облик трчања који се одвија у природи, ван урбаних средина и асфалтираних површина, а терени могу варирати од равничарских до планинских. Дистанце могу ићи од неколико километара до неколико стотина километара.

Планинско трчање је дисциплина са прецизно дефинисаним дужинама и висинским профилима. Трке се најчешће одржавају на обележеним планинским стазама, са умереним нагибима у различитим форматима и дужинама од 5 до 30 км. Ова дисциплина је под ингеренцијом Светске асоцијације за планинско трчање (*WMRA*) и ближа је атлетским правилима.

Скајраинг (небеско трчање) представља најекстремнији вид планинског трчања. Карактеришу га изузетно стрме и технички захтевне стазе на великим надморским висинама, често изнад 2.000 м. Према дефиницији ИСФ-а, скајраинг подразумева трке на технички тешким теренима, са деоницама које имају нагиб преко 30%, и често уз потребу коришћења руку, штапова, постављених сајли како би се савладала стаза. Формати могу бити од вертикалног километра (стаза максималне дужине до 5 км и са минимум 1000 м успона) до ултра дистанци (50+ км).

Часопис  
Планинарског савеза Србије,  
број 121  
септембар 2025.  
Издаје четири пута годишње.



РЕДАКЦИЈА  
Главни и одговорни уредник:  
Јован Јарић  
Заменик уредника:  
Кристина Бугарски  
(planinarskiglasnik@pss.rs)

Технички уредник:  
Марија Добрић  
Лектор: Викторија Гајта

СТАЛНИ САРАДНИЦИ:  
Зоран Богдановић, Немања Ребић, Јелена Ковачевић Бараћ, Немања Милосављевић, Рада Вукосављевић, Марко Милошевић, Јелена Продановић.

ИЗДАВАЧКИ САВЕТ ПСС  
Милена Јанковић - председница, Бранко Матић, Јелена Ковачевић Бараћ, Немања Милосављевић, Дарко Жарић, Кристина Бугарски, Јован Јарић

Издавач:  
Планинарски савез Србије,  
Булевар војводе Мишића 14,  
Београдски сајам - Бела кућа  
11040 Београд  
Телефон: 011/323 1 374  
office@pss.rs; www.pss.rs

Штампа: „МАХИМА ГРАФ“,  
Петроварадин

Тираж 400. Цена 350 динара.  
Годишња претплата 1.400 динара + трошкови испоруке.  
Тираж преузетих Гласника у ПДФ формату: 23.000

CIP/ Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије 796/524

Лист је ослобођен пореза на промет Решењем Министарства за културу Републике Србије број 413 - 00 - 843/98- 04 од 19.6.1998. год.

Рукописи се не враћају и не хоноришу. Редакција задржава право избора текста и фотографија према квалитету и концепцији часописа.

Дистрибутер:



## КОНТАКТ:

Редакција:  
planinarskiglasnik@pss.rs  
Претплата:  
office@pss.rs

www.facebook.com/  
planinarskisavezsrbije

www.instagram.com/  
planinarskisavezsrbije

# САДРЖАЈ ЈЕСЕН 2025.

Насловна: freepik.com

## ПРЕДЕЛИ ИЗУЗЕТНИХ ОДЛИКА

12 Долина Пчиње

## КОМИСИЈА ПСС

- 6 Значај редовног добровољног давања крви
- 10 Утицај велике надморске висине на зубе и здравље усне дупље

## АЛПИНИЗАМ

24 Долина Елдред

## ИСТОРИЈА АЛПИНИЗМА

29 Алпинистички одсек Београд – 75 година

## ВИСОКОГОРСТВО

30 Успон на митску планину Арарат

32 Високогорска репрезентација Србије на првој припремној експедицији

## ПЛАНИНАРЕЊЕ

34 Кабул 2531м Рила

36 Албион орос или Мон Албиус

40 Литица – Сува планина

42 Буковачки планинарски маратон одржан 23. пут

44 Камене прерасти - величанствено дело природе

## ПЛАНИНСКО ТРЧАЊЕ

49 Србија први пут на Светском мастерс првенству у планинском трчању



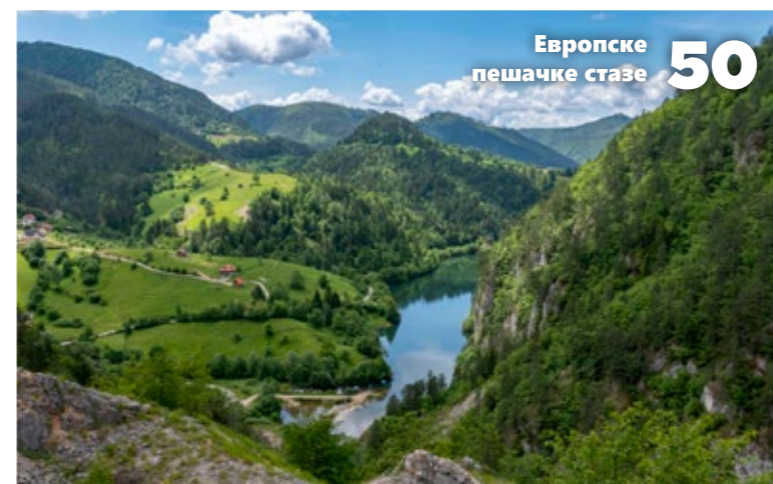
18 Преко Мусале, са југа ка северу Риле



26 Денали 2025



46 Хајлендер Стара планина



Европске пешачке стазе 50

## 35 ГОДИНА ПРИЈАТЕЉСТВА НА СТАЗИ – ЖКП „ЉЕСКОВАЦ“ И ПСД „ЋИРА“

На прелепим падинама Побиевика на Лисој стени изнад Прибоја, у периоду од 4. до 6. јула 2025. године, обележен је велики јубилеј – 35 година пријатељства и заједничких акција између два планинска друштва: Железничког клуба планинара „Љесковац“ из Прибоја и Планинарско-смучарског друштва „Ђира“ из Лајковца.

У духу планинарске традиције и искреног другарства, на овом окупљању нашле су се три генерације планинара. И док су најмлађи безбрижно уживали у игри, истраживању природе и дружењу, ни старији планинари нису заостајали – уз осмехе, сећања и нове успомене које су настале уз логорску ватру и шетње познатим стазама.

Лиса стена, симбол издржљивости и заједништва, још једном је сведочила колико планина спаја људе. Догађај је протекао у ведром духу, уз смех, песму и понос на године које стоје иза овог јединственог пријатељства.



Заједничким силама, оба друштва потврдила су да године нису препрека када је љубав према природи и људима оно што нас води. Следећи сусрет се већ планира – јер оваква дружења не познају крај.



## БОРИНЦЕ – ПЕТРОВ ВРХ

**Регион:** Копачичко-Топличка регија

**Планина/предео:** Радан

**Друштво/клуб:** Змај са Радана ПСК

**Дужина:** 11 км

**Време обиласка:** 4:30 сати

**Почетак стазе:** село Боринце, општина Бојник - 616 м

**Крај стазе:** село Боринце, општина Бојник - 616 м

**Висинска разлика:** 532 м

**Опис:** Стаза креће из центра села Боринце. После 20 минута наилази се на сеоску Цркву Огњене Марије где је одлично место за паузу. Од цркве иде се шумским путевима до локалитета на коме се налази резервоар за воду. Одатле стаза излази на пут ка Слишану, после 100 метара креће завршни успон на Петров врх који је најстрмији и где се савладава висинска разлика од 150 м у непуних 1000 метара. На Петровом врху 1148 се налази Црква Св. Петра и Павла. Непуних 15 минута хода од Петровог врха налази се видиковац Мали Петровац. Са видиковца се пружа поглед на Горњу Јабланицу, Радан планину, долину Пусте реке, Љесковачку котлину као и масив Кукавице и Суве планине. Са видиковца стаза води макадамским путем назад у село Боринце преко махале Остатовац у којој се могу видети остаци предратне архитектуре из 20. века.

**Тежина стазе:** лака

**Уређеност:** одлично уређена и маркирана

**Извори питке воде:** на стази је могуће сипати питку воду на почетку стазе и у повратку у махали Остатовац.



### ЗНАЧАЈНИ ЛОКАЛИТЕТИ:

- Црква Огњене Марије и Црква часних верига Св. Петра и Павла
- Видиковац Мали Петровац
- Насеља и засеоци Боринце и махала Остатовац



**IGLU SPORT** 

**OUTDOOR SHOP**

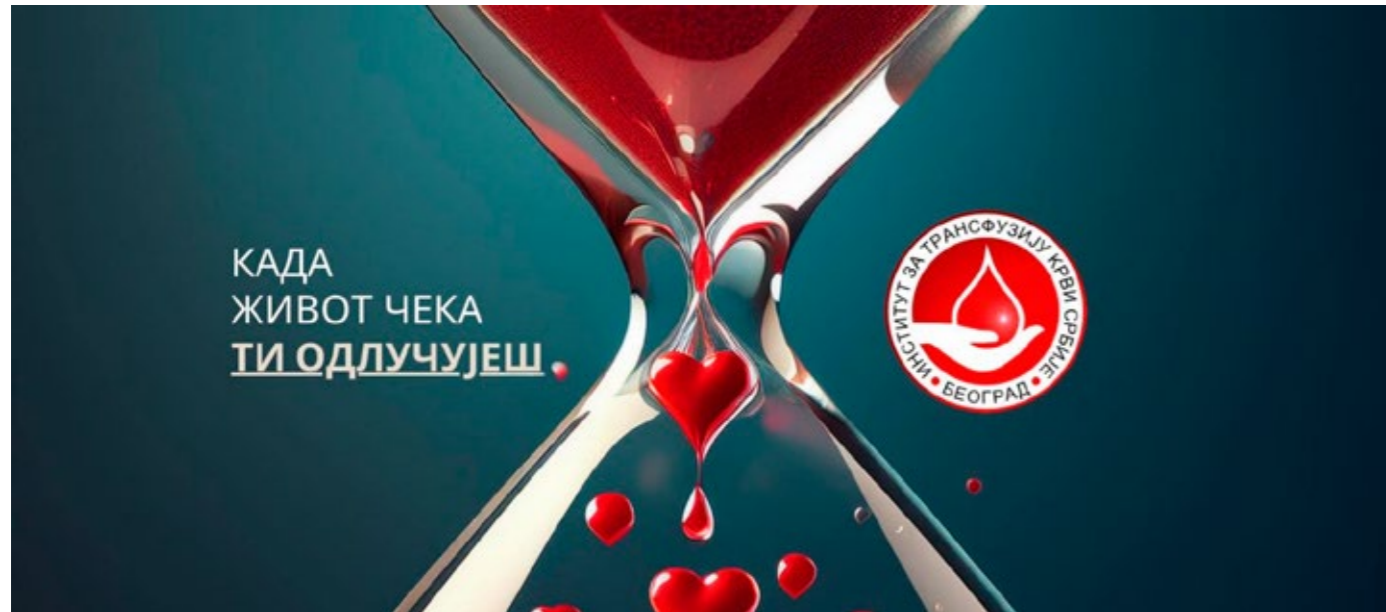
**NOVA KOLEKCIJA  
je već u prodavnici**

**Beograd, Terazije 36**  
011 36 70 790 | 060 47 92 990  
info@iglusport.rs

**Radno vreme:**  
pon-pet 9-20h, sub: 10-18h

# ЗНАЧАЈ РЕДОВНОГ ДОБРОВОЉНОГ ДАВАЊА КРВИ

Асисџ. др Милош Госџимировић, ПД „Раднички” Београд



Насловна фототографија Фејсбук странице Института за трансфузију крви Србије

Почетак септембра на нашем подручју у климатском смислу представља продужено лето, са пријатним (до високим) температурама ваздуха, због чега већина становника одлучи да продужи годишњи одмор или га баш тада започине, и то, традиционално, ван земље. У исто време, одсуство грађана продужава период недовољних залиха крви у трансфузиолошким центрима, који је, опет традиционално, најприметнији баш тада. Имајући у виду чињеницу да су индикације за трансфузиолошком потпором пацијената перзистентне током читаве године, као и то да задовољење потреба пацијената за крвним производима мора бити на највишем могућем нивоу, у јавном простору су често присутне националне кампање са циљем регрутације што већег броја добровољних давалаца (нпр. билборди, сајтови, поруке на возилима јавног градског превоза, итд.) Дугорочни циљ ових кампања је, разуме се, прилагођавање одазива становништва реалним потребама пацијената тако да ниједног тренутка не дође до дефицита у залихама крви и онемогућавања адекватне супортивне (или супституционе) терапије.

Препознајући национални значај ових кампања, „Планинарски гласник” тежи да поруке ових кампања стигну и до планинарске публике, тим пре што су планинари, према недавном истраживању, са мање здравствених ризика и „здравији” у односу на општу популацију, те представљају оптималну циљну групу на које се ове поруке односе. На странама „Планинарског гласника” до сада су се налазили позиви на добровољно давање крви, међутим у овом броју бисмо, ипак, рекли мало више о овом хуманом чину.

Циљ текста је кратак преглед генералних чињеница о самом процесу и значају давања крви, без улажења у стручне детаље, а пре свега из угла потенцијалних давалаца који се из неког разлога двоуме и/или имају неке дилеме. Сам поступак и кораци ове процедуре су детаљно објашњени на другом месту (1).

Уколико се након овог текста одлучите да дате крв и тако повећате националне залихе крви, сматрамо да је наша мисија успела, а волели бисмо да то постане и ваша „традиција” коју бисте неговали неколико пута годишње (максимално четири пута годишње за мушкарце, и три пута годишње за жене).

Сасвим укратко, поред пуне крви, могуће је донирати појединачне компоненте крви (нпр. црвена крвна зрнца, бела крвна зрнца, крвне плочице, крвну плазму и комбинацију протеина плазме и фактора коагулације). Индикације за трансфузију црвених крвних зрнаца су стања смањеног крвног притиска која захтевају повећање кисеоничног капацитета крви (нпр. крварења), а крвне плочице и бела крвна зрнца се углавном дају као супституциона терапија у случају њихових квантитативних поремећаја (леукопеније и тромбоцитопеније). У случају критично ниског притиска или дефицита одређених фактора коагулације, могуће је применити крвну плазму. Она садржи важне елементе (протеине, електролите, имуноглобулине и игра кључну улогу у одржавању ацидо-базне равнотеже крви, транспорту кисеоника и хранљивих материја до ћелија, транспорту фактора коагулације, итд.). Често је потребна након озбиљних кардиохируршких интервенција, трансплантација, тешких поремећаја коагулације, трауме, шока, опекотина или тешких инфекција.

Друга врста крвних продуката (трансфузијских супстрата) су такозвани деривати крвне плазме (стабилни лекови), у које спадају албумини, имуноглобулини (антитела) и концентрати фактора коагулације. Посебан вид донорства је донација матичних ћелија хематопоезе. У овом случају се донори, након базичних и специфичних тестирања, убацују у регистар, а потом се, у случају подударности са пацијентом, позивају на саму процедуру. Наш национални регистар је од 2012. године део светског регистра, што значи да можемо да помогнемо било коме у свету. Више о овоме може се прочитати на сајту Регистра давалаца матичних ћелија хематопоезе Србије (2).

Користи добровољног давања крви по донора могу се поделити у неколико категорија:

## 1. Психолошки ефекти

- редукција стреса
- побољшавање емотивног благостања
- редукција ризика за психосоматске болести
- ослобађање „негативне енергије”
- развијање осећаја припадања заједници као њен корисни члан
- подизање нивоа самопоуздања

## 2. Бесплатни скрининг здравственог стања

Пре самог чина давања крви, лекари врше непосредни скрининг вашег здравственог стања (мерење пулса, крвног притиска, нивоа хемоглобина, и/или телесне температуре). Овим се правовремено могу открити неке хроничне незаразне болести (попут хипертензије или анемије различитог узрока), а самим тим се и лечење може започети на време. Ипак, посебан значај је у откривању заразних болести, попут хепатитиса Б, хепатитиса Ц, HIV-а, West Nile вируса, цитомегаловирусне инфекције, сифилиса, и др. (ово зависи од земље до земље). Заједничко овим болестима јесте да често почињу подмукло након латентног периода, манифестују се неспецифичним симптомима и у поодмаклој фази, а неке од њих су праћене повећаном стопом смртности.

## 3. Смањење ризика од кардиоваскуларних болести

Неке студије су показале да донације крви, због смањења резерви гвожђа, могу смањити ризик од инфаркта миокарда, метаболичког синдрома и болести у вези са преоптерећењем организма гвожђем. Наиме, понављана донорства су повезана са редукцијом крвног притиска, нивоом гликемије и HbA<sub>1c</sub> („тримесечног шећера), побољшањем сензитивности периферних ткива на дејство инсулина, успоравањем срчаног ритма, поправљањем односа добар/лош холестерол и редукцијом токсичних метаболита гвожђа. Неке студије наводе ниже концентрације полутаната животне средине (полицикличних ароматичних угљоводоника) у крви људи који редовно дају крв.

## 4. Стимулација костне сржи на производњу свежих и младих крвних ћелија које су отпорније

на оштећења (нпр. оксидативни стрес) и самим тим су дуговечније.

Ипак, највећа сатисфакција из личног угла аутора, јесте сазнање да, после одређеног броја успешних давања, систем „препозна и обележи” вашу крв (најчешће жутом налепницом) као крв која је толико безбедна, да је приоритетна за новорођенчад и особе са малигним болестима, односно најтеже и највулнерабилније популације пацијената.

Иако је сама процедура донирања безбедна и релативно краткотрајна, могу се јавити нежељени ефекти који су по својој природи углавном благи – мука, краткотрајна вртоглавица, или несвестица, продужено крварење или бол на месту венепункције. Ови симптоми су пролазни, а углавном се ни не догоде због спровођења превентивних мера (избегавање наглог устајања, продужен боравак на столици за донирање, адекватан унос течности, итд).

С тим у вези, пре одлуке о донирању, треба имати на уму и негативне стране самог процеса:

- Особе склоне крварењима могу добити екстензивну модрицу на месту венепункције (стручно: хематом);
- Продужено крварење – овим се могу открити и неки поремећаји згрушавања крви (тромбоцитопеније, коагулопатије), због чега се свакако саветује детаљније испитивање (спровођење коагулационог скрининга крви);
- Омаглица, вртоглавица несвестица, и мука – ово је обично пролазно, и нестаје након нормализације крвног притиска нпр. уносом воде и/или хране;
- Бол – непријатно сензорно искуство које је пропратни елемент нарушавања интегритета коже иглом. И ово је пролазно, и ретко захтева употребу лекова против болова;
- Физичка слабост – због овога се саветује избегавање тежих физичких активности (нпр. дизање тегова у теретани) неколико сати након донирања крви;
- Дехидратација – ово је чешће код донирања крвне плазме;
- „Трошење слободног времена” – период од тренутка када дођете у трансфузиолошки центар до тренутка када изађете просечно траје сат времена и 15 минута, према неким изворима података (под условом да нема гужве – мада је гужва свакако пожељна). Позивамо вас да сами процените да ли је сат времена од вашег слободног времена три-четири пута годишње превише да бисте спасили нечије животе.

Како би се избегли ови нежељени ефекти, пре саме процедуре је важно поштовати неке корисне савете:

- Исхрана – Пожељан је унос хране која је богата *гвожђем* (месо - коњетина, свињетина, говедина, пилетина, ћуретина, риба и шкољке, изнутрице (јетра) и јаја) и *вишаминим Ц* (цитрусно воће, манго, папаја, ананас, јагоде, боровнице, парадајз, рибизле) уз адекватну хидратацију (вода или друго безалкохолно пиће). Треба избегавати храну богату zasiћеним мастима (нпр. крофне, помфрит, сладолед) и храну која омета и блокира ресорпцију гвожђа (нпр. чоколада, црвено вино, кафа, чај, намирнице богате калцијумом – млеко, сир, јогурт).

- Избегавати конзумирање алкохола минимум 24 часа пре донирања крви.
- За донирање тромбоцита: обустава терапије аспирином минимум 48 сати пре донирања крви.
- Уколико имате нову тетоважу: сматра се да можете донирати крв уколико је прошло минимум три месеца од тетовирања (због ризика од трансмисије заразних болести, али ово зависи од земље до земље као и од начина и установе у којој сте се тетовирали – професионалне установе или незваничне)
- Слично се односи и на нови пирсинг (3).

## Све информације доступне



Институти за трансфузију крви Србије

Црвени крст Србије

Додатне информације о добровољном даваштву крви (сама процедура, ко може а ко не може да донира крв, потребна документација, локације, радно време, корисни линкови, итд.) могу се пронаћи на веб-страници Института за трансфузију крви Србије, на које се упућује читалац који би желео да зна нешто више о овоме. Сајт пружа све релевантне информације, како са стручног, тако и са хуманог аспекта. Поред сајта, информације од значаја можете пронаћи и на њиховим званичним профилима на друштвеним мрежама (инстаграм, фејсбук...). Велики број корисних информација може се пронаћи и на сајту Црвеног крста Србије и осталих удружења које промовишу здравље и добробит пацијената (4, 5, 6).

У закључку бисмо рекли да је добровољно даваштво крви важан хумани чин, како са личног тако и са јавно-здравственог нивоа. Реч је о потпуно безбедној и краткотрајној процедури, чије се релативно благе нежељене реакције врло брзо забораве након освешћивања да сте неком пацијенту (или пацијентима) спасили

живот. Нежељене реакције могу и изостати уколико се прате савети у вези са понашањем пре давања крви. Овде наравно важе и општи принципи превенције здравља (физичка активност, адекватна исхрана, редукција психолошког стреса, остављање пушења и алкохола, итд). Што сте здравији, већа је шанса да ће и људи око вас бити здравији, а ово пак повећава број људи који могу да донирају крв.

Уколико вам се ова кратка тема свидела и желите да наставимо да је обрађујемо са стручног аспекта, поткрепљени савременом литературом и подацима, будите слободни да нам се јавите на мејл: [medicina@pss.rs](mailto:medicina@pss.rs)

## Корисни сајтови:

1. Институт за трансфузију крви Србије: [itks.rs](http://itks.rs)
2. Регистар давалаца матичних ћелија хематопоезе Србије: [rdks.org.rs](http://rdks.org.rs)
3. [healthline.com](http://healthline.com)
4. Црвени крст Србије: [redcross.org.rs](http://redcross.org.rs)
5. [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov)
6. [ifmsa.org](http://ifmsa.org)



Овојојдишњи лојо је начињен у сарадњи Институти за трансфузију крви Србије и чланова Комисије за информисање и Медицинске комисије Планинарског савеза Србије.

## ПОЗИВ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ У АКЦИЈЕ ДОБРОВОЉНОГ ДАВАЊА КРВИ

**Институт за трансфузију крви Србије, Београд**  
Светог Саве 39  
Радним данима 7-19 ч  
Суботом 8-15 ч

**Завод за трансфузију крви Војводине, Нови Сад**  
Хајдук Вељкова 9а  
Радним данима 7-19 ч  
Прва субота у месецу 8-12 ч

**Завод за трансфузију крви Ниш**  
Булевар др Зорана Ђинђића 48  
Радним данима 7-19 ч  
Суботом 7-14 ч

Драги планинари,  
Медицинска комисија Планинарског савеза Србије у сарадњи са Институтом за трансфузију крви Србије вас и ове године позива да се укључите у акције добровољног давања крви широм Србије.  
Август и септембар су били месеци у којима су резерве крви биле драстично смањене (према сајту Завода за трансфузију крви Србије, тада су најкритичније крвне групе биле О+, О- и А+, а А- и Б- друге по хитности). Потребно је током целе године одржавати резерве крви, па је пожељно и након овог кризног периода добровољно давати крв.  
Позивамо све клубове и сва планинска друштва да организују акцију заједничког одласка на добровољно давање крви, а свако, наравно, може да уради и појединачно, када му највише одговара.  
Акције давања крви организују се широм Србије свакодневно, у многим градовима и мањим местима, као и на различитим локацијама, а који се могу видети на званичном сајту Института за трансфузиологију Србије. На овом сајту се могу пронаћи и све информације у вези с тим ко може дати крв и како изгледа сама процедура.  
Ваш мали гест некоме ће значити много.  
Како бисмо анимирали што више људи да се активирају и у овом кризном периоду помогли да се резерве крви стабилизују, можете документовати ваше организоване и појединачне одласке и поделити их на друштвеним мрежама са хаштаговима #дајкрв #спасиживот #spasiizivot  
Будимо заједно у овој хуманој мисији.

С поштовањем,  
Медицинска комисија Планинарског савеза Србије

## СПОНЗОРИ ПСС



## ПРИЈАТЕЉИ ПСС



## ПАРТНЕРИ ПСС



# УТИЦАЈ ВЕЛИКЕ НАДМОРСКЕ ВИСИНЕ НА ЗУБЕ И ЗДРАВЉЕ УСНЕ ДУПЉЕ

(приручник за планинаре)

Милош Радуловић, сйец. сйоматйолоије, ПД „Железничар” Београд

Планинарење и боравак на великим висинама доносе предивне доживљаје, али и посебне изазове за наше тело. Када пређете 3000 метара надморске висине, организам се суочава са одређеним физичко-хемијским променама у атмосфери попут промена барометарског притиска и мањка заступљености кисеоника у ваздуху (стручан термин: хипоксија). Обе промене могу утицати на ваше зубе и десни.

## Шта се дешава у телу на висини

Начин на који тело реагује зависи и од дужине боравка на висини. Оксидативни стрес тј. стање које настаје као последица појачаног метаболизма кисеоника, може да траје још неко време и након повратка на ниво мора. Иако се све последице оваквог стања још увек истражују, зна се да хипоксија покреће читав низ процеса у организму, које помажу телу да се прилагоди на велике висине.

Главни „кривац” за то је кисеоник у крви који физиолошки опада због мањег атмосферског притиска. Због тога хемоглобин – молекул у црвеним крвним зрнцима који преноси кисеоник – има мање „горива” да понуди нашим ћелијама. Да би надокнадио тај мањак, у организму се дешавају следеће промене:

- Хипервентилација – убрзано и дубље дисање да би се унело више кисеоника;
- Респираторна алкалоза – због издувавања угљендиоксида (CO<sub>2</sub>), помера се киселинско-базна равнотежа;
- Тахикардија – убрзани срчани ритам (срце брже пумпа крв да би преостали кисеоник стигао до ткива);
- Повећање минутног волумена срца;
- Вазодилатација периферних крвних судова – боља перфузија ткива;
- Повећано лучење еритропоетина (ЕПО) из бубрега – више црвених крвних зрнаца;
- Пораст хемоглобина и хематокрита – гушћа крв, више кисеоника се преноси (што представља компензаторни механизам и последица је лучења ЕПО);



- Повећање 2,3-БПГ (2,3 бисфосфоглицерата) у еритроцитима – олакшава ослобађање кисеоника из хемоглобина у ткива;
- Прелазак на анаеробни метаболизам у ткивима (када кисеоника нема довољно);
- Повећана гликолиза (организам више користи глукозу као гориво);
- Повећана капиларна густина (при дуготрајној адаптацији);
- Повећана митохондријска ефикасност – боље стварање и искоришћавање кисеоник

стварање и искоришћавање кисеоник

- Повећана ангиогенеза – стварање нових капилара (код хроничне изложености висини).

## Висине се деле на:

- Ниска надморска висина 0 – 1500 м  
Минималан утицај на организам, хипоксија углавном не постоји.
- Умерена надморска висина 1500 – 2500 м  
Почетни симптоми хипоксије код осетљивих особа, лагана аклиматизација потребна при брзим успонима.
- Велика надморска висина 2500 – 3500 м

Јасно изражени ефекти хипоксије, могу се јавити главобоља, умор и несаница.

- Веома велика надморска висина 3500 – 5500 м  
Интензивнији симптоми хипоксије, потребан период аклиматизације; повећан ризик од акутне висинске болести (АМС).
- Екстремна надморска висина > 5500 м  
Хипоксија је озбиљна, тело не може дугорочно нормално функционисати; повећан ризик од висинског плућног и можданог едема.

## Како висина утиче на зубе и десни

Поред општих здравствених проблема, висина може да утиче и на усну дупљу. Нека истраживања бележе промене као што су:

- **Бародонталгија** (зубобоља због притиска) – нагле промене притиска могу да „пробуде” скривени каријес, лошу пломбу или запаљену пулпу. Бол може бити изненадан и јак, посебно током брзог пењања или лета авионом. Дијагностиковање

бародонталгије није увек једноставно, јер је промене притиска тешко „рекреирати” у ординацији. Ствар се додатно компликује ако пацијент има дифузан бол или више каријеса и пломби. Због тога се понекад погрешно постави дијагноза, нарочито ако се не узме добра анамнеза. Управо зато, препознавање и правилно лечење свих зуба пре одласка на велике висине је веома важно.

- **Индиректни болови** – с друге стране, нема везе са самим зубима већ са упалом синуса или средњег ува изазваном променама притиска. Тада се бол осећа у пределу горњих премолара и молара, иако нема знакова оштећења зуба.

- **Баротраума** – која означава оштећења ткива настала као последица промене барометарског притиска. Према Бојловом закону, запремина гаса при истој температури обрнуто је пропорционална спољашњем притиску. То значи да свака промена спољног притиска мења запремину гасова у шупљинама нашег тела, што може довести до различитих проблема – укључујући и денталну баротрауму. Промена притиска може да доведе до пуцања пломбе, лома зуба или испадања крунице/протезе. Ризик је већи ако је рад урађен старијим материјалима (нпр. цинк-фосфатни цемент), док модерни смоласти цементни су отпорнији на ови врсту стеса.

- **Анестезија** – ако вам на висини затреба стоматолошки захват, имајте на уму да дејство анестезије може да касни (5–10 минута, уместо 2–4 минута).

- **Пљувачка** – на висини се често мења и количина и састав пљувачке. Резултати су показали да физички напор у условима хипоксије значајно мења киселост пљувачке –

ПХ вредност је постајала виша него после вежбања на нормалној висини. Иако на први поглед ово делује као безазлена промена, она заправо може нарушити здравље зуба и повећати шансу за настајак каријеса. Поред тога, пљувачка се лучи у мањој количини, што повећава ризик од каријеса.

- **Упале и пародонтитија** – хронична изложеност хипоксији сматра се фактором ризика за запаљење

потпорног апарат зуба (пародонтитопатија). Истраживања су показала да повећани оксидативни стрес, праћен мањом антиоксидативном заштитом у пљувачним жлездама и пародонталним ткивима, доводи до губитка алвеоларне кости (део кости у којој су смештени зуби), промена у лигаментима који држе зубе и смањеног лучења пљувачке. Једно истраживање открило је да бактерије у устима људи који живе на великим висинама поседују другачије „одбрамбене гене” у поређењу са бактеријама људи који живе на надморској висини нивоа мора. Ово указује да хипоксија обликује бактеријску разноврсност у устима и утиче на имуни одговор домаћина.

## Практични савети за планинаре

1. Посетите стоматолога пре успона – санирајте каријес, поправите пломбе и проверите крунице/протезе.
2. Водите рачуна о хидратацији – дехидратација смањује лучење пљувачке, а то погодује каријесу.
3. Ограничите унос шећера – енергетске чоколадице и слатки напаци помажу на стази, али остављају траг на зубима. Перите зубе редовно, макар и сувом четкицом.
4. Носите прибор за хигијену – мала четкица и путна паста не заузимају много места, а могу спречити велике проблеме.
5. Препознајте симптоме на време – ако осетите изненадну јаку зубобољу, пуцање пломбе или „фантомски” бол у зубима током пењања, велика је вероватноћа да је кривац промена ваздушног притиска, а не само обичан каријес.
6. Ако планирате честе успоне или експедиције, размислите о детаљном стоматолошком прегледу и евентуалној замени старих испуна модернијим материјалима.

## Закључак

Велике висине нису опасне само за плућа и срце, већ могу да задају главобољу – и зубобољу. Најбоља превенција је редован преглед и добра припрема пре успона. Тако ћете се безбрижније посветити ономе због чега сте и дошли у планине – уживању у природи и личном изазову.





# ДОЛИНА ПЧИЊЕ

Завод за заштитију природе Србије

Долина Пчиње се налази у југоисточној Србији. Обухвата подгорину планина Козјак и Старац, и долину реке Пчиње која раздваја ова два масива. Простор заштићеног предела представља најкарактеристичнији део региона где доминирају вредне природне карактеристике. Једна од њих је ток реке Пчиње који је кроз развијен рељеф формирао и кањонски и равничарски ток између планине Козјак и Старца на супротној страни, у чијој се позадини налази планина Рујан. Река Пчиња својом лепотом, клисурастим деловима и меандрима привлачи посебну пажњу. Ово подручје се налази на граници континенталне и медитеранске климе. Поседује одлике оба типа

И о другим заштићеним подручјима можете прочитати на званичном сајту Завода за заштиту природе Србије [zzps.rs](http://zzps.rs) или скенирањем QR кода.



климе и карактеристике га велика разноврсност живог света. Са једне стране ту су јужне границе распрострањења континенталних врста флоре и фауне, а са друге, северне границе станишта врста карактеристичних за Медитеран.

На овом подручју преовлађују полидоминантне топлољубиве шуме и шикаре хрста медуница (*Quercus pubescens*), цера (*Quercus cerris*), сладуна (*Quercus frainetto*), грабића (*Carpinus orientalis*), црног јасена (*Fraxinus ornus*), црвене клеке (*Juniperus oxycedrus*), мечје леске (*Corylus colurna*) и многих других врста, међу којима се по бројности истичу терцијарни реликти. Фауну карактеристике кратконоги гуштер (*Ablepharus kitaibe-*

*lii*), грчки гуштер (*Chalcidius ocellatus*), степски смук (*Coluber caspius*), даурска ластва (*Hirundo daurica*) јастреб кокошар (*Accipiter gentilis*), краткопрсти кобац (*Accipiter brevipes*) и многе друге врсте.

Са једне стране геоморфолошке особености јединственог и препознатљивог карактера, клима и орографија које су условиле сложену флору транзитног карактера, са различитим елементима флоре формиране у контактної зони два међусобно различита флористичка региона и са друге стране социолошке и културолошке особености (културно-историјско наслеђе, архаична села, традиционалан начин живота и сл.), кроз еволутивни процес заједничког међудејства, утицали су на то да ово подручје данас представља део Србије који је препознатљив и репрезентативан, односно допринели формирању специфичног предеоног изгледа.



## НАЦИОНАЛНА КАТЕГОРИЈА

II категорија заштите – заштићено подручје регионалног односно великог значаја.

## ПОВРШИНА

Површина Предела изузетних одлика „Долина Пчиње” износи 2.606 ha, од чега је 55 ha у својини Српске православне цркве, 1.269 ha у државној својини и 1.282 ha у приватној својини.

## РЕЖИМ/И ЗАШТИТЕ

На подручју ПИО „Долина Пчиње” установљен је режим заштите II степена.

## ОПШТИНА

ПИО Долина Пчиње обухвата подручје општине Бујановац, односно подручја катастарских општина Јабланица, Старац и Воганце.

## ПРЕТХОДНА ЗАШТИТА

„Одлука о проглашењу Манастира Прохор Пчињски за културно добро – споменик културе и стављању под заштиту његовог природног простора“ (Скупштина Општине Бујановац, 10.7.1989).

(Заштита долине Пчиње са манастиром Светог Прохора Пчињског рађена је у више наврата. Најпре је Републички завод за заштиту природе СРС, садашњи Завод за заштиту природе Србије, урадио два документа која се односе на простор непосредне околине манастира. То су, „Прохор Пчињски – Природни простор око непокретног културног добра“, 1984. године и „Прохор Пчињски, план заштите природних вредности“, 1986. године. На основу ових докумената и теренских истраживања, 1993. године урађен је елаборат Предлог за заштиту природног добра Предео изузетних одлика „Прохор Пчињски“ који је послужило као стручна основа за доношење Уредбе о заштити Предела изузетних одлика Долина Пчиње, односно Уредбе о изменама и допунама Уредбе о заштити Предела изузетних одлика Долина Пчиње, „Службени гласник РС“, бр. 55/1996 и 2/2003, правних аката који су на снази).

## АКТ О ЗАШТИТИ

„Уредба о заштити предела изузетних одлика Долина Пчиње“ („Службени гласник РС“, бр. 55/1996).

„Уредба о изменама и допунама Уредбе о заштити предела изузетних одлика Долина Пчиње“ („Службени гласник РС“, бр. 2/2003)..

## УПРАВЉАЧ

Српска православна црква – Православна епархија Врањска, Врање.



## ЗАШТО ЈЕ ЈЕСЕН ОМИЉЕНА СЕЗОНА ЗА ПЛАНИНАРЕЊЕ?

Јован Јарић

**К**ако спарна летња врућина уступа место хладнијим температурама, многи љубитељи боравка на отвореном једва чекају долазак јесени. Ова промена означава почетак једног од најспектакуларнијих периода године за планинарење. Било да сте искусни планинар, или неко нов на стазама, јесен нуди јединствене предности које је чине одличном сезоном за планинарење.

Зашто је по многима јесен савршено време да се завежу пертле на ципелама и крене на стазе.

### ВРЕМЕ

Један од најпривлачнијих аспеката јесењег планинарења је време. Нема више спарних летњих температура које и кратко ходање могу да претворе у знојење. Јесен доноси хладније, удобније услове који омогућавају дуже планинарење и веће уживање. Свеж ваздух, често праћен благим поветарцем, расхлађује, док се троши енергија на стази. Осим тога, удисање свежег, хладног ваздуха током кретања кроз шуму је освежавајуће.

### ОЧАРАВАЈУЋЕ ЛИШЋЕ

Јесен је синоним за пејзаже који одузимају дах, јер дрвеће експлодира у раскошним бојама. Богате црвене, наранџасте и жуте нијансе јесењег лишћа стварају живописну таписерију која чини да се свако планинарење осећа као путовање кроз живу слику. Било да планинарите кроз густу шуму, или дуж сликовитог гребена, јесење лишће пружа



позадину која се непрестано мења и појачава лепоту сваке стазе. Јесен је право време за фотографе и љубитеље природе да ухвате и цене сјај природе.



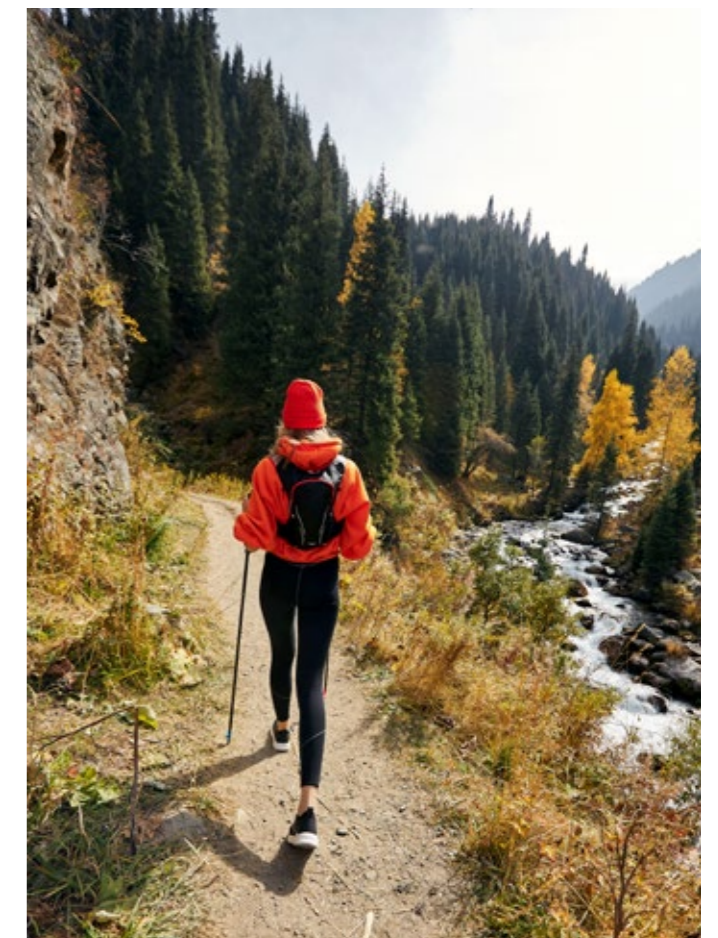
### МАЊЕ ГУЖВЕ

Иако је лето врхунац сезоне за планинарење, јесен нуди мирније искуство. Пошто су школе поново отворене и многи туристи се вратили кући, на стазама је генерално мање гужве. То значи да можете уживати у мирнијем планинарењу, са мање ометања и више прилика да се повежете с природом. Тишина тихе стазе у јесен омогућава да потпуно уроните у окружење, чујући само шуштање лишћа и пуцкетање гранчица под ногама.



### ОБИЉЕ ДИВЉИХ ЖИВОТИЊА

Јесен је одлична сезона за посматрање животиња. Многе животиње се припремају за зиму, што значи да су активније током дана. Срне, зечеви, веверице и разне врсте птица често се могу видети како траже храну, док птице селице започињу своје путовање на југ, пружајући спектакуларне прилике за посматрање птица. Уз мало стрпљења и будно око, можда ћете током планинарења угледати нека од ових створења.



### НЕМА ИНСЕКАТА!

Један од мање гламурозних аспеката летњег планинарења је суочавање са инсектима – комарци, муве и крпељи могу бити стална сметња. Срећом, јесен доноси значајно смањење активности инсеката. Хладније температуре значе мање инсеката, што омогућава планинарење без потребе за сталним ударањем рукама или nanoшењем средстава против инсеката.



### ЈЕДИНСТВЕНА СЕЗОНСКА ИСКУСТВА

Јесење планинарење нуди јединствено искуство које је доступно само током ове сезоне. На пример, неке стазе пролазе кроз воћњаке или поља где можете успут брати свеже јабуке, или грожђе. Поред тога, многа места организују јесење фестивале који славе сезону локалном храном, занатима и забавом. Комбинација планинарења са посетом локалном фестивалу може учинити дан незаборавним.

### ПРИПРЕМА ЗА ЗИМСКО ПЛАНИНАРЕЊЕ

За оне који уживају у зимским спортовима, јесен је одлично време да почну да граде издржљивост и да се упознају са опремом за планинарење по хладнијем времену. Планинарење у јесен помаже да се прилагодите нижим температурама и различитим условима на стази, што може бити корисно при преласку на зимско планинарење. Такође је одлично време за тестирање нове опреме у мање екстремном окружењу пре него што стигне снег.

Јесен је несумњиво најбоља сезона за планинарење, нудећи савршен спој удобног времена, задивљујућег пејзажа и јединствених искустава на отвореном. Било да желите да побегнете од летњих гужви, уживате у лепоти јесењег лишћа или једноставно проведете миран дан у природи, јесен пружа идеалне услове за све врсте планинара. Зато, зграбите своју опрему, крените на стазе и уроните у магију јесењег планинарења.

### ПЛАНИНАРСКА ОПРЕМА ЗА ЈЕСЕЊЕ ПЛАНИНАРЕЊЕ

Правила облачења су мање-више слична када сте на планини, па да се подсетимо:

### ОБЛАЧЕЊЕ У СЛОЈЕВИМА

Јесење време може бити непредвидиво. Јутарње и вечерње температуре су обично ниже, док је у подне топло, а може и да пада киша. Слојевито облачење омогућава да се брзо прилагодите временским променама.

- **Основни слој:** Одећа која одводи влагу са тела. Синтетички материјали или мерино вуна су идеални јер омогућавају кожи да дише и одржавају је сувом.
- **Средњи слој:** Изолациони слој за топлину, као што је флис или лагана јакна.
- **Спољни слој:** Водоотпорна и ветроотпорна јакна за заштиту од кише или ветра, чак и ако дан делује ведро.

### ОДГОВАРАЈУЋА ОБУЋА

Влага, мокро лишће и блато чине терен клизавијим у јесен, па је важна обућа која пружа добро приањање и стабилност.



За лагане до умерене стазе, добре патике за трекинг су одличан избор.

Ако је стаза средње до високе тежине, најбоље су ципеле са ђоном дизајнираним за тешке и техничке терене, који пружа додатно приањање на свакој површини.

Због јесењих температура, препоручују се топле чарапе уз омиљену обућу за удобност и топлину током пешачења.

### ЗАШТИТА ОД ХЛАДНОЋЕ И СУНЦА

Иако је јесење сунце мање интензивно него лети, може да оштети кожу, па је важно користити крем за сунчање, посебно на голим теренима или на великим висинама. Такође, не заборавите балзам за усне са заштитним фактором, јер се усне лако суше на хладном времену.

Температуре могу нагло да падну, па је препоручљиво имати рукавице и капу у ранцу. Ови предмети помажу да се задржи телесна топлота у најосетљивијим деловима тела, као што су руке и глава.

### ОДРЖАВАЊЕ ХИДРАТАЦИЈЕ И ИСХРАНЕ

Иако су температуре ниже, лако је дехидрирати током јесењег пешачења. Сув ваздух може изазвати бржи губитак течности. Носите довољно воде, најбоље у боци за виšekратну употребу, и пијте редовно, чак и ако нисте жедни. Може се користити и изотонични напиток за рехидратацију и надокнаду минералних соли у телу.



Што се тиче хране, бирајте лагане, али енергетске грицкалице попут орашастих плодова, житних плочица или сувог воћа. Оне пружају енергију потребну за одржавање снаге током дана.

### ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА ДУЖИНУ ДАНА

У јесен, дани су краћи и раније пада мрак. Проверите време заласка сунца пре поласка и планирајте руту тако да се заврши уз довољно природног светла. Увек је добро имати чеону лампу или батеријску лампу у случају да вас мрак затекне.

Такође, обавестите некога о плановима пешачења, укључујући руту и процењено време повратка, посебно ако идете сами.

### КОРИСТИТЕ ГПС И МАПЕ

Иако су неке стазе добро обележене, опало лишће и промене у јесењем пејзажу могу да отежају праћење руте. Увек носите физичку мапу подручја, а ако је могуће и ГПС или апликацију за планинарење која ради без интернета. Никада се не ослањајте само на сигнал мобилног телефона, јер се може изгубити у удаљеним подручјима или по лошем времену.

### БРИГА О ЖИВОТНОЈ СРЕДИНИ

Јесен је предивно време за повезивање с природом, али је важно поштовати околину. Док ходате стазама и уживате у пејзажима, не заборавите да купите смеће, избегавате оштећење вегетације и поштујете локални биљни и животињски свет.



ПД „ЖЕЖЕЉ“ ПРЕДСТАВЉА

# ПРЕКО МУСАЛЕ, СА ЈУГА КА СЕВЕРУ РИЛЕ

Немања Ређић

Наши источни суседи Бугари поносни су на своје високе планине. За Рилу истичу да је њена највиша кота уједно и највиша у југоисточној Европи, ако изузмемо подручје континента на самој граници – задивљујући Кавказ. Са висином од 2925 м врх Мусала је рекордер Балкана и заузима шесто место међу планинским масивима Европе, после највиших кота Кавказа, Алпа, Сијера Неваде, Пиринеја и Етне. Преко 50.000 особа сваке године крене у поход на Мусалу, те се у периоду летњих одмора понекад мора чекати и на десетине минута да би се фотографисало поред њеног вршног стуба.

Организовани успони на Мусалу су веома чести међу нашим планинарима. Врх Риле је већ дуги низ година примамљив, јер је неприкосновени шампион брдовитог Балкана; виши за осам метара од следећег највишег врха - Митикаса на Олимпу, а за 11 метара од врха планине Пирин - Вихрена. Мусала има и релативну надморску висину за поштовање - 2473 м, што је сврстава на седмо место у Европи.

Најпрометнија планинарска траса успона на Мусалу је њеним северним падинама, од скијашког центра Боровец. Било да се из насеља стартује уз долину Мусалске бистрице, или се дистанца крати гондолом до виса Јастребец, финални успон од дома „Мусала“ је познат великом делу наше планинарске заједнице. Наредне редове ћемо, стога, посветити једној свакако мање фреквентној траси, стази која води јужним падинама планине. Силазак северним обронцима Риле, тзв. „стазом боровница“, такође је интересантна алтернатива прометнијим стазама.

Полазак на успон са око 2000 метара, са платоа Нехтеница, оставља утисак да сте већ са првим корацима у средишту планине. Око пута насутог белим облутцима простира се готово непрегледна површина планинског бора кривуља. Траса постепено заобилази високи гребен Су(х)е вапе, да би се пришло цирку стрмих падина под којим је језеро. Након готово два сата пешачења благим успоном (растојање око 5,3 км) стиже се до дома „Гранчар“ и истоименог горског ока.



Дом је дугачка двоспратна зграда. Југоисточно од овог објекта, на само неколико десетина метара, налазе се стари дрвени бунгалови. Рано јутро доноси игру сенки и светла дуж стена над циркум. Зраци још не допиру до водене површине због стрмих каменитих висова, који као обруч заклањају језеро. Вода је стога тамна и мирна. На обали језера Гранчар, на 2187 метара, идеално је направити краћи предах, јер од ове локације макар престале и успон започиње планинском стазом. У наставку нема воде, па је најбоље код дома допунити залихе.

Траса од дома „Гранчар“ започиње успоном уз травнате падине са великим и густим боковима бора кривуља. У првих пола сата пратимо плаву маркацију. Након изласка на превој, сусрећемо се са стазом која долази из правца запада, са супротне падине седла, те у наставку пратимо црвену ознаку (траса са црвеним маркацијама од Рибног језера води ка врху Мусала).

Константним успоном у правцу севера стижемо прво на врх Јурушки чал (зову га још и Овчарец, 2768 м). Наведена деоница је најзахтевнија, јер је на дистанци од око три км неопходно савладати око 450 м висине. Помало монотон успон, за

који је потребно око сат и по, улепшан је видиком ка великој вештачкој акумулацији Белог искара.

Од врха Јурушког чала стаза постаје мање стрма. Дуж венца се обилазе успутни висови и на једној од ових кривина по први пут ће се указати највиши врх Риле са препознатљивим објектом. Следи спус до новог превоја, па краћи успон до врха Маришки чал (2776 м). Стаза пролази поред поменутог врха, те је потребно још неколико минута пешачења ван обележене трасе да би се изашло на највишу коту.

Видик са врха Маришки чал је одличан ка највишем делу Риле. У правцу севера, пред громадом Мусале, налазе се два виса сличних облика и висина која носе назив Близанци. Под њима, мало источније, пружа се ледничка долина са два Маришка горска ока. Из плаветног дуета ледничких језера започиње дуги ток чувене реке Марице.

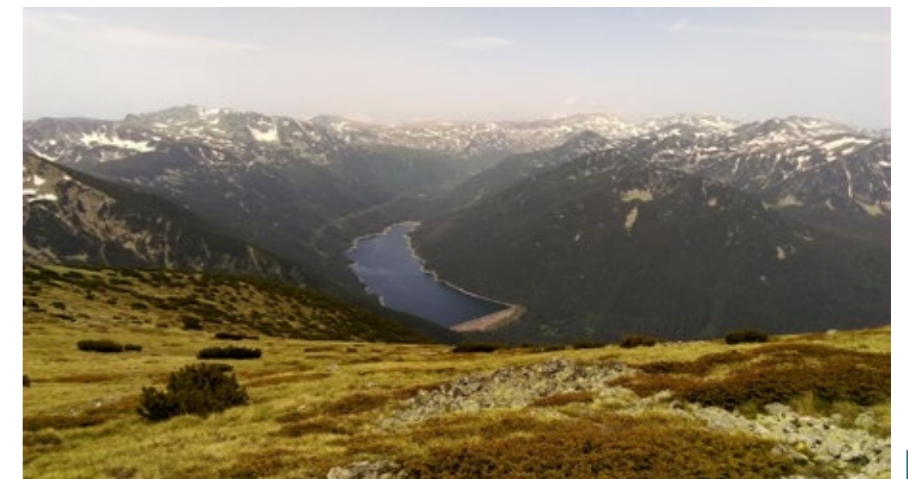
Наставком пешачења источним гребеном Маришког чала за десетак минута се може стићи до врха Манчо (2772 м), врлетног травнатог виса који обликом асоцира на зашиљену дрвену оловку усмерену ка небу. Северна страна овог врха ка Маришким језерима одвојена је литицом од дубоке глацијалне долине.

Док смо седели на највишој коти виса Маришки чал, зачули су се одрони стења под литицама. Овај предео је станиште дивокоза, па их је могуће понекад опазити, док се крећу по стрмим сипарима над циркум.

Панораму Риле са готово 2800 м висине кресе многи врхови и горска језера. Оријентација у случају повољних метеоролошких прилика ка Близанцима и Мусали је са дугог травнатог гребена Маришког чала једноставна због отвореног видика ка северу. Повратком на трасу следи прелазак преко два Близанца - Големог (2779 м) и Малког (2777 м). Врх Големог близанца стаза благо заобилази улево, умањајући укупни висински успон за свега десетак метара. Слично је и са суседним, братским врхом.

Доласком на превој између Близанца и Мусале препорука је да се застане и одмори. Неопходно је сакупити снагу за константан једночасовни успон до највише тачке Балкана. Видици на Маришка језера из новог угла такође су разлог за краћи предах.

Током завршног дела успона, уз видик ка долинама Белог искара и Марице, у правцу југа се на хоризонту може уочити највиши венац Пиринеја. У делу који је изнад 2850 м траса на кратко прелази преко падине са





веома крупним стењем. Следи повратак на травнати део и кратке серпентине којима се пристиже до заравни пред самим врхом. Потребно је око четири и по сата да би се од дома „Гранчар“ стигло до двоспратног објекта на врху Риле. Дистанца од старта са Нехтенице (око 14 км) се осредњим темпом пешачења уз краће паузе може прећи за око шест ипо сати.

Са Мусале је видик одличан у свим правцима. Пуних 360° је ипак немогуће обухватити са једног места због зграде и неколико високих антена. Стога је најбоље у току одмора на крову Балкана променити неколико позиција. Ледено језеро је у дубоком цирку, чини се под самом литицом главног стуба. Стеновити гребен ка северу носи високе врхове Алеко и Безимени. У правцу истока нижу се: Малка мусала, Иричек и Дено. Ка југу су нешто питомији врхови преко којих прелази описана траса успона и највиши венац великог суседа - Пирина.



Зграда на Мусали увек је отворена за евентуални бег од невремена. Приступни ходник и једна просторија са клупама одлични су као заклон ако се време погорша. Метеро станицу увек опслужује бар један службеник, који вам може дати актуелне информације у вези са атмосферским приликама и евентуалним променама.

Силазак са Мусале је такође захтеван због крупног стења којом је посута читава северна страна врха. Дуги спуст започиње најфреквентнијом трасом, поред Леденог језера и пирамидалног дома „Еверест“ (2720 м). Након заморног скакутања преко крупног стења стиже се и до стазе која знатно пријатнијим нагибом води поред још два језера. Мусалска језера на северним падинама Риле налазе се на вишој надморској висини од Рилских, па су стога окружена пустињским крајоликом – купама сивог стења, што је у потпуној супротности са зеленилом висоравни у којој је смештено седам Рилских језера. Након мањег и већег Алешког језера следе серпентине и спуст ка широкој травнатој долини са неколико складно нанизаних језера. Над северном обалом најудаљенијег налази се дом „Хижа Мусала“.

Око два сата је потребно да се са Мусале спусти до нижих горских очију и дома на 2389 м. Од ове локације постоји више обележених стаза које воде у Боровец. Једна од тежих и вероватно због тога мање фреквентнијих је траса са зеленим маркацијама.

Од планинске куће „Мусала“ (N:42°11'49,1"; E:23°35'18,6") полазимо преко широке долине у правцу истока. Зелено означена траса нас убрзо усмерава на получасовни успон. Нагиб је константан, али ипак



блажи него завршни део ка Мусали. Највиша кота је на овој деоници седло између висова Гроба и Дено. Након превоја стаза прво пречи падину, а затим избија на дуги гребен одакле ће се на једној локацији пружити одличан видик ка два прелепа горска ока – Сарагиолска језера. Пред врхом Шатар (2495 м) наилази се на рачвање стазе. Левим краком се наставља спуст ка Боровцу. Након получасовног слалома кроз лавиринт кривуља стиже се у зону са боровницама.

Уколико се упутите овом стазом у току средњег и позног лета немогуће је да не застанете и пробате аутохтоне планинске боровнице. Има их заиста пуно дуж стазе, а жбуње је атипичне висине, па се нећете морати потпуно сагињати.

Наредно раскршће је на локацији Слатката вода. Поново се треба упутити левим краком који убрзо улази у четинарску шуму. Силазак густом шумом употпуњен је успутним видиковцем Ситниаково, каменом литицом са видиком ка клисури Мусалске бистрице. Око једног сата је потребно још пешачити до угоститељских објеката на вршном крају ски-лифтова. Пречећи стрме скијашке стазе стиже се у Боровец након додатних пола сата.

Шесточасовни силазак са Мусале завршио се код почетне станице гондоле „Јастребец“, на свега 1350 м. Дуга и прелепа планинарска рута преко Риле је успешно окончана и препорука је свим планинарима боље физичке кондиције.

## ТЕХНИЧКИ ПОДАЦИ О СТАЗИ

**Дужина стазе:** Нехтеница – дом Гранчар – Маришки Чал – врх Мусала – дом Мусала – врх Шатар – видиковац Ситниаково – Боровец: 27,8 км

**Потребно време за пролазак стазе:** 13 сати  
**Највиша кота:** Мусала 2925,4 м, координате: N:42°10'54"; E:23°35'07"

**Кумулативни успон:** 1580 м

**Кумулативни спуст:** 1890 м

**Тежина стазе:** захтевна, без врлетних деоница.

Стаза је добро означена маркацијама, у првом делу то је плаво-бела планинарска ознака, касније црвено-бела, а у силаску треба пратити жуту и зелену маркацију. У вишем делу планине у сврху боље оријентације постављени су стубови.

**Напомена:** извори пијаће воде су: чесма пред домом „Гранчар“ и извор у близини Леденог језера, код дома „Еверест“.

## СМЕШТАЈ

Планинарски домови: „Гранчар“, „Еверест“ и „Мусала“ прихватају планинарске групе на ноћење уколико се претходно најавите (телефонска и мејл комуникација). Ови смештаји у планини, као и многи други у Бугарској, нуде минималне услове због већ познатог вишедеценијског неулагања у ове објекте (званично под управом Министарства туризма). Стога не би требало да се изненадите ако се у њима затакнете без струје, топле воде и оброка „на кашику“. Пожељно је стога са собом понети врећу за спавање или бар постељину - за сваки случај.

Бољи смештај се може обезбедити у апартманима, вилама и хотелима на простору излетишта Трештеник или у Боровецу.

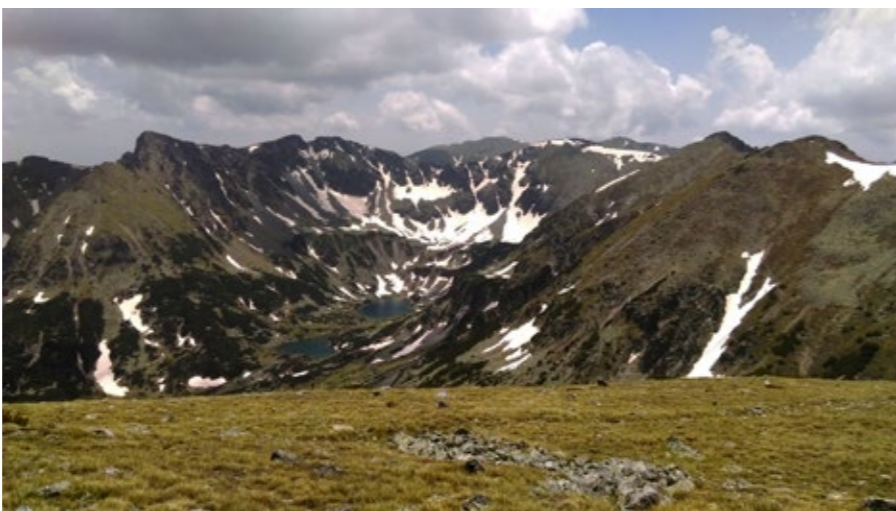
## ШТА ПОСЕТИТИ?

**Уточиште за медведе „Белица“** - налази се на јужним обронцима Риле и пружа доживотну негу медведима који су били заточени. Од 2000. године овај природњачки центар се реализује сарадњом бугарске државе и европских еколошких организација. Већина медведа у овом резервату били су некадашњи „медведи који плешу“ из Бугарске, Србије и Албаније. Поред њих, овде су свој стални дом пронашли и медведи из других облика заточеништва. Уточиште за медведе је отворено за посетиоце, а прилаз капији резервата је стазом од забавног парка Рила (потребно је 30-40 минута пешачења). Обилазак овог јединственог резервата посетиоцима је дозвољен уз пратњу водича. Уточиште је смештено на површини од око 12 ха, а у том простору медведи су слободни да се понашају као у свом природном станишту.

**Rila fun Park** се налази у близини града Белице, на локалитету „Дедово“. Удаљен је око 1,5 км од Уточишта за мрке медведе, на надморској висини од 1200 до 1350 м. Забавни парк је прилагођен и за децу и за одрасле. Главна атракција парка је алпски тобоган дужине преко 1400 м. Колица тобогана су двоседна, слична санкама, а траса вијуга кроз шуму уз поглед на планину. У забавном парку постоји већи број објеката за сличне активности: трамболина парк, камени авантура зид, мини-гольф терени и дечије игралиште.

**Водопад Честна (буг. Честненско усое)** је један од већих рилских

слапова. Налази се на реци Честној у близини града Јакоруде. Поред најатрактивнијег бука који је висине 16 м налази се и неколико мањих каскасних слапова висине 5-10 м. Да бисте дошли до овог водопада потребно је путовати 7-8 км асфалтним путем ка излетишту Трештеник. Стаза ка водопаду



започиње на оштрој кривини код високе дрвене сенице. Траса води до мањег слапа, да би уз корито реке посетиоца извела под највиши водопад.

## ЗАНИМЉИВОСТИ

Национални парк „Рила“ је највећи национални парк у Бугарској са површином од 810,46 км<sup>2</sup>. Пружа се на територији четири области: софијске, ђустендилске, благаевградске и пазерциске. Обухвата и четири резервата природе: Парангалица, Централна Рила, Ибар и Скакавица. Шуме се простиру на 534,81 км<sup>2</sup>, што је 66% укупне површине парка.

Рилу одликује преко сто ледничких језера, те је са правом понела име које у корену садржи древни синоним за воду. Старословенски глагол „рити“ асоцира на изворе, горска врела и каскадне слапове којих на простору ове планине има у изобиљу.

Рила је орографско чвориште Бугарске на чијим падинама свој ток започињу три за Бугарску значајне



реке: Марица, Места (Егејски слив) и Искар (Црноморски слив).

Име врха потиче од арапског „мусаллах“ што значи „пут до Бога“ или „место близу Бога“. Поједини лингвисти пак тумаче име као „отворено место погодно за молитву“. Пре инвазије Османлија на Балкан, врх Риле је носио име Тангра, а у периоду од 1949. до 1962. Стаљин.

На врху Риле изграђен је 1932. године први објекат, намењен за мерење основних метеоролошких параметара. Станица Националног института за метеорологију и хидрологију БАС и данас се налази на Мусали. То је највиша климатолошка

мерна станица у Југоисточној Европи.

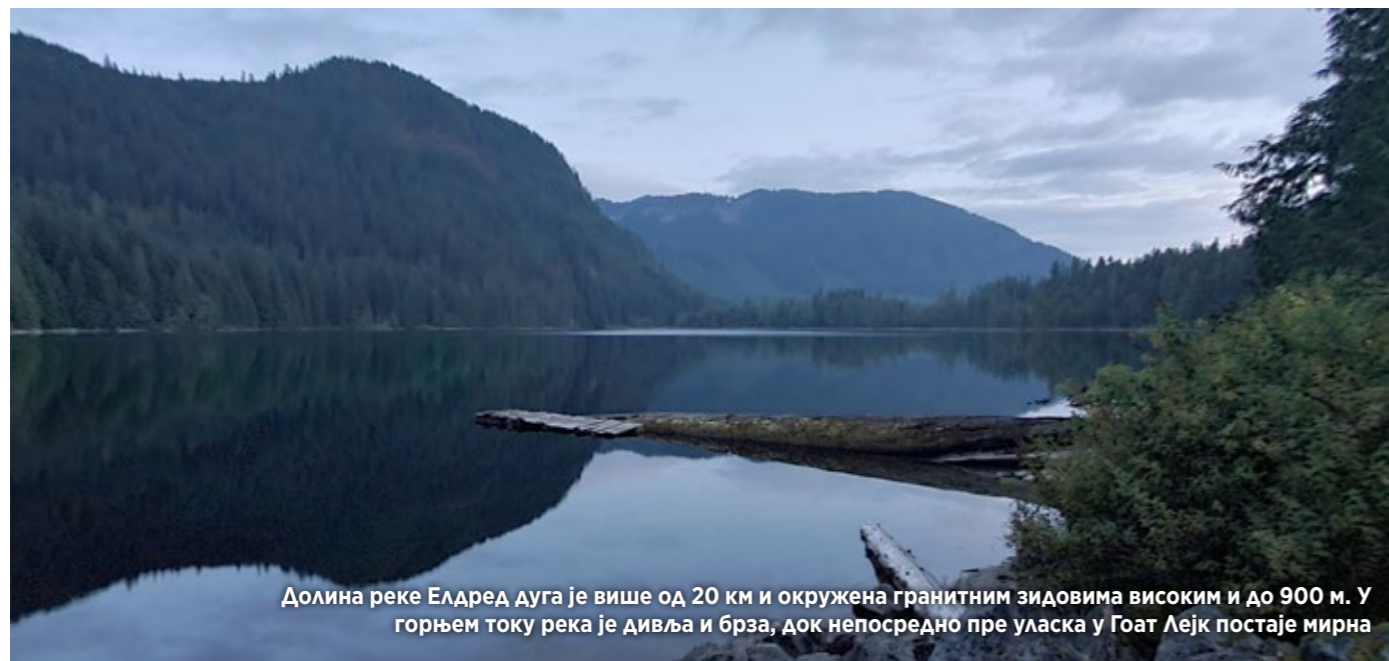
Најстарији записи о успону на Рилу датирају још од антике, из времена Филипа Македонског, оца Александра Великог. Први званични зимски успон на Мусалу изведен је 1923. године од стране група планинара софијског туристичког предузећа „Алеко Константинов“, коју је предводио познати бугарски писац Павел Делирадев.

## КАКО СТИЋИ?

На изласку из места Јакоруда ка Пазарцику постоји одвајање улево са регионалног пута ка Рили и излетишту Трештеник (дистанца од 13 км). Од овог излетишта на 1700 м се нешто ужом цестом треба упутити још око пет км уз планину до локације Нехтеница. На крају асфалтног пута, на око 2050 м долази се до висоравни са пространим паркингом, путоказом и инфо-таблом са податком о уласку у зону националног парка „Рила“.

Уколико се планинарење Рилом завршава у Боровецу, неопходно је возило од Нехтенице вратити до Јакоруде, а затим одабрати којом страном ће се заобићи масив Риле. Дужа опција је да возило путује ка западу и брзој саобраћајници која води из Банског ка Софији (ауто-пут који је још у изградњи). Код Дупнице треба напустити ауто-пут да би се преко насеља Клисура и Самоково за укупно два сата возње стигло до скијашке престонице Риле. Краћа путања из Јакоруде ка Боровецу је ипак траса која је прво води ка истоку. Пред Пазарциком у месту Белан постоји раскрсница којом се преко Момине клисуре и Костенеца стиче у Боровец (укупно око 90 мин. возње).

# ДОЛИНА ЕЛДРЕД – скривени гранитни дивови обале Пацифик



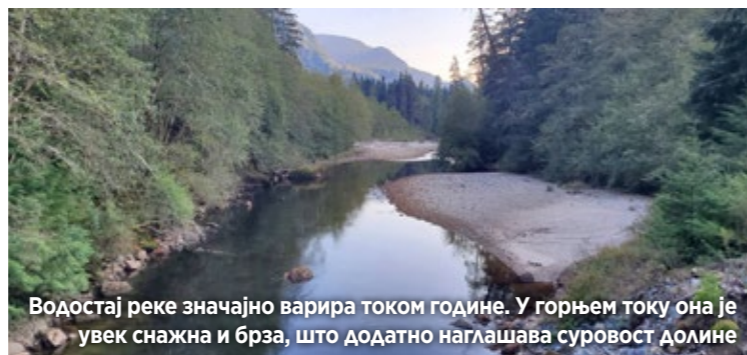
Долина реке Елдред дуга је више од 20 км и окружена гранитним зидовима високим и до 900 м. У горњем току река је дивља и брза, док непосредно пре уласка у Гоат Лејк постаје мирна

Зоран Бојдановић

Долина Елдред (*Eldred Valley*) је једно од последњих великих неистражених гранитних подручја света. Ово је први пут да српски алпиниста посећује ову дивљу долину на обали Пацифика – простор где су стене углавном опремљене само на осигуравалиштима, што пењању даје посебну димензију и аутентичан *big wall* карактер. Надам се да ће овај текст пробудити онај истраживачки дух, који је некада био главна покретачка снага моје генерације, и мотивисати млађе алпинисте из Србије да дођу овде и доживе јединствено *big wall* искуство – без гужве туриста, у потпуној хармонији са природом.

Долина реке Елдред протеже се дуж више од 20 километара и затворена је масивним гранитним зидовима високим и до 900 метара. У њеном централном делу смештено је пола туцета огромних лица висине од 450 до 900 метара, што овај простор чини природним амфитеатром светске класе. За разлику од Јосемита (*Yosemite*), његовог најпознатијег пандана, Елдред је и даље дивљи, неукроћен и без туристичке инфраструктуре.

Први истраживачки покушај на огромном Западном зиду (*West Main Wall*) догодио се 1992. године, када су Колин Дион и Роб Ричардсон (*Colin Dionne, Rob Richards*) ушли у Мајнер (*Mainer*) – зид широк више од једне миље и висок готово 1000 метара. Већ наредне године отворили су Мејнлајн (*Mainline*), смер оцене VI 5.11 A4, који до данас остаје непоновљен. Убрзо су уследили и успони на осталим масивима: Караг дур (*Carag Dur*), зид од преко 700 метара познат по малом броју, али



Водостај реке значајно варира током године. У горњем току она је увек снажна и брза, што додатно наглашава суровост долине



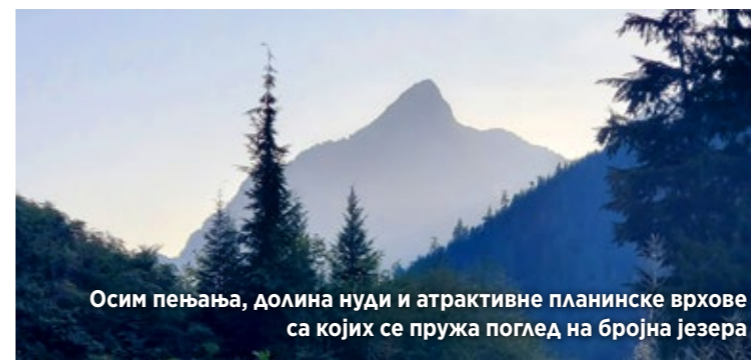
Пењачки камп у долини доступан је шумским путем и представља једину логистичку базу за успоне



Због присуства медведа, храна се чува у специјалним боксевима или виси окачена на пречкама неколико метара изнад земље



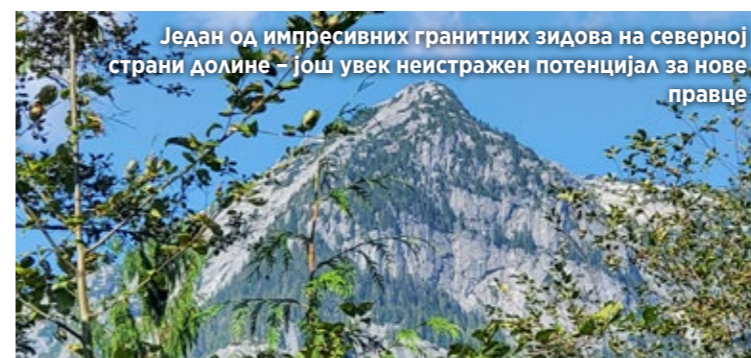
Како нема снабдевања, све потребштине се морају понети од куће. На слици је моја импровизирана кухиња у кампу.



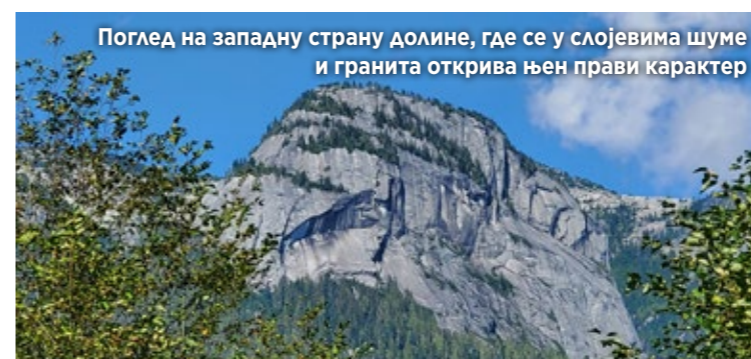
Осим пењања, долина нуди и атрактивне планинске врхове са којих се пружа поглед на бројна језера



Камп је смештен у пацифичкој прашуми; велика надстрешница штити столове и клупе од честих киша



Један од импресивних гранитних зидова на северној страни долине – још увек неистражен потенцијал за нове правце



Поглед на западну страну долине, где се у слојевима шуме и гранита открива њен прави карактер

изузетно захтевних смерова; Амон руд (*Amon Rùdh*), на коме је први успон изведен 1999. године и који је Дион назвао „најлепшим слободним зидом у долини“; затим Вест мејн батрес (*West Main Buttress*), где последњих година ничу нови



Огласна табла на улазу у камп са неопходним информацијама; камп функционише захваљујући донацијама пењача и бризи локалне заједнице

правци и Псајк слаб (*Psyche Slab*), 600 метара плоче на свега десетак минута хода од Меморијалног кампа Колин Артура (*Colin Arthur Memorial Camp*).

Моје прво упознавање са овим регионом било је почетком 2000, када сам предводио кануистичку туру Паур ривер форестер (*Powell River forester*) рутом. Тада сам схватио колико пењачког

потенцијала крије ова област, али и колико је она далеко од масовне сцене.

Овог лета пут ме поново одвео у долину Елдред, али овог пута у улози директора Канадске академије за планинарење, у оквиру пројекта популаризације нових пењачких подручја. Већ сам приступ долини је доживљај за себе: потребно је прећи два фјорда и затим савладати око 70 километара шумских путева. На појединим деловима користио сам теренско возило, а тамо где је то било практичније – бицикл, који се показао као одлично превозно средство у оваквим условима.

Камп у долини одржавају локални пењачи и он представља једину логистичку базу за успоне. Опремљен је огласном таблом, склоништем и боксовима за храну, јер ово подручје насељавају медведи, пуме и вукови. Нема интернета и једина веза са светом је сателитска комуникација, коју и даље користи само мали број пењача. Снабдевања нема – све што вам је потребно морате понети сами. Услови су скромни, али управо то даје посебан шарм: осећај да сте потпуно уроњени у природу.

Специфичност пењања у Елдреду огледа се и у начину на који су смерови обезбеђени: болтови постоје готово искључиво на сидриштима, док је међуосигуравање у потпуности препуштено пењачу. То пружа аутентичан *big wall* доживљај, где је сваки корак комбинација техничког знања, искуства и унутрашње смирености.

Ово је први пут да је српски алпиниста посетио долину Елдред. Долина и даље крије огроман потенцијал за нове правце и истраживања. Моја је жеља да овај текст послужи као позив млађим генерацијама – да једног дана дођу овде, осете дух правог *big wall* пењања и оставе свој траг у овом јединственом и нетакнутом гранитном свету.



## ДЕНАЛИ 2025

Игор Милошев

Денали, „The Call of the Wild“, тако бих могао описати ову нашу експедицију кад би се од мене тражило да то урадим у пар ријечи, али ипак ћу написати пар реченица о овом Зову дивљине који је и нас привукао те послао у непознато, дивље, сурово, али и прелијепо.

Чувени писац Џек Лондон је овим ријечима насловио књигу која описује живот пса у суровим условима какви се могу наћи на територији Аљаске, а инспирацију је сигурно добио и сам проводећи много времена у овој дивљини у току златне грознице. Наш долазак на Аљаску је углавном инспирисан идејом покушаја успона на један озбиљан планински врх на ком још увијек владају закони јачег, гдје се осјети први повратак природи и борби за опстанак те бијег од цивилизације за којим већина данас жуди.

Поћи на планину Денали, Моунт Мекинли или Булшаја Гору, како год је звали, уопште није лак задатак. Потребно је много логистике, почевши од организације из Србије, добијања дозвола за успон јер није у питању комерцијална експедиција него самостални успон мањег броја чланова групе који на планини морају самостално да раде, без ослањања на неку организацију па до оних ствари које су важне на самој планини – а то је искуство, стрпљење и снага јер је овакав успон само једна велика партија шаха.

Из Београда симболично крећемо за 1. мај, Марко Николић, Милан Марчета и ја, летом преко Франкфурта и Сијетла до Енкорица. Бирамо мјесец мај јер је тад вријеме на планини стабилније, гужва је много мања, али то са

собом носи и неке недостатке као што су веома ниска температура, стазе нису видљиве и од планинара се очекује много више самосталности него иначе.

У Енкорицу нас дочекује наше горе лист, Недељко Спаић, Требињац који је наше просторе напустио још осамдесетих година, стекао породицу у Америци, основао фирму и кроз све те године од кад је тамо био од помоћи свим нашим људима који се затекну у његовој близини и тако је било и овај пут. Угостио нас је као најрођеније, помогао при превозу, одвео и вратио са планине те се овим путем њему и његовој породици много захваљујем.

Послије неколико дана проведених у Енкорицу и Талкитни које смо искористили за набавку додатне опреме и хране, те завршили обавезне састанке са рендерима, напоскон крећемо малим авионом пут базног кампа на глечеру. Лет је посебно искуство – наћи се једва изнад врхова

од 3000 и 4000 метара, пролазити кроз седла између њих у потрази за што стабилнијом путањом лета је једно животно искуство. Слетање на глечер је брзо, ствари

се истоварају, авион још ради и док смо се окренули да видимо гдје се налазимо наш пилот Удо нам је већ махао кроз мали прозор своје Цесне уз звуке полијетања и са осмијехом на лицу и надом да ће нас поново видјети након успјешног успона.



Не чекамо много, сунчано је, али хладно, пакујемо транспортне торбе на санке, узимамо тешке ранчеве, стајемо на скије, навезујемо се и крећемо пут кампа 1 који се налази на неких 2400 м. Сваки од нас носи и вуче укупно око 60 килограма терета, толико нам је потребно опреме и хране за преживљавање на овој планини у сљедећих двадесетак дана. Након седам часова хода стижемо на локацију кампа 1, једини смо ту, копамо мјесто за шатор, правимо утврђење које треба да нас штити у сљедећим данима које ћемо провести овдје јер се никад не зна како планина може промјенити своју ћуд и зауставити наше даље напредовање.

Сљедећих неколико дана користимо за аклиматизацију, износимо ствари до кампа 2, уживамо у скијању и проводимо сате у шатору када пада снијег и дува јак вјетар. Наш другар Милан ту доноси тешку одлуку, не осјећа се најбоље и плаши се да ће нас све кочити у напредовању, те доноси одлуку да се враги у базни камп и сачека први могући лет у цивилизацију. На тај начин даје нама шансу да идемо даље и остваримо жељени циљ, а такве одлуке и поступци никад нису лаки. Ставити друге испред себе и својих могућности и жеља је врхунска одлика добрих људи и хвала му на томе.

Даље настављамо Марко и ја, план се мјења, правимо нову стратегију за напредовање и добро нам иде, у сљедећих неколико дана избијамо у камп 4. који се налази на 4300 м. На планини срећемо врло мало људи, у овом тренутку можда нас има око двадесетак укупно и сви се налазимо на различитим локацијама на планини. Приликом



преласка чувеног „Windy corner-a“ присуствујемо пуцању глечерске пукотине и гледамо како једна особа упада. У питању је дјевојка из Холандије која је била у навези са партнером из Мексика, те им прискачемо у помоћ и све се добро завршава, да касније у кампу прослављамо срећан епилог уз нашу еспресо кафу и интернет који смо добили од њих као знак захвалности.

Сљедећих пет дана проводимо у кампу 4, вријеме је лоше, из дана у дан нема назнака да ће се поправити те нам омогућити излазак на врх. Залихе хране се полако смањују, почели смо да дијелимо порције, оно што је већ било минимално за једну особу за један дан, сад постаје храна за обојицу. Нестрпљиво пратимо прогнозу, одржавамо повремену контакт са породицом и онима који брину за нас, те доносимо тешку и ризикантну одлуку, чим се вријеме поправи крећемо до кампа 5 који се налази на 5200 м и сљедећи дан одмах на врх, и ако временски услови и наша спремност допусте, спуштамо се одмах назад у камп 4. Толико доброг времена тј. дана по прогнози имамо, не више.

Минимум хране и минимум опреме пакујемо у ранац, без додатне аклиматизације излазимо преко „Head wall-a“ и гребеном стижемо у камп 5. Постављамо шатор, топимо снијег, вечерамо и спремамо се за спавање, сутра нас чека дуг дан. Осјети се поларна хладноћа, али и тишина, вече је мирно, скоро без вјетра и то нам улива самопоуздање да ће сутра бити тај дан, дан који ће нас извести на врх ове огромне планине.

Као и до сад, дан почиње полако и неки би рекли касно јер устајемо тек око 10 часова ујутро, у зони „вјечног дана“ које траје љети

нема смисла излазити из шатора док се температура не приближи нули бар за 15 степени. Овдје устајање и полазак не диктира излазак сунца него његов положај, тек када постане мало топлије и прихватљиво да се нешто ради изван шатора, тад се покрећемо и што брже радимо завршне припреме, те око подне крећемо на успон.

Доста брзо прелазимо „Autobahn“, још једну чувену дионицу на којој су главне опасности лавине и глечерске пукотине те стижемо на седло и ту убрзавам темпо да бих се загријао. Марко полако остаје иза мене те смо све вријеме на вези путем радио станице, да би знали гдје смо и како се осјећамо, јер нас облаци визуелно затворе са времена на вријеме. Пут нас даље те мање стрмим тереном води према „Football field-u“ на ком имам осјећај да се поново спуштам и губим тешко стечену висину, али охрабрује ме то што већ видим завршни успон и тај гребен Деналија на ком се надам да вјетар неће бити јак и да ћемо моћи доћи до врха.

Преласком гребена, корак по корак долазим до врха, сам сам, окрећем се око себе и посматрам хоризонт, на једну страну су само облаци, бесконачни и бијели, а на другу тајга, планински врхови прекривени снијегом и ледом који стрмо прелазе у непрегледне шуме, све до Сјеверног леденог океана. Хладно је, дува јак вјетар, перјане рукавице су на рукама све вријеме, брзо правим једну фотографију и размишљам о повратку назад. Свако претјерано задржавање на врху нема смисла и постаје опасност. Крећем назад по гребену, Марка још нема, али га срећем на почетку завршног успона. Треба му још неко вријеме до врха и не одустаје, поздрављамо се, те договарамо комуникацију преко радио станице, а ја крећем доле према нашем кампу како бих припремио храну и воду. Ово је његова борба и циљ је близу, не могу му много помоћи у том, али га могу бодрити и дочекати у шатору са топлим чајем и мало хране коју имамо. Излази на врх, јавља ми се, вјетар се у међувремену смирио, ужива у призору вјечног заласка



Игор Милошевић и Марко Николић



сунца које сатима стоји на хоризонту и не иде никуд, већ те дуго обасипа златним зрацима. Убрзо и он креће доле, у сигурност нашег шатора, гдје га дочекујем са топлим чајем и осмијехом на лицу, обојица смо срећни што је све добро прошло и што напokon можемо одморити од дугог дана.

Изласком на врх наше путовање се не завршава, још нас чека дуг и напоран повратак у сигурност цивилизације, а од тог нас дијели преко 5000 м висинске разлике због чега Денали спада у планине са највећом висинском разликом на свијету, када се рачуна разлика између базе и врха планине. Наш излазак на врх је на крају ушао у статистику од око 950 пријављених планинара са дозволом као успон првих десетак особа ове сезоне и у једва тридесетак посто успјешности, што довољно говори о тежини и логистичком изазову ове планине.

У два дана се повлачимо са планине са свом опремом и стижемо у базни камп гдје чекамо свој лет за Талкитну. Удо, наш пилот, нам јавља да је сутра повољно вријеме и да у јутарњим часовима долази по нас.

Сунце је обасјало базни камп и наш шатор, јутро је, у шатору смо и чујемо познати звук авиона, глечерска писта је лако видљива и уживамо гледајући искусне пилоте како ове мале машине спуштају на снијег и лед. Брзо убацујемо своје ствари у авион и поново видимо познато лице нашег пилота који овај пут има другачији осмијех, осмијех задовољства и среће јер нас поново види и да смо све прошли без проблема и повреда. Полијећемо уз брујање мотора и поскакивање точкова и санки авиона на неравном глечерском терену. Послије десетак секунди се налазимо у ваздуху и поново се испред нас указује Денали, огромно царство снијега и леда које овај пут напуштамо срећни и задовољни са надом да нам ово није посљедњи пут да се видимо. Јер, нама планинарима, пут је тај који је најважнији и који нас испуњава, а на овој планини се може уживати ако се до ње дође спремно и са реалним очекивањима.

## Алпинистички одсек Београд – 75 година

Зоран Бојдановић

Алпинистички одсек Београд (АОБ) основан је 1950. године као први и тада једини одсек у главном граду који је окупљао заљубљенике у алпинизам. Од самог почетка основна мисија била је образовање и обука будућих генерација алпиниста, преношење знања и искустава, као и откривање нових планинских изазова у земљи и иностранству.

Први начелник одсека био је др Растко Стојановић, по коме АОБ данас носи име. Током седам деценија, одсек је формирао и одшколовао многе познате алпинисте, испењани су бројни првенствени смерови, чак и на другим континентима, а чланови су учествовали и у међународним експедицијама.

Чланови АОБ-а испењали су бројне првенствене успоне широм света, и по свом обиму и континуитету АОБ с правом носи епитет колеџке српског алпинизма. Посебну част имао сам у периоду када сам био начелник АОБ-а (1986 – 1993) да водим прву српску алпинистичку експедицију у Памир 1988. године, када су алпинисти из Србије по први пут испењали врх виши од 7000 метара. Тај успон био је прекретница у развоју српског експедиционог алпинизма, посебно, ако се има у виду да у то време нису постојале комерцијалне експедиције, одлазак у велика светска горја био је могућ искључиво као члан националног тима који је чинио експедицију.

АОБ је и једини клуб у историји српског алпинизма чији су чланови били део југословенске националне експедиције 1987. године у горју Тјен Шана. Тада су Радослав Милојевић и Зоран Богдановић први пут стали уз раме са најбољим алпинистима тадашње Југославије, чиме је АОБ још једном потврдио своју улогу као клуб који је увек померао границе српског алпинизма.

Непосредно затим, АОБ је организовао и прву српску хималајску експедицију – Анапурна IV 1991, чиме је направљен нови искорак у историји српског алпинизма и потврђена способност клуба да води и најзахтевније подухвате на светском нивоу.

Током последњих неколико година, нова генерација чланова АОБ-а наставила је да помера границе српског алпинизма својим изузетним успонима. Испењали су многа прва српска понављања у горјима широм света, као и два од три легендарна проблема Алпа – Ајгер и Гранд Жорас, а посебно се издваја најтежи



Бивак на 6400 м, Памир, Зоран Богдановић, 1988. година



Добрица Гаћеша и Хусејин Налић - две генерације, Дурмитор



Састанак одсека - АО Др. Растко Стојановић

микст успон у историји нашег алпинизма – WI7/M8 у канадским Стеновитим планинама. Тиме је српски алпинизам подигнут на један сасвим нови ниво.

Одсек је одувек био клуб визије и ентузијазма: његови алпинисти постављали су нове стандарде и стално ширили хоризонте. Поред бројних првенствених смерова и међународних успеха, АОБ је и једини алпинистички клуб у Србији који има сопствени бивак – Бивак 9 у Великој карлици на Дурмитору, што сведочи о посебном односу према планини и посвећености обезбеђивању услова за будуће генерације.

Кроз редовне летње и зимске курсеве стасавале су генерације које су обележиле развој алпинизма код нас. АОБ је увек представљао школу, не само технике пењања, већ и одговорности, другарства и посвећености. Генерације које су одлазиле остављале су своје наслеђе онима који долазе, а тај ланац траје већ пуних 75 година.

Поводом овог јубилеја примио сам и признање за изузетан допринос развоју алпинизма у АОБ-у. Посебно ми је драго што су ме се млађе генерације сетиле и тиме потврдиле да ланац преношења знања и вредности, који траје од оснивања одсека, и даље живи.

Данас, као ветеран и инструктор, са поносом гледам на све полазнике који су касније постали инструктори и начелници, и на младе који настављају нашим путем. Обележавање јубилеја је прилика да се подсетимо почетака, али и да потврдимо да ће се дух АОБ-а, његов дух пионирства и заједништва, наставити и у деценијама које долазе.



Посебно признање Зорану Богдановићу



## УСПОН НА МИТСКУ ПЛАНИНУ АРАРАТ (август, 2025)

Уиљеша Кужелка, ПД „Карпати“, Бела Црква

Успон на Арарат за сваког планинара, који жели искорак више у тестирању себе и својих могућности, представља прави изазов.

Планина некадашњих јерменских земаља, планина митова, некадашњи вулкан, са својом импозантном висином од 5137 метара, био је следећа станица једној групи планинара из читаве Србије. Како ће се касније испоставити група је била мала, али одабрана. У њој је било и троје чланова ПД „Карпати“ из Беле Цркве, који тек пишу своју историју.

Лет је ишао од Београда преко Истанбула до Игдира. Долазак у град Догубајазит, на крајњем истоку данашње Турске, на граници са Ираном, специфичан по много чему, а познат по наводној локацији насукана библијске старозаветне Нојеве барке и Исак-пашине палате, које се налазе у околини.

Успон на Арарат изводимо у четири дана. Од старта на 2200 метара правимо прве кораке, успут се и упознајемо. Нас је једанаесторо и наш искусни водич Ђулија Јарић из вршачког „Железничара“. Група од девет жена и свега три мушкарца. Наше ствари носе коњи, а ми умереним темпом, са локалним водичем, кога смо звали Аби (брат, на курдском), хитамо ка првом кампу, на 3400 метара. У кампу упознајемо локалне домаћине са којима ћемо провести наредна четири дана.

Локални Курди су врло дружељубиви и увек на услузи. Распремање шатора, уношење ствари, пресвлачење... Чека нас богата трпеза, поподневна ужина, ван свих очекивања за једно такво место. Прва ноћ у шаторима, како за кога успешно преспавана, али нема негодовања, јер све је подређено крајњем циљу, успону на врх.

Уследио је први, аклиматизациони успон до Кампа 2, на 4200 метара. Краћа пауза, одмор, посматрање људи који се спуштају са врха, по које питање: „Како је горе?“ и шта нас очекује. Поновни спуст у Камп 1, вечера и дружење. Позитивна енергија на високом нивоу. Ујутру се пакују наше ствари, товари се на брдске коње, и заједно, они и ми пењемо поново познату деоницу. Након одмора крећу завршне припреме, консултације, подсетник и демонстрација монтирања дереза. Око 23 часа, водич нас буди за „доручак“, јер успон креће у поноћ – завршни успон на снежни врх вулканске купе. Мрак, каменита стаза, изразито јак ветар... сви смо на броју, добро је, крећемо се.

После самог свитања, долазимо до снега и леда, помало уморни, помало осећамо и последице велике висине, али сви монтирамо дерезе и настављамо. Сада нам је врх сасвим близу, остало је још пар стотина метара хода по снегу. Назире се врх и весели планинари који су били на челу колоне који радосно прослављају

успех. То је то – излазак на 5137 метара, већини планинара је био лични, а нама и клупски рекорд. Након усхићења, чека нас дуг каменити спуст помало и умор до другог кампа. Након освежења, престају и тежобе. За неколико сати били смо у подножју планине и поносно гледали у небеске висине које смо походили.



Колико је важно свако за себе да води рачуна о психофизичком стању, толико помаже и ведар дух целе екипе, брига и помоћ у сваком моменту. Планинари су људи сличних схватања и мотива, али ова група је била вансеријска, што се доказало и наредних дана у Догубајазиту. Успомене и памћење за цео живот. Ана, Јагода, Марија, Мирјана, Мирјана (друга), Николета, Светлана, Снежана, Веско, Раде, и ,наравно, Ђулија, хвала и браво! До следеће авантуре.

# ВИСОКОГОРСКА РЕПРЕЗЕНТАЦИЈА СРБИЈЕ НА ПРВОЈ ПРИПРЕМНОЈ ЕКСПЕДИЦИЈИ *КАЗБЕК, ЕЛБРУС И АРАРАТ*

**В**исокогорска репрезентација Планинарског савеза Србије извршила је прву припремну експедицију за врхове изнад 8000 метара, у оквиру стратегије постизања врхунских спортских резултата и циља да се изврше успони на врхове изнад 8000 м, на које се није попео нико из Србије. Национални тим чине: селектор Александар Рашин, Игор Милошев, Момчило Краљ, Иван Митић, Душан Петковић, Бранислав Ђурчин, Немања Васиљковић и Нела Лазаревић.

За први тренинг изабран је успон на три врха висине изнад 5000 м – Казбек (5054 м) у Грузији, Елбрус (5642 м) у Русији и Арарат (5165 м) у Турској. На пут дуг 7500 км нису кренули Иван и Игор. Остатак екипе је успешно направио први корак ка новом степенику, успон на врх изнад 7000 м следеће године.

## Грузијски див

Високогорска репрезентација крочила је 25. јула 2025. године најпре на Казбек (5054 м), трећи највиши врх Грузије. За успон на врх је било потребно мање од седам сати. Немања Васиљковић је овај успех крунисао тако што је скијао са врха. На повратку је један члан тима склизнуо низ снежну падину и повредио скочни зглоб. Захваљујући стручности чланова тима и помоћи локалних водича он је успешно евакуисан са висине од 4600 м до кампа на даље збрињавање. Уследио је његов трансфер до болнице у Тбилисију, одакле се вратио за Београд, а остатак екипе је наставио према Русији, где их је очекивао успон на највиши врх Европе – Елбрус.

„Овакве ствари се дешавају и на њих треба да будемо спремни. Повреда, срећом, није била озбиљна. За Душана Петковића, Бранислава Ђурчина и Немању Васиљковића, који су чланови Горске службе спасавања Србије, и ово је био један тренинг“ рекао је Александар Рашин.



## Највиши врх Европе

Уследио је Елбрус (5642 м) на Кавказу, највиши врх Европе и Русије. Тим се попео на кров Старог континента у четвртак, 31. јула. У ноћи између уторка и среде тим је покушао успон, али је ветар био прејак, па се вратио у базни камп. Следећу ноћ су репрезентативци кренули у 00.30 ч и на врх су, без икаквих проблема, изашли око 9 ч. Немања Васиљковић је и ову прилику искористио да скија с врха.



## На крову Турске

На реду је био и трећи врх преко 5000 метара на првој припремној експедицији. На Арарат (5165 м), највиши врх у Турској, тим се попео 4. августа. Високогорци су дошли директно из града Догубајазит (1625 м) у камп 2 на 4200 м и одатле у 3.30 кренули ка врху Арарата. На врх су изашли у 8 часова. Пред врхом их је дочекао ветар брзине 50-60 км/ч, а на самом врху удари су били и више од 80 км/ч. Спуст је добро прошао и цела екипа је успешно сишла у град и кренула за Србију.



Након успешно савладаног првог задатка, у наредном периоду следе финансијске, организационе и физичке припреме за наредне експедиције.



## КАБУЛ 2531м РИЛА

Марко Милошевић, ПСК „Мосор“ Ниш

Национални парк Рила у суседној Бугарској, поготово природна атракција седам рилских језера привлачи планинаре из Србије већ дуги низ година. Махом се планинарски клубови одлучују за планинарске стазе између планинарских домова „Пионерска“ и „Рилски езера“ па потом до Езерног врха или врха Иван Вазов.

ПСК „Мосор“ из Ниша одлучио је да овог пута понови акцију од пре неколико година и изабере мање познату стазу до врха Кабул са југоисточне стране у односу на рилска језера. Стаза почиње од планинарског дома, како Бугари кажу „хиже“, „Зелени преслап“ назван по истоименом оближњем врху. У првом делу ради се о преласку кроз густу четинарску шуму, потом се отвара поглед на многобројне околне планине док се пролази стазом окруженом пољем клеке и боровнице и на крају се долази до занимљивих стенских формације близу водопада Скакавица.

Стазе су маркиране, али не у оној мери код оних популарних, поменутих на почетку текста. Потребно је мало више опреза да правац не одвуче ка источнијим врховима.



Кабул на висини 2531м је одличан видиковац на популарне рилске врхове као што су Мусала, Маљовица, али и неке мање познате. Најчешће овде можете да наиђете и на крдо полудивљих коња. Стаза онда наставља гребеном између река Скакавица и Горица које обе формирају фантастичне водопаде негде испод 2000 м. Реке вијугају испод високих врхова те је то мелем за очи и објективе фото-апарата. Потом се долази до рилских језера, најпре Окото, па Бубрека. Овог пута смо се одлучили након обиласка фантастичних модро плавих језера да прођемо стазом која излази на планинарски дом „Скакавица“, обиђемо водопаде на тој реци и упутимо се назад ка Зеленом преслапу.

Стаза је средње тежине како кондиционо тако и технички. Укупне дужине око 17 км са висинском нешто преко 1000 м и препорука је свим планинарима јер овде нема гужве, махом срећете само локалне планинаре и то ретко. Призори су прелепи, а није потребна никаква додатна техничка опрема у савладавању стазе. Уколико се ради о дводневној акцији где би све ово спојило са обиласком водопада Скакавица или неким другим врховима, има више планинарских домова који нуде смештај и оброк.





## АЛБИОН ОРОС ИЛИ МОН АЛБИУС

Премужићевом стазом од Завижана до Башких оштарија

*Сандра Дрмић*

Ако фотографија говори 1000 ријечи, онда вам нудим 70 тисућа... Управо тако започиње мој објављени пост с Премужићеве стазе. И нисам лагала. А како је започело?

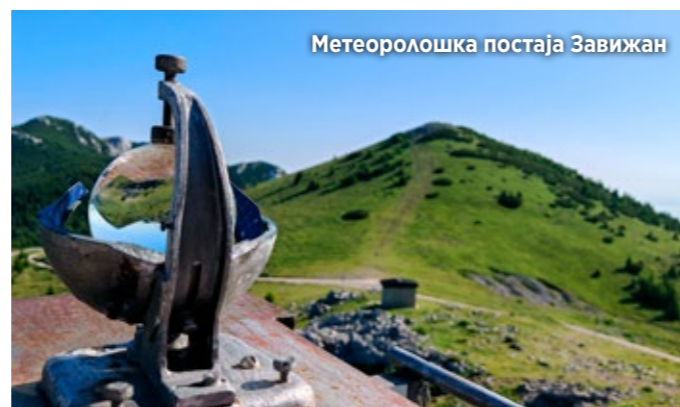
Читајући блогове и постове планинара начула сам нешто о стази која води сјеверним и средњим Велебитом. Онда сам кренула гуглати и читати књиге, водиче и удбенике. Након свог тог штива схватила сам да је она у категорији *must see*. Након првог пута осјетила сам потребу довести друге, након другог сам почела и сама писати текстове, а након четвртог...ех...

Тамо далеке, заиста далеке 1930. године, двојица ентузијаста врлудала су забитима сјеверног Велебита. Врло суров кршки терен очарао их је својом бјелином, облицима и вегетацијом. Игра вјетра и воде јасно је уклесана у бјелину вапначких стијена. Вегетација је овдје скрила мноштво ендемских, само Велебиту познатих, љепотица попут велебитске дегеније, валдештајновог звончића, хрватске сибиреје, китајбеловог пакујца, крањског љиљана.

Прије градње стазе радило се ту о поприлично недоступном терену због стрмих кукова, дубоких поникви, широких пукотина, уских гребена, шикара. Али Крајач и Премужић су одлучили зауздати дивљу природу бијелог камена. Замислили су и реализирали градњу стазе, уклопили је у природни околицу као да

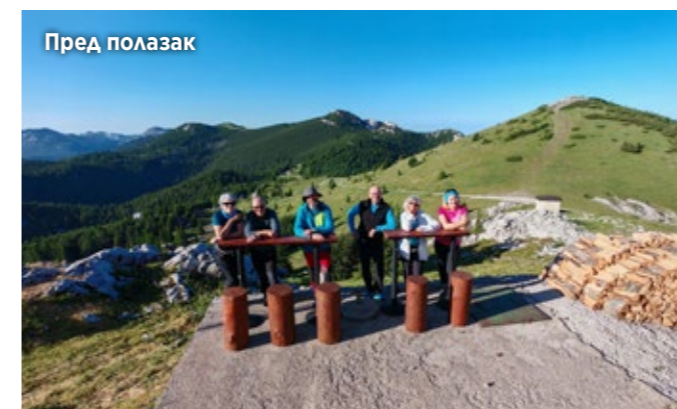
она одувијек тамо стоји. Прави је бисер градитељства планинарских путева. Вриједне руке локалних мајстора, њихово знање и вјештина у обликовању камена створиле су пут дуг 57 км. Висина између највише и најниже тачке износи 200 м. Максималан нагиб је 12% а ширина око 70 цм. Таман да можеш пјешнице, и да нити једно пријевозно средство не може на њу. Води она од Завижана до Башких оштарија. Различит терен, различите подлоге, различити видици.

Први дио вијуга Хајдучким и Рожанским куковима. Грижине обликоване на стијенама са и без пукотина довеле су до обликовања жљебова, каменица, бикорозијских удубљења, па све до дубоких шкрапа.

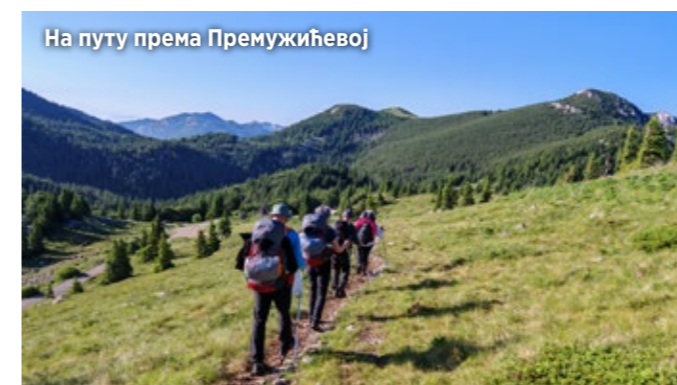


Метеоролошка постаја Завижан

Мајсторска су то дјела, ненадмашне мајсторице природе. Кохабитација временских увјета и органских врста довела је до читаве палете разних облика. Жљебови дуги од неколико милиметара до неколико метара, на камену и на стијени... овисни о нагибу. Удубљења попут капи кише у снијегу, тек да ти стане прст у њих. Па онда шкрапе, дубоке и мрачне и поникве. А под тлом читаво царство јама. Мијени подложен терен, милијунима година изложен киши и киселом медију обликовао је овај величанствени храм. И ако богови живе на врховима, онда је ово њихово царство.



Пред полазак



На путу према Премужићевој



Високо подигнути торњеви њихова храма, кукови, издижу се изнад околног терена. С њих пуца поглед далеко. Протеже се Велебит пред нашим очима, зелен шумом, бијел каменом... назиру се кукови и цијела кичма.

Испод бијелог кршког камена налази се друго царство, мрачно и хладно: царство јама. До краја 2020. године откривено је преко 617 спелеолошких објеката. Најпознатија и најдубља је Лукина јама - Тројама у којој спелеолози зароном долазе до 1392 м. Али ни ту није крај, на дну језерског сифона откривен је још један канал који означава могућност уласка још дубље.

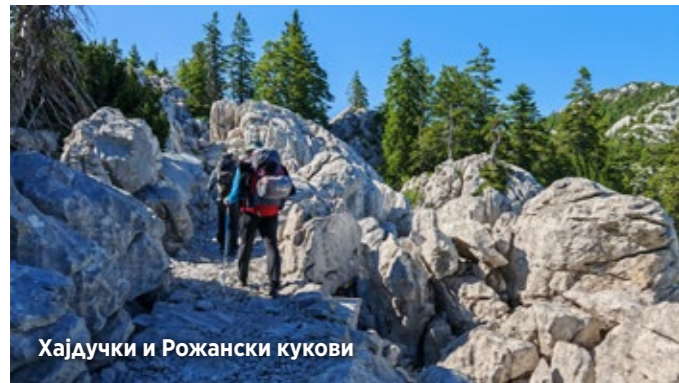
На готово 60 км свједочили смо различитим стаништима: шуме, травњака, камењара, подземља и водених станишта. Шумска станишта прекривају највећу површину. Проглашењем Сјеверног Велебита националним парком, смањена је на минимум људска интервенција у сваком погледу, тако да ова шума, недирнута десетљећима поприма наличје примарне прашуме гдје природно порушена стабла чине дом небројеним врстама кукаца, гљива и бактерија.

Травњаци који се чине као нешто сасвим природно на овом подручју, заправо су створена рукама бројних људи који су их створили за испашу и узгој хране. Но, како Велебитски човјек изумире више и брже него ли иједна врста тако и травњаци полако нестају, обузима их шикара и вјеројатно ће тијekom година овај простор доживјети мијену.

Камењар који се чини најсуровијим стаништем, све је друго неголи пуст и гол. Ако се човјек боље загледа чак и на сухом камену буја живот. Сунцу изложене заједнице лишјајева представљају се у избљедјелим бојама ружичасте, жуте, бијеле и сиве боје. Синергија гљива, алги и цијанобактерија развила је заједницу која се савршено надопуњује да може преживјети дуга суха раздобља, мирујући и свједочећи времену. Ипак, кршки терен богат пукотинама стрпљиво скупља

и најмању грудницу земље и капљицу воде градећи марљиво станишта која су заштићена од вјечног сунца и неумољивог вјетра. Тако да смо свјedoци и покојега стабла које се укоријенило на скроз неприступачним мјестима. Сува клима, рјеђа атмосфера на вишим надморским висинама, велика температурна разлика између дана и ноћи довеле су прилагодби биљних врста.

И тако смо, четврту годину кренули, у готово идентичном термину, на пут од Завижана до Башких оштарија. Будући да смо кренули из поприлично удаљене Славоније, ваљало је поћи дан раније. Скрб о кући и метеоролошкој станици већ је десетљећима



Хајдучки и Рожански кукови



Бијели Велебит



Строги резерват природе

повјерена обитељи Вукушић из села Горња Клада. Од 1953. свакодневно, без прекида ова највиша метеоролошка станица и њезини мотритељи, унаточ суровим временским увјетима, непрекидно шаљу податке Државном хидрометеоролошком заводу.

Планинска кућа смјештена је на падини Вучјака чији врх пењемо исти дан, а походимо и Завижанску косу не би ли испратили сунце на заласку. И то је већ некако традиција коју не пропуштамо и коју препоручујемо другима, јер је сјајна прилика за протегнути ноге и разбистрити ум, након вишесатне вожње.

Испланирати ходњу овом стазом захтјева труд, поготово нама који путујемо издалека. Ваља осигурати и ускладити смјештај тијekom дионица, и осигурати пријевоз од Башких оштарија, нашега крајњег одредишта, назад до Завижана, гдје смо оставили своје аутомобиле. Некада је та организација лакша, некада тежа. Но, свемир се увијек побрине да буде баш онако како мора бити, јер ма како помно ми планирали, режирани или осмишљавали излете, ситуација на терену може пореметити све те силне припреме. Било да се ради о временској прогнози, техничким потешкоћама на терену или се догоди нешто треће.

Рано ујутро, након свјеже ноћи на Завижану, крећемо до Алана. Овога пута ноћимо код домаћина чији нас је смјештај одушевио. Одлично преуређен пастирски стан опремљен соларним плочама, а ту је и пуна штерна питке воде, те хладно пиво у расхлађеном хладњаку. И више но што си просјечни планинар може пожељети.

Због прошлогodiшње незгоде с пожаром на Скорповцу, када је до темеља изгорило склониште, нисмо имали пуно избора за другу ноћ, па бирамо планинску кућу „Кугина кућа“. До ње нисмо кренули ни с Млиништа, ни с Ограђенице, него с дијела Премужићеве стазе гдје маркација и путоказ јасно показују смјер и сатницу.

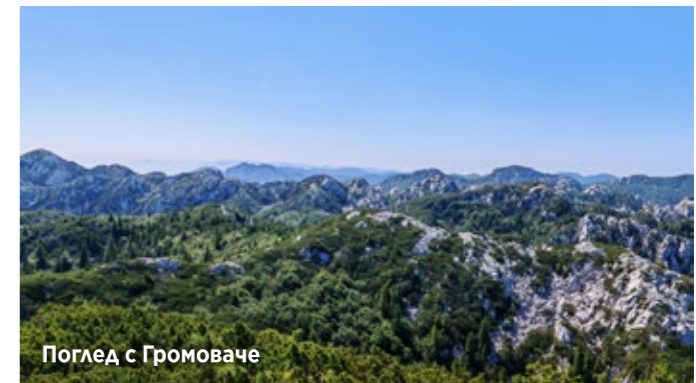


Подлога од борових иглица

Али овај дио стазе чини се заборављен. Тумарамо провлачећи се кроз глогову шикару гдје је маркација заборавила када је посљедњи пут постављена. На травњацима као фатаморгана збуњују нас лишајеви на камењу. Опрљени сунцем, жедних хладнога и гладни топлога, пратимо ГПГ траг до планинске куће. И траје то добра два сата. Избијамо на макадам и од туда имамо још добрих 45 минута. Након кратког одмора и кратког гунђања указују се обриси куће. С домаћином Миланом договорили смо вечеру, која је била издашна и укусна. Ту смо упознали планинарку из Иванић града, срели се с групом из Карловца и спријатељили се с Луком и Луком из Осијека. И да, одлична је ствар имати прави топли оброк након два дана. Следи пиво, бела, бела, пиво, бела, смијех... У заједничкој спаваоници у дубоком сну дочекујемо излазак сунца и нови дан.

Од Кугине се куће ваља вратити на Премужићеву. Милан нам даје јасне инструкције. ПД „Госпић“ освјежио је маркације директно до Скорповца, а обновљена је и маркација преко Шаторине и Ограђенице. Овога пута смо слиједећи свјежу врло јасну маркацију врло брзо „ухватили“ Премужићеву, али су нас успориле, цијелим путем разасуте опојне и мирисне, шумске јагоде. Не памтим дане када сам толике количине видјела, убрала и појела... Пут нас води преко доца гдје се смјестио Славко Врбан. Како га описати? Добри дух Скорповца. Превести, довести, осигурати воду, пиво, било какве друге намирнице. Понудити особни смјештај, подружити се, наздравити и прољудикати. Све то и још више од тога је Славко Врбан. Људина која ће вас дочекати и испратити на дијелу Премужићеве код Скорповца.

Већ првим проласком стазе развила се силна и јака веза. У зноју, тежини, љепоти, родила се љубав према Велебиту, према стази, према Премужићу и идеји планинарства у Хрватској и она траје и даље.



Поглед с Громоваче



И сватко је испунио дио својих снова: од првог пењања и погледа стрмо доље, преходаних готово 60 км тијekom три дана, ноћења у планинарским домовима, кућама, склоништима, хостелима, туширањахладном водом из гуштерни, справљања скромног obroка и спавања без јастука.

У своје успомене уткали смо 60 км неописиве љепоте. Упознали смо путем дивне људе, упознали смо се међусобно.

Мон Албиус, Албион Орос... тако велебно звучи тај Велебит.



Врх Литица 1683м

## ЛИТИЦА – СУВА ПЛАНИНА

Рада Вукосављевић

Сува планина спада у ред најживописнијих и најлепших планина Србије. Својом лепотом привлачи велики број планинара. Простире се правцем северозапад - југоисток, дужине 45 км и ширине 15 км, у висинским зонама 250 - 1810 м. Почиње источно од Нишке Бање, а завршава се југозападно од Бабушнице. Припада општинама: Нишка Бања, Бела Паланка, Бабушница, Гаџин Хан и Власотинце. Највиши врх је Трем (1810 м), који је и најпосећенији, а затим следе Ђорђина чука (1734 м), Стражиште (1713 м), Литица (1683м), Соколов камен (1555 м), Големи врх (1535 м).

Од 2015. године Сува планина је од стране Завода за заштиту природе Србије проглашена за резерват природе, тако да је под заштитом државе.

На Сувој планини била сам више пута, највише на гребену Мосор, Соколов камен, Трем, али никада нисам ишла из Запаља. Запаље је, заправо, једна лепа и велика котлина, која се налази између Суве планине, с једне стране и планина: Селичевце, Бабичке горе и Крушевице, с друге стране. Запаље је добило име по положају ове области. Запаљци су „планинци“, а пошто су, гледано са било које стране ових планина, „иза“ (или „за“) планина, то су „запланинци“, односно запаљци, те отуда и назив за цео крај - Запаље.

Почетком априла група планинара из ПД „Каблар“ из Чачка креће пут Суве планине. У Краљеву им се придружујемо Драгана и ја. Заправо, идеје за ово планинарење је Драганина, јер јој је отац из тог краја.

До Горњег Душника, одакле се најчешће пењемо на Трем, стижемо познатим путем. Ту су нас сачekali планинари ПД „Трем 1810“ и заједно са нама пошли до села Сопотница у коме се налази планинарски дом. Дом је настао тако што је стара основна школа пре две године обновљена уз помоћ серијала „С Тамаром у акцији“. Како у селу има само један ђак, школа је опремљена да може служити и као планинарски дом. Две спаваоне са креветима и постељином, купатила,



Полазак из Великог Крчимира

кухиња са трпезаријом пружају потпуни комфор за боравак 20 планинара. Дом је предат на коришћење планинарима са циљем да доласком планинарских друштава овај крај оживи. У селу, иначе, има стотинак становника који се, углавном, баве пољопривредом.

Дан је освануо са облацима који су притискали планину. Хладно је, али нема падавина. Стигоше наши домаћини: Беја, Лале и Небојша. Возимо се до села Велики Крчимир (633 м), одакле почиње успон. Ту нам се придружују још троје планинара из Душника.

Сеоским путем поред потока крећемо полако узбрдо. На челу је Лале. Пратим га у стопу.



У „салону“



Ка врху

Са пута силазимо на обележену планинарску стазу која вијуга између ниског растиња.

„Кад прођемо ови лавиринти од грање, биће лакше“, теши нас наш водич. Кроз шуму и пропланке идемо према излетишту Змијевац. Неко од планинара пита: „Кад ће тај Змајевац?“ „Не је Змајевац, него Змијевац. Име је добио по реални животињки, а не по неки измишљени“, одговара водич симпатичним дијалектом свог краја.

Од Змијевца почиње каменита стаза са сталним успоном. Пролазимо поред многобројних жбунова јоргована. Претпостављам да је овде веома лепо кад јоргован процвета. Облаци су се спустили на гребен планине, па не видимо колико је успон стрм и колико има да се иде. Дува доста јак ветар.

Када савладасмо најтежи део стазе и изађосмо на гребен и облаци одоше даље. У једној удолини, у „салону“, како рекоше домаћини, правимо паузу.

Неколико слободних коња нас је радознано посматрало са пристожне удаљености. Између камења налазимо планинску сасу, јако ретку биљку. Први пут се срећем са овом лепотицом. Пресрећна сам због тога. Касније сам наишла на још неколико примерака. На Сувој планини је регистрована 1261 биљна врста, што чини трећину целокупне српске флоре. Међу њима, значајан број врста је реликтне старости и ендемичног карактера.

Наставак пута према врху Литица, који нам је данашњи циљ, води по валовитом и каменитом терену. Терен потпуно другачији од оног на који смо навикли док се пењемо на Трем. Још увек има остатака снега. На врху се кратко задржавамо јер дува јак ветар. Погледом тражимо Трем, али га облаци скривају. Журимо назад до „салона“, где опет одмарамо. Када изађосмо на гребен пред нама се указа стаза којом смо дошли. Просто не верујемо да је толико стрма. Деловало је као да се спуштамо низ зид. Стаза вијуга и полако силазимо. У даљини се види Лесковац и пластеници око њега који се беле као да је снег.



Планинска саса



Силазак

Када се спустисмо до Змијевца, крећемо шумским путем према излетишту Ропот где се налази водопад. Како нам рекоше да тренутно нема воде, скрећемо ка селу Велики Крчимир, а одатле се возимо до дома. После пређених 14 км са успоном и силаском од 1050 м, слатко поједосмо гулаш који је мајсторски припремио Небојша. Још мало смо се дружили, а онда се поздрависмо са жељом и обећањем да ћемо поново доћи.

Ако и ви пожелите да одете у овај крај јавите се Беји (064 414 1388), јер код њега су кључеви од дома, може бити и „шерпас“, као што је био за неке из наше групе.

# БУКОВАЧКИ ПЛАНИНАРСКИ МАРАТОН ОДРЖАН 23. ПУТ



Кристијина Бујарски

Традиционална планинарска акција, 23. Буковачки маратон, одржан је 13. септембра у организацији Планинарског друштва „Вилина водица“. Из центра Буковца око 650 учесника – планинара, љубитеља природе, тркача, школараца и свих којима је Фрушка гора у срцу, кренуло је на једну од шест понуђених стаза.

Најмлађи су ишли на руту од 6,7 км, а у избору су још биле стазе основног маратона (16,7 км), малог (23,7 км), средњег западног (33,7 км), средњег источног (35,6 км) и великог маратона (45,7 км). За разлику од прошле године када су облачно време и мало кише оне неодлучне одвукли од ове манифестације, сада су падавине обавиле своје у данима пред догађај, па је сунчан дан увеличао ову акцију, која важи за једну од омиљених у планинарским круговима, за шта су, као и увек, заслужни одлични организатори и домаћини.

Велики журиш ка неким од најлепших делова Фрушке горе режирани су учесници Војвођанске трекинг лиге, који су у оквиру петог кола, за које су се бодовале стазе малог, средњег западног и великог маратона, стартовали први и трчећим кораком кренули ка свом



циљу. Прва трка Војвођанске трекинг лиге одржана је управо на Буковачком маратону 2008. године.

Након њих су и они који су пешачили и пратили посебну маркацију маратона, чувени сладолед - обрнути троугао са кругом изнад, кренули ка Вилиној водици, Асталу, ТВ торњу, обилазећи манастире Старо Хопово, Ново Хопово, Гргетег, Крушедол и Велику Ремету, до Бранковог гроба, Стражилова и назад до Буковца. Овог пута, након што је један део учесника прошао поред Бранковог гроба, организатор је одлучио да затвори тај део стазе од Гребенског пута до поменутог места, због најезде

стршљенова, па су остали преусмерени ка Асталу и на повратак до Буковца другим, безбедним стазама.

## Дуга традиција

Током дуге традиције Буковачки маратон је доживео и измене, па је тако само прве године била једна стаза, око села, дуга 17 км, која је водила од центра Буковца преко Месеша, Вилине водице, Астала, Партизанског пута, поред Бранковог гроба и преко Стражилова до почетне тачке.

Манифестација се увек одржава друге суботе септембра, а почела је да се организује у спомен на Буковчанине који су стрељани 22. августа 1942. Њима у част већ 23 године њихови суграђани и остали планинари, рекреативци, љубитељи природе шетају



источним деловима Фрушке горе. Само је први маратон одржан у августу (24), датуму што ближе оним када се десило велико страдање, а потом је термин померен на септембар, највише због краја годишњих одмора и почетка школске године, јер тада, најпре буковачки ђаци, а потом и остала омладина и друга популација, може у већем броју да учествује. Ова манифестација увек је посећена, а највише учесника на једном издању било је 1.400, у првој деценији одржавања.

# КАМЕНЕ ПРЕРАСТИ - ВЕЛИЧАНСТВЕНО ДЕЛО ПРИРОДЕ



Сви учесници акције

Милорад Дрча, ПД „Дели Јован“ Неђошин

Акција за акцијом, врх за врхом... Планинарско друштво „Дели Јован“ из Неготина не посустаје у акцијама освајања врхова и боравка у природи. Овог лета чланови планинарског друштва попели су се на скоро све веће врхове у региону, па и шире. Ртањ, Миџор, Комови, Мусала, врхови по Аустрији.....

Боравак у природи за планинаре је задовољство, али и велики корак за здравље. Као члан друштва пружа вам се могућност да се на организован и безбедан начин бавите спортским и спортско-рекреативним активностима, упознате планинске пределе кроз активни боравак у природи, спроводите активности заштите и очувања вредности планинских предела. Планинари су људи посебног кова. Природу доживљавају као део себе. Природа их једноставно зове.

Овог пута на реду је крајинска лепотица Вратна и њене геоморфолошке вредности. Природа је овде показала сву своју раскошност. Акција је припремана два викенда пре него што су планинари дошли. Све је подређено безбедности учесника. Маршута је обележена, очишћена од порушених стабала, а најкритичнија места обезбеђена су ужадима.

Позиву на акцију одазвало се 14 планинарских друштава из Србије, а забележен је и долазак колега из суседне Хрватске. Руководство друштва мисли и на своје најмлађе тако да су позвана и деца основних школа из Неготина чије су учитељице активни чланови друштва, као и грађане Неготина.

Време је као наручено, ни хладно ни топло. Скуп учесника је на платоу испред улаза у двориште манастира Вратна. Акцију је отворила председница ПД „Дели Јован“ Слободанка Ђорђевић. Учеснике је поздравила и начелница Планинарског савеза Србије Валентина Токовић, која је искористила прилику да Бобану Ђорђевићу, истакнутом члану и дугогодишњем председнику ПД „Дели Јован“ уручи плакету за дугогодишњи активан рад на развоју планинарства у Србији.

Акција је подељена у два дела. Они искусни иду кањоном реке до суве прерасти, док ће деца обићи само прве две капије и остатак дана провешће у игри у лепо уређеном простору на улазу у манастирско имање. Стазе су захтевне и траже кондицију, али и добру опрему. Лепо друштво, али и лепо расположење

које је присутно код планинара као да је чекало знак за полазак. Почетак стазе води кроз шуму са благим успоном, а затим се стиже у најлепши део Вратне, односно до њених величанствених каменних капија или прерасти. Стаза је стрма, и води испод самих сводова.

Призор који оставља без даха. Ово је природа стварала милионима година. Сећам се речи чувеног Леонарда да Винчија који каже да је природа највећи уметник. Заиста, ово је прави пример. Геолози кажу да је хемијска ерозија која настаје деловањем воде на кречњачке стене извајала овај необичан природни феномен. Овде је била пећина чија је таваница услед ерозије ослабила и део се урушио у кањон, а на то нас подсећају велики камени комади у кориту реке. У Србији постоји 12 прерасти. На овој реци забележена су чак три, недалеко је Рајска Прераст у кањону Замне, Ваља Прераст код Рудне главе на путу за Мајданпек...

Сликање, дивљење величанственом делу природе. Планинари се пењу као да желе да дотакну камени лук који се надвија над кањоном. Призор је јединствен. Вратна вас очара својом лепотом и стално зове да јој се вратите. Воде готово да нема. Тамо где су били мањи водопади сад су необичне вртаче.

Пут нас води сувим кањоном реке. Кад је већа вода онда је јако тешко проћи овуда. Природа је нетакнута. Све је онако како је природа обликовала. Овуда пролазе само искусни заљубљеници у природу. На појединим местима наилазимо на стабла која су препречила реку. Дрвеће је зелено. Овде треба доћи за отприлике месец дана кад јесен покаже свој раскошни колорит. До суве капије има око четири километра.



Стаза је захтевна, али одустајања нема



Признање Бобану Ђорђевићу

Учесници су различитих старосних доби. Они најмањи који тек треба да пођу у школу, до ветерана. Расположење је на високом нивоу. Мото планинара је да обиђу природу, али да својим деловањем не наруше њен изглед. Један малиша је са родитељима и сестром. Мислим да нема више од пет година. Он је вероватно најмлађи учесник акције, бар овог тежег дела. Иза је

и Никола наш колега. Он је већ зашао у осму деценију живота. Полако, али сигурно иде ка циљу. На око трећем километру наилазимо на велике комаде камења у реци. Изнад, са једне и друге стране, уздижу се стене. Овде је вероватно била прераст. Капија се обрушила исто као и она између прве и друге прерасти.

Кад је умор видно почео да сустиже наилазимо на наше планинаре који су дошли нешто раније, заложили ватру, припремили казан и ко шта жели. Невероватно: кафе, чај у овој недођији. Баш леп гест организатора. Ово је прилика да се мало проћаска са колегама из других друштава, да се склопе нова пријатељства. Размењују се искуства из ранијих акција. Приче никад доста. Циљ је на око сат времена пешачења. Опет велике камене громаде. Вероватно је и овде била камена капија. И одмах иза њено величанство, трећа или сува прераст. Сува се зове зато што је већину времена без воде. Ово

је крајња тачка данашње маршруте. Сликање овог величанственог уметничког дела природе.

Неколико милиона година природа је обликовала овај камени свод. Друштва развијају своје заставе. Уследио је заједнички снимак свих учесника. Повратак на кратко иде истим путем, а затим се стаза успиње ка излазу из кањона, а потом макардомом ка почетној тачки. Стаза је средње захтевна, није било неког видног умора учесника акције. Није било ни повреда, све је прошло у најбољем реду. Деца нижих разреда основних школа дан су провела играјући се са вршњацима. За све учеснике обезбеђен је јако укусан пасуљ. Оставили смо Вратну,

понели смо лепе утиске. Организатору велико хвала на одличној организацији. Радујемо се поновном сусрету. Зову нас следеће дестинације. Следи Грчка и успон на чувени Олимп. Ту су и локалне, регионане, али и републичке акције. Друштво раширених руку чека нове чланове. Придружите нам се, природа зове.



## ХАЈЛЕНДЕР СТАРА ПЛАНИНА

### Авантура у царству нетакнуте природе

Кристина Бујарски

Нимало лак подухват био је пред учесницима петог издања Хајлендер Стара планина (*HIGHLANDER Stara planina*), који је одржан од 2. до 6. јула 2025. године. Више од 250 љубитеља вишедневног планинарења, камповања и боравка у природи, кренуло је на једну од три стазе, а за разлику од свих претходних издања, када су морали да се помире с чињеницом да ће шетати уз кишу, сада је требало истрајати до циља по изузетно топлом времену. Први пут су падавине заобиле овај јединствени планинарски догађај, па је и на тај начин обележен мали јубилеј – пето издање. Стара планина је тако у пуном сјају дочекала све који су кренули у поход на Хајлендер титулу – пружила им је на длану сва своја богатства, чисте и далеке видике, уживање у непрегледним просторствима, видиковцима, водопадима.

Још једном се показало да овај концепт вишедневног планинарења и камповања, иначе све популарнији, одговара широком спектру људи, с обзиром на то да је најмлађа учесница имала девет година, а најстарији 64. Они су понели Хајлендер титулу, коју добијају они који заврше стазу, а у овом случају – када је било потребно „прегрмети“ високе температуре – било је јасно да ће само најистрајнији успети у томе. Таквих

је било 157 и они су на Бабином зубу на ком је био крај свих рута, код ресторана „Плажа“, поносно звоном означили успешан крај своје горштакке авантуре.

Хајлендер није трка и нема победника, само учесника који су имали прилику да упознају ново лице и готово нетакнуте делове овог величанственог предела, а оправдан је слоган „Ход по ивици“ јер су руте ишле гребеном Старе планине, тик уз природну границу Србије и Бугарске.



Задржан је концепт од прошле године, па су формати почели различитог дана, како би се сви нашли заједно на циљу. Први су у авантуру живота кренули они најодважнији, који су се определили за најдужу стазу – Херкулес од 103 км са 5191 м успона и 5116 м спуста, који се препешачи за пет дана. Препознатљивим звоном њима је означен старт у среду, 2. јула, на Бабином зубу, код хотела „СП ресорт“. На рути су имали четири кампа у којима су ноћили под звездама и отвореним небом. Шаторе су монтирали на превоју Свети Никола, те селима Балта Бериловац, Засковци и Топли До. Кружна стаза водила је неким од најлепших делова Старе планине, од врха Бабин зуб, према врху Дупљак, преко карауле Мирица, Орловог камена, Орлових стена, кроз поменута села, поред Пиљског водопада, гребеном Дугобило, преко Миџора до Бабиног зуба.

Учесници средњег формата, Пегазуса од 60 км (3313 м успона и 2193 м спуста) у трајању од три дана и две ноћи у кампу, придружили су се онима који су пешачили Херкулес и на стазу су заједно кренули у петак, 4. јула, из села Балта Бериловац.

Дводневни изазов Орион, дуг 30 км (1960 м успона и исто толико спуста) са једним ноћењем, почео је

на Бабином зубу, код ресторана „Плажа“ у суботу, 5. јула. Ишло се до кампа у Топлом Долу, где су се „орионци“ придружили учесницима дуже две стазе и с њима су сутра ујутру кренули на последњу деоницу. На циљ су сви стигли у недељу, 6. јула и у веселој атмосфери крунисали су успешну авантуру.

Организатор се побринуо да вечери у камповима прођу и у лепом дружењу, уз занимљиве програме. У кампу на Светом Николи уживало се у „причама планине“ спасиоца Руско-српског хуманитарног центра Радун Леонида. У селу Балта Бериловац су Слађан Илић и Јордан Васиљевић дочарали дух Старе планине у речи и звуку, у Засковцима су се уз логорску ватру сви окупили да слушају инспиративне приче Андора Луховића, члана српске експедиције на Монт Еверест 2005. године, а последње вече се на предавању историчара Срђана Цветковића сазнало много о историји Топлог Дола.

„Био је ово мали јубилеј који смо прославили са учесницима кроз временске услове који су били нетипични и изазовни за све присутне на планини. Показало се и овог пута да је планина непредвидива и да титулу Хајлендер носе појединци који су спремни да



#### Упознавање својих могућности

Милицу Станојевић, иако је имала искуства са оваквим видом боравка у природи, Хајлендер је одушевио, а прешла је формат Пегазус.

„Феноменално је што ово није само планинарење, није само камповање, него све оно што проживљаваш на стази и успут упознајеш себе. Сви волимо да користимо израз “Изразак из зоне комфора”, али ово заиста то јесте – упознавање себе, својих жеља, потреба и могућности, а с друге стране, небитно да ли је неко пошао као пар, пријатељи, породица, и специфичан живот у заједници на овом великом простору. Било је ово невероватно искуство.

Организација је била феноменална, атмосфера је домаћинска и по томе се Хајлендер издваја од других догађаја на којим сам учествовала и то је један од разлога због којег ћу се вратити, али на најдужу стазу”, описала је Милица свој први пут до Хајлендер титуле. Бојан Томић је одлучио да се упусти у авантуру на најдужој стази.

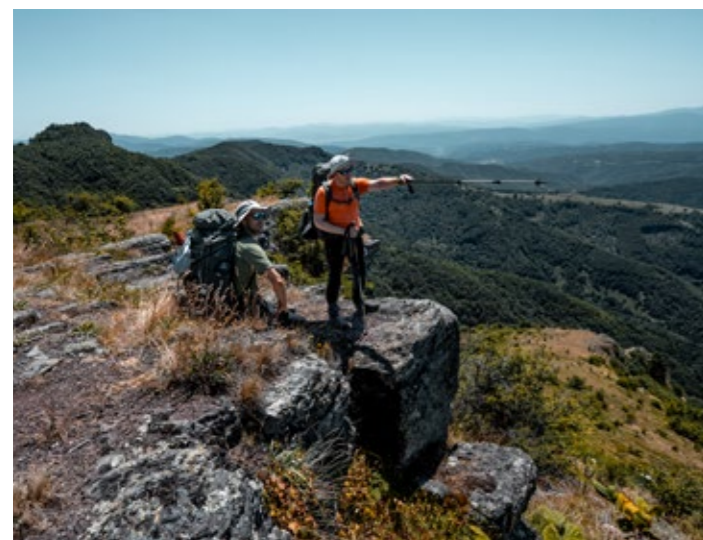
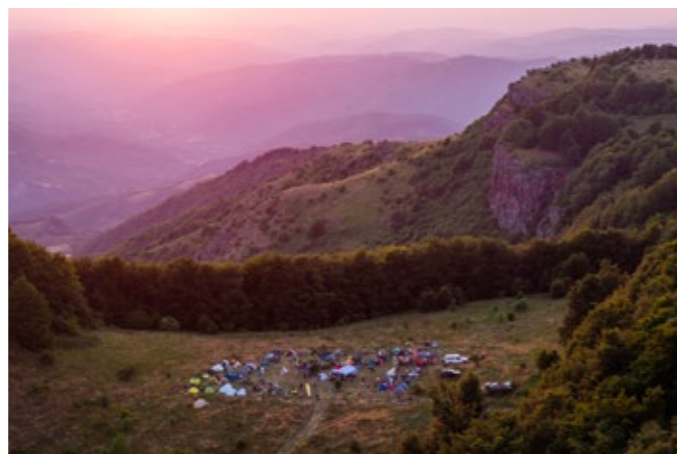
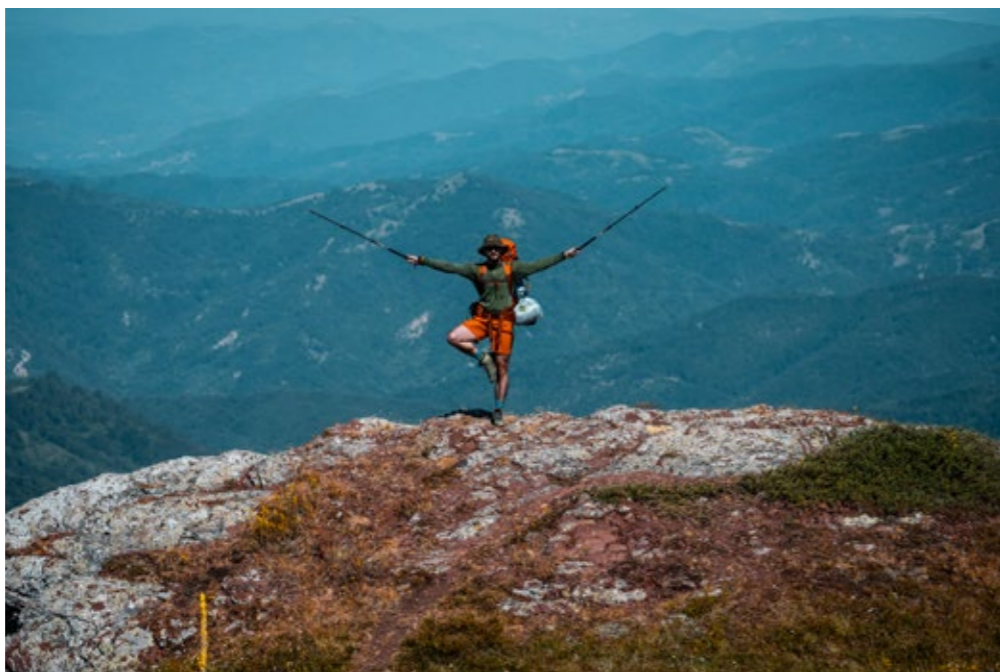
„Иако сам први пут учествовао, имам доста „стажа у ногама“ и није било превише напорно, али изазовно јесте. Препоручио бих свима да мало изађу из зоне комфора и да упознају боље себе кроз ове изазове. Стара планина је неописиво пространство и надам се да ћу следеће године поново на Херкулес”, рекао је Томић.

сваки тренутак превазиђу физичком и менталном спремношћу. Захвалност иде свима без обзира на улоге које су имали, јер је свака подједнако значајна и мотивишућа да се припремимо за наредну годину новом стазом и другим новинама које ћемо приредити“, истакла је директорка Хајлендер Србија (*HIGHLANDER Serbia*) Марија Радојковић.

Догађај је подржан од стране великог броја националних институција као што су Општина Књажевац, Туристичка организација Књажевац, Туристичка организација Пирот, Туристичка организација Србије, Планинарски савез Србије, а реализован је и уз неминовну подршку и партнерство различитих привредних брендова окренутих аудор активностима.

### Нова стаза у 2026. години

Након јубиларног петог издања, време је да се поново уведу неке новине. За следећу сезону припремљена је нова стаза. У 2026. поред „хода по ивици“, тачније гребеном, природном границом између Србије и Бугарске, учесници ће имати прилику да посете и неколико водопада и прелепи арбињски крај. Биће то свакако нови изазов и за оне који су већ били на Старој планини, па ће овог пута имати прилику и да је доживе на нов начин. Пријаве су отворене, преко званичног сајта [highlanderadventure.com](http://highlanderadventure.com), до ког можете доћи и скенирањем овог QR кода.



## СРБИЈА ПРВИ ПУТ НА СВЕТСКОМ МАСТЕРС ПРВЕНСТВУ У ПЛАНИНСКОМ ТРЧАЊУ

### Историјско злато Љиљане Красић

Репрезентација Србије први пут је учествовала на Светском мастерс првенству у планинском трчању, а 24. издање овог престижног такмичења одржано је од 28. до 31. августа у Медуну, у Италији.

Мастерс светско првенство окупља најбоље тркаче старије од 35 година, а пласмани се рачунају по старосним категоријама у распону од по пет година. Овогодишње првенство окупило је 1183 такмичара из 36 земаља света, што деби наше репрезентације чини још значајнијим.

Нашу земљу представљало је четворо тркача, Љиљана Красић, Милош Рајичевић, Александар Штајфер и Кристијан Стошић, у три дисциплине: вертикал, класик и дуга стаза. Историјски успех постигла је Љиљана Красић, освојивши златну медаљу у дисциплини дуга дистанца, 34 км са 1850 метара успона, у категорији 50–54 године.

Успех је још већи имајући у виду да је чланица ПСК „Мосор“ из Ниша, заузела друго место у генералном пласману међу 96 такмичарки. Ово је историјски резултат за српско планинско трчање!

Љиљана Красић већ годинама важи за једну од најбољих планинских тркачица у Србији. Ове сезоне је доминантно освојила Националну серију у планинском трчању ПСС, четврти пут заредом, али овај подвиг на светској сцени представља врхунац њене каријере и огроман успех за целокупно српско планинско трчање.



Репрезентација Србије на дебију



Љиљана Красић са златном медаљом и српским тимом



Кристијан Стошић био седми



Љиљана Красић

Први такмичарски дан био је резервисан за вертикал 5 км са 800 м успона. У овој дисциплини наступили су Александар Штајфер и Кристијан Стошић. Штајфер је у категорији 35+ година заузео 20. место (73. у генералном пласману), а Стошић је био 15. у категорији 40+ (64. у генералном пласману).

Другог дана је уследио успех Љиљане Красић, а у истој дисциплини - дуга дистанца 34 км са 1850 м успона, наступио је и Милош Рајичевић, који је у категорији 35+ заузео 15. место (47. у генералном пласману).

Последњег дана такмичења поново су трчали Штајфер и Стошић у дисциплини класик 15 км са 900 м успона. Стошић је освојио одлично седмо место у категорији 40+ (22. у генералном пласману), а Штајфер је био 20. у категорији 35+ (73. у генералном пласману).

Ово такмичење је први корак Србије на светској сцени мастерс планинског трчања и остаће упамћено по великом успеху Љиљане Красић, која је својим резултатом донела злато, односно прву медаљу у историји српског планинског трчања са овог нивоа такмичења.



## ЕВРОПСКЕ ПЕШАЧКЕ СТАЗЕ

Европске пешачке стазе су мрежа пешачких стаза које се протежу широм континента. Оне омогућавају планинарима и пешацима се крећу преко државних граница и кроз разноврсне пределе, од планина и долина, до обала и шума. Европска федерација пешака (*European Hiking Federation, ERA*) их званично одређује, а ове Е-стазе повезују постојеће националне и локалне путеве и стазе. Постоји 12 таквих стаза, познатих као Е1 до Е12, које покривају преко 65.000 километара.

### Стазе Е4 и Е7 у Србији

Европска федерација пешака одобрила је 2009. године пролазак две Е-стазе, Е4 и Е7 кроз Србију. Руте је дефинисао Планинарски савез Србије. Оне приказују разнолико природно и културно наслеђе земље.

### Стаза Е4

**Траса у Србији:** Стаза Е4 у Србији је алтернативна рута оној која пролази кроз Румунију. Улази у Србију из Мађарске и иде источном Србијом према југу, ка граници са Бугарском.

**Кључне локације:** Ова стаза води пешаке од мађарске границе у Војводини, кроз различите пејзаже укључујући Специјални резерват природе Царска бара и Делиблатску

пешчару. Наставља се ка Београду и Смедереву. Затим прати ток Дунава кроз Ђердапску клисуру. Пут даље води кроз источну Србију, поред Гамзиграда, Пирота и кањона реке Јерме, пре него што настави у Бугарску.

### Стаза Е7

**Траса у Србији:** Српски део стазе Е7 пролази кроз западне и јужне делове земље. Улази у Србију из Мађарске и излази у Северну Македонију. Стаза је детаљно описана и објављена на сајту Европске федерације као верификована, крајем 2024. године. ([era-ewv-ferp.org/e-paths/e7/e7-in-serbia](http://era-ewv-ferp.org/e-paths/e7/e7-in-serbia))



### Кључне локације:

Почевши од мађарске границе код Палића, Е7 пролази кроз регионе као што су Зобнатица, Фрушка гора и Засавица. Затим прелази планинске пределе западне и јужне Србије, укључујући Национални парк „Тара“, Мокру Гору, Златибор и НП Копаоник, преко Јастребца и Суве планине. Дуж пута, планинари могу посетити значајне културне и природне знаменитости попут Ђавоље вароши и Власинског језера. Након тога, прелазе у Северну Македонију у близини манастира Прохор Пчињски.



### Како до информација о Е-рутама

Европске пешачке руте, познате као Е-путеви, дефинише ЕРА, а одржава ПСС. Информације о овим рутама можете добити на неколико начина.

- ▶ Веб-страница ЕРА: Најбољи извор информација је службена веб-страница ЕРА ([era-ewv-ferp.org](http://era-ewv-ferp.org)). Тамо се могу пронаћи информације о свих 12 Е-стаза (Е1-Е12), укључујући детаљне мапе, сегменте рута и земље кроз које пролазе.
- ▶ Планинарски савези: Свака држава има свој планинарски или пешачки савез који је одговоран за одржавање делова Е-стаза које пролазе кроз ту земљу.
- ▶ За Србију: Планинарски савез Србије (ПСС), пружа информације о деловима Е4 и Е7 руте које пролазе кроз Србију.
- ▶ Онлајн мапе и апликације: Постоје разне онлајн платформе и апликације за планинарење које садрже податке о Е-рутама.

Неке од њих:

*Wikiloc:* Садржи трекове корисника за различите делове Е-стаза у Србији и другим земљама.

*AllTrails:* Често има информације о сегментима Е-стаза.

- Локална удружења и клубови: Локалне планинарске организације су одговорне за маркирање и одржавање стаза. Контактирање локалног планинарског клуба у регији која вас занима може пружити најдетаљније и најновије информације о стању стаза.

ZAPOČNI KVIZ i saznanj

# KOLIKO SI SPREMAN/A ZA PLANINARENJE?



SKENIRAJ QR KOD  
ili potraži kviz na [blic.rs/kvizovi](https://blic.rs/kvizovi)

**Blic**

je ponosni medijski pokrovitelj Planinarskog Saveza Srbije