

ПЛАНИНАРСКИ ГЛАСНИК

ЧАСОПИС ПЛАНИНАРСКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ ГОДИНА XXX ISSN1452-7456 ЦЕНА 350 ДИН. ЗИМА 2025. БРОЈ 122

**КАКО ОДАБРАТИ
ДОБРУ
ТЕРМОИЗОЛАЦИОНУ
ЈАКНУ**



**Лейоша скијања с
врхова њланина**

**Лекови у њланини – шџа
њланинар њреба да зна**

**Усџон на један
од најџежих
хималајских
врхова
- Ама Даблам**





ПЛАНИНАРСКИ САВЕЗ СРБИЈЕ НАГРАДИО НАЈБОЉЕ У 2025. ГОДИНИ

Планинарски савез Србије (ПСС) обележио је Међународни дан планина доделом признања најбољим појединцима и клубовима за остварене резултате у 2025. години, у недељу, 14. децембра, у великој сали СЦ Шумице, у Београду.

ПСС је доделио признања у дисциплинама планинарење и пешачење, алпинизам, високогорство, спортско пењање на природним стенама, планинарска оријентација, планинско трчање и планинарски трекинг.

Ову годину обележио је национални алпинистички тим Планинарског савеза Србије у саставу Игор Милошев (РК „Extreme summit team“, Београд), Милош Милановић (СПК „Стари град“, Ужице), Никола Ђурић и Душан Старинац (СК „Трајб“, Београд) као прва српска навеза у историји која је испењала северну страну Ајгера смером „1938“. Селектор тима Предраг Загорац проглашен је за најбољег селектора, уз Драгана Павловића, селектора репрезентације Србије у планинарској оријентацији за освојену титулу на Балканском првенству.

Година је прошла и у знаку великих високогорских успеха – успона на највиши врх света Монт Еверест (8848 м) Александра Милосављевића („Expedition summits“, Београд), још једног подвига Драгана Челиковића (ПСК „Мосор“, Ниш) који је први из Србије који се попео на врх Даулагири (8167 м). Посебно су се истакле и даме – Далиборка Милићевић (ПД „Орфеј“, Београд) и Душица

Јовановић („Extreme summit team“, Београд) извршиле су први женски успон из Србије на врх Химлунг (7126 м), као и Марија Секуловић (ПСК „Победа“, Београд) која је прва жена из Србије на

врху Ама Даблам (6812 м). Признање за најбољег јуниора високогорца понео је Игор Бајчета (ПД „Зуброва“, Ђуприја) за успон на врх Казбек (5047 м).

Сташа Гејо („ПАЕК“ Ниш) и Милош Димић (ПК „Земун“, Београд) најбољи су спортски пењачи, као актуелни државни прваци у спортском пењању на природним стенама. У Националној серији у планинском трчању прво место одбрали су Славко Панић (ПСК „Победа“ Београд) и Љиљана Красић (ПСК „Мосор“ Ниш), а екипно је најбољи је припало и признање за освојено друго место место у генералном пласману на Светском мастерс првенству, те злато у категорији 50+, а Слађани Загорац (ПЕК „Гора“ Крагујевац) за титулу светске шампионке на VK Open championships у дисциплини вертикални километар.

Слађан Стошић (ПСК „Мосор“, Ниш) и Сања Станимировић (ПЕД „Риор“, Мионица) најбољи су у Трекинг и трејл лиги Србије у апсолутној категорији, док су екипно ловорике понели „ПК „Железничар-Инђија“ у мушкој конкуренцији и ПСК „Мосор“ Ниш у женској.

У планинарској оријентацији истакли су се чланови ПСК „Челик“ из Смедерева, Јелена Станковић и Саша Николић, а њихов клуб је први у генералном пласману у Лиги Србије.

За допринос највећој годишњој акцији Планинарског савеза Србије „Дану пешачења“, награђени су београдски ПСК „Победа“, ПСК „Спартак“ из Суботице, КП „Зрењанин“ и ПСК „Балкан“ Београд.

У дисциплинама планинарење и пешачење, за најактивније клубове, који су узели највише учешћа у акцијама у календару ПСС, признања

Часопис
Планинарског савеза Србије,
број 122
децембар 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,
Rtanjaska 8,
11050 Beograd
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

СIP/ 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
текстова и фотографија
према квалитету и концепцији
часописа.

Дистрибутер:



КОНТАКТ:

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

www.facebook.com/
planinarskisavezsrbiје

www.instagram.com/
planinarskisavezsrbiје

САДРЖАЈ ЗИМА 2025.

Насловна: freepik.com

ПРЕДЕЛИ ИЗУЗЕТНИХ ОДЛИКА

14 Власина

НА ПЛАНИНИ

8 Лекови у планини – шта планинар
треба да зна

ЗАШТИТА ПРИРОДЕ

17 Прописана обавеза прибављања
акта о условима заштите природе

ОПРЕМА

18 Како одабрати добру
термоизолациону јакну

АЛПИНИЗАМ

26 Две Марије на Ама Дабламу

ИСТОРИЈА АЛПИНИЗМА

29 Чопов стуб

30 Директна смер у Шпику

СПЕЛЕОЛОГИЈА

39 Гринд 2025

СКИЈАЊЕ

42 Немања Васиљковић

ПЕШАЧЕЊЕ

45 Борис Мићић постао почасни
председник ЕРА

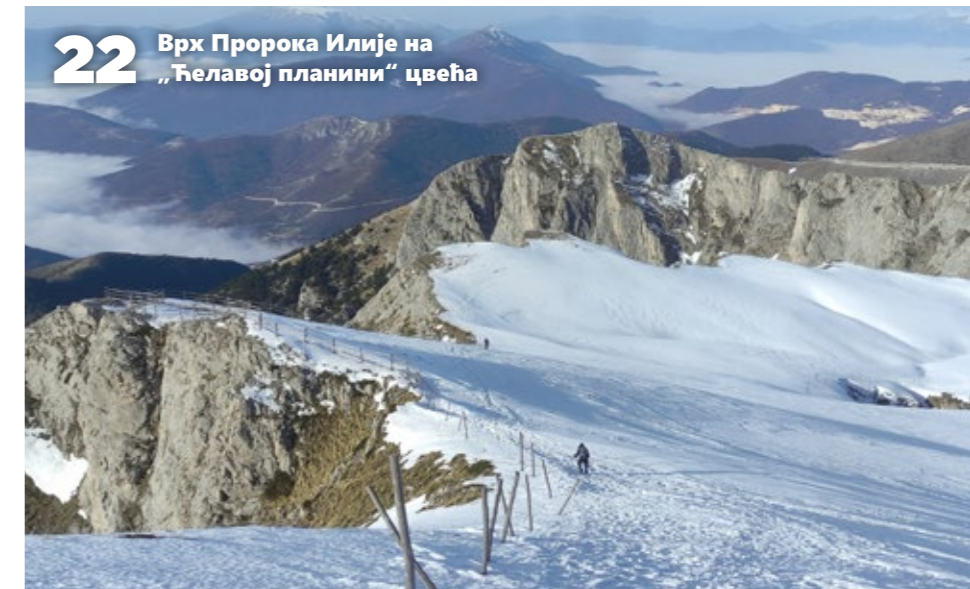
СЕЋАЊА

48 Слободан Гочманац

50 Јела Илић

КЊИГЕ

51 Загрљај на врху света



www.pss.rs



Наставак текста на страни 4

су добили ПСК „Победа“ Београд, ПК „Јаворак“ Параћин и ПСК „Жежељ“ Крагујевац.

Изјава – Исо Планић, председник Планинарског савеза Србије – Година која је на измаку је значајна јер је обележена успесима у бројним дисциплинама и пољима деловања. Треба рећи да планинарство није само спорт – то је начин живота, размишљања, однос према природи и људима. У свету отуђености и брзине, планина нас враћа себи. Планинарски клубови постају заједнице породица, младих и старих. На истим стазама корачају ученици и професори, унуци и деде, почетници и искусни алпинисти. Када један стане, други пружи руку. То је суштина планинарства – заједништво, поверење, корак ка врху, али и ка човеку поред нас. Сто двадесет и пет година после Панчића и Жујовића, планинарење у Србији и даље живи дух заједништва и истрајности. У дигиталном добу, када се све више креће, али све мање путује, планина остаје вечна. Нове генерације планинара доносе енергију, технологију, знање. Али срж остаје иста – љубав према простору, према небу, према земљи. Мисија Планинарског савеза Србије остаје непромењена: да подстиче квалитетне активности, штити природу, образује младе и спаја људе. Планине нису препреке, оне су путокази. Будућност ће донети нове изазове и нове генерације које ће наставити да корачају путем који увек води ка висини. Планина нас учи да је сваки врх само нови почетак.

Списак награђених **Алпинизам**

Игор Милошев (ПК Екстрим самит тим, Београд)
Милош Милановић (СПК Стари град, Ужице)
Никола Ђурић (СК Трајб, Београд)
Душан Старинац (СК Трајб, Београд)
* прва српска навеза која је испењала северну страну Ајгера, смером „1938“.

Високогорство

Александар Милосављевић („Expedition Summits“,

Београд) - успон на највиши врх света Монт Еверест 8848 м Драган Челиковић (ПСК Мосор, Ниш) – први успон из Србије на врх Даулагири висок 8167 м (седми највиши планински врх на свету) Далиборка Милићевић (ПД Орфеј, Београд) и Душица Јовановић (Ехгеме summit team, Београд) – први женски успон из Србије на врх од 7000 м – Химлунг 7126 м Марија Секуловић (ПСК Победа, Београд) – први женски успон из Србије на врх Ама Даблам 6812 м Игор Бајчета (ПД „Зуброва“, Ђуприја) – најбољи јуниор високогорац, за успон на врх Казбек 5047 м

Генерални пласман екипно – сезона 2025.

1. ПСК „Мосор“ Ниш
2. ПД „Орфеј“ Београд
3. РК „Extreme summit team“ Београд

Спортско пењање на природној стени

Саша Гејо (ПАЕК Ниш, Ниш) најбоља сениорка Милош Димић (ПК Земун Београд) најбољи сениор Јана Бојанић (Вертикал, Београд) најбоља девојка (категија у 17) Вук Марковић (ПК Адrenalин, Нови Сад) најбољи дечак (категија У17)

Планинско трчање

Мушкарци

1. Славко Панић (ПСК Победа Београд)
2. Стефан Ристић (ПСК Балкан Београд)
3. Слађан Стошић (ПСК Мосор Ниш)

Жене

1. Љиљана Красић (ПСК Мосор Ниш)
2. Викторија Келер (ПК Железничар Инђија)
3. Ана Лукић (ПСК Балкан Београд)

Јуниори

1. Јован Малешевић (ПД Покрет Сремска Митровица)

2. Виктор Аврамовић (ПК Тара, Бајина Башта)
3. Михаило Ракић (ПССД Севојно)

Јуниорке

1. Ена Белаћевић (ПД Ђира Лајковац)
2. Мина Белаћевић (ПД Ђира Лајковац)
3. Нађа Арсенијевић (ПД Ђира Лајковац)

Екипно

1. ПК „Тара“ Бајина Башта
2. ПСК „Мосор“ Ниш
3. ПК „Железничар“ Инђија Љиљана Красић (ПСК Мосор, Ниш) За друго место у генералном пласману на 24. Светском мастерс првенству у планинском трчању. Светска шампионка у категорији 50+ на 24. Светском мастерс првенству у планинском трчању. Слађана Загорац (ПЕК Гора, Крагујевац) За титулу светске шампионке на „VK OPEN Championships“ у дисциплини вертикални километар

Планинарски трекинг (Трекинг и трејл лига Србије)

Мушкарци

1. Слађан Стошић (ПСК „Мосор“ Ниш)
2. Стефан Ристић (ПСК Балкан, Београд)
3. Лазар Момчиловић (ПСК „Брђанка“ Алексинац)

Жене

1. Сања Станимировић (ПЕД Риор Мионица)
2. Мила Васиљев (ПСК Мосор, Ниш)
3. Милица Милошевић (ПСК Балкан Београд)

Јуниори

1. Јован Малешевић (ПД Покрет Сремска Митровица)
2. Лазар Радивојевић (Гора ПЕК Крагујевац)
3. Алекса Ненадић (Сунчевица СУПСД Ариље)

Јуниорке

1. Ленка Малешевић (ПД „Покрет“ Сремска Митровица)
2. Ива Радосављевић (ПК „Железничар“ Инђија)

3. Марина Трифуновић (ПК Вукан Пожаревац)

Екипно

Мушкарци

1. ПК „Железничар“ Инђија
2. ПСК „Балкан“ Београд
3. ПСК „Мосор“ Ниш

Жене

1. ПСК „Мосор“ Ниш
2. ПСК „Балкан“ Београд
3. ПД „Алма Монс Адвентурес“ Нови Сад

Планинарска оријентација

Јелена Станковић (ПСК Челик Смедерево) најбољи женски спортиста у пл. оријентацији Саша Николић (ПСК Челик Смедерево) најбољи мушки спортиста у пл. оријентацији

Генерални пласман клубова

1. ПСК „Челик“ Смедерево
2. ПК „Јаворак“ Параћин
3. ПСД „Црни врх“ Бор

Сениорска категорија

1. ПСК „Челик“ Смедерево
2. ПК „Јаворак“ Параћин
3. ПСД „Црни врх“ Бор

Јуниорска категорија

1. ПСК „Челик“ Смедерево
2. ПД „Алма Монс Адвентурес“ Нови Сад
3. СУПСД „Сунчевица“ Ариље

Пионирска категорија

1. ПСК „Челик“ Смедерево
2. СУПСД „Сунчевица“ Ариље
3. ПД „Алма Монс Адвентурес“ Нови Сад

Ветеранска категорија

1. ПК „Јаворак“ Параћин
2. ПСК „Челик“ Смедерево
3. ПСД „Црни врх“ Бор

За допринос манифестацији „Дан пешачења“

ПСК „Победа“, Београд
ПСК „Спартак“, Суботица
КП „Зрењанин“, Зрењанин
ПСК „Балкан“, Београд

Планинарење и пешачење – за најактивније ОПО

ПСК „Победа“, Београд
ПК „Јаворак“, Параћин
ПСК „Жежељ“, Крагујевац

Селектор

Предраг Загорац – прва српска навеза која је испењала северну страну Ајгера, смером „1938“. Драган Павловић – за освојено 1. место на Балканском првенству у планинарској оријентацији

Судија – делегат

Јелена Стојиљковић (ПСК Балкан, Београд) најбољи судија у 2025. години
Душко Влајковић (ПК Повлен, Ваљево) најбољи делегат у 2025. години

Издавачка делатност

Немања Чизмић (СК Трајб, Београд) За књигу „Пењачки водич за Србију“



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

СРБИЈА ПРВАК БАЛКАНА У ПЛАНИНАРСКОЈ ОРИЈЕНТАЦИЈИ

Репрезентација Србије у планинарској оријентацији одбранила је титулу на Балканском првенству одржаном 27. и 28. септембра на планини Водно код Скопља, у Северној Македонији.

Наша селекција освојила је злато у до сада највећој конкуренцији и ово јој је седма титула укупно, а шеста заредом.

Наш национални тим је био убедљиво најбољи са укупно 6723 поена. Словенија је заузела друго место (5839), а Северна Македонија треће (4848). Хрватска је била четврта (1806), Црна Гора пета (1368), а БиХ шеста (594).

По категоријама, пионири и јуниори Србије су освојили бронзану медаљу, код сениора се водила борба са Словенцима који су овог пута однели победу, а нашој екипи је припало сребро, док су ветерани по традицији убедљиво најбољи са златном медаљом око врата.

– Похваљујем ангажовање свих репрезентативаца у освајању титуле првака Балканске планинарске уније – рекао је селектор Драган Павловић.



Пласман Србије на Балканским првенствима

- 2016. сребро у Словенији
- 2017. злато у Србији
- 2018. сребро у Македонији
- 2019. злато у БиХ
- 2020. није одржано због короне
- 2021. злато у Црној Гори
- 2022. злато у Словенији
- 2023. злато у Србији
- 2024. злато у Србији
- 2025. злато у Северној Македонији

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 планинарска 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 неке 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 #дајкрв #спасиживот Будимо заједно у овој хуманој мисији.

С поштовањем,
Медицинска комисија 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

КРАГУЈЕВАЧКА ПЛАНИНАРСКА СТАЗА ЖЕЖЕЉ- БЕШЊАЈА

Регион: Шумадија

Планина/предео: Бешњаја

Друштво/клуб: ПЕК Гора

Дужина: 19 км

Време обиласка: 6-7 сати

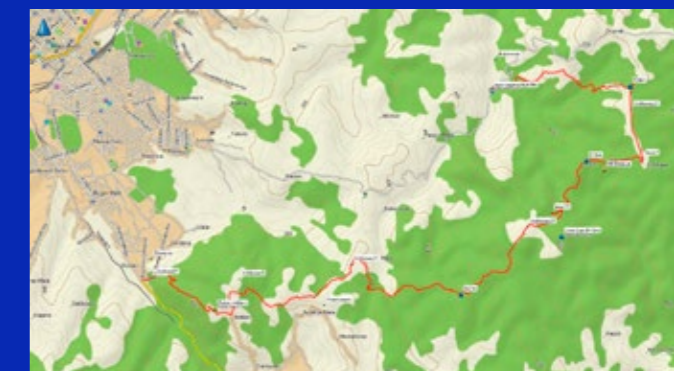
Почетак стазе: Насеље Ждралица, водопад Бук, подножје Жежеља, 224 м

Крај стазе: Село Букоровац, сеоска воденица (аутобуска окретница), 301 м

Висинска разлика: 773/696 м

Опис: Почиње у селу Ждралица испред угоститељског објекта "Медна". Прати пут за старо село Ждралица у дужини од стотинак метара и скреће са тог пута десно у Дубоки поток, покрај "Ћосићког извора". На стотинак метара изнад извора и столетне букве стаза води покрај водопада "Бук", испред ког су планинари ПЕК "Гора" изградили платформу за разгледање. Стаза даље води гребеном кроз појас столетне букове шуме и пропланцима све до врха Жежељ (486 м) са ког се пружа поглед на град Крагујевац, долину реке Ждралице и хоризонт Гледићких планина. Са Жежеља стаза води до засеока Средња мала - Доња Сабанта до столетног записа, испод ког су постављени сто и клупе за одмор. Даљи пут нас води опет до једног записа, овог пута изнад кућа у Горњој мали - Букоровац, одакле се опет пружа леп поглед на Крагујевац и околне висове изнад њега. Од записа следи спуст до ушћа Мамутовачког потока у реку Осаницу. Из тог подножја следи успон ка врху Церјак (507 м), до потеза званог Прлић, са ког се опет пружају лепо погледе у даљину. Даље се пролази испод врха Лисин Лаз (613 м). Од Шумске куће испод Лисиног Лаза пут се благо спушта и пролази изнад извора "Ђурина чесма", онда се преко косе Велико брдо избија на гребен Бешњаје код објекта Србија шуме.

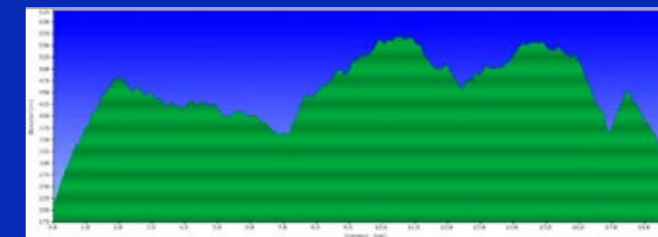
Гребеном Бешњаје наставља се у правцу севера ка засеоку Дренак - Горње Комарице. На километар испред скретања за Дренак скреће се лево и спушта у Гиговски поток, који води у правцу Доње мале - Букоровац. Следи краћи успон до



ЗНАЧАЈНИ ЛОКАЛИТЕТИ:

Видиковци:

- **кота 482 м (други врх Жежеља),**
- **запис у Горњој мали,**
- **ливада испод Лисиног Лаза,**
- **ливада испод Метео станице.**



висински профил

Напомена: стазу су трасирали планинари ПЕК "Гора" 2008. године. Последњи пут стаза је маркирана 2009. године.

првих кућа у подножју засеока Дренак, па поновни и коначни спуст у Доњу малу - Букоровац, до "Момчилове воденице".

Тежина стазе: лака

Уређеност: добро уређена и маркирана

Извори питке воде: на траси има 4 извора питке воде: Ћосића извор, Ђурина чесма, извор код одмаралишта, сеоска чесма код окретнице (на циљу).



ЛЕКОВИ У ПЛАНИНИ – ШТА ПЛАНИНАР ТРЕБА ДА ЗНА

Асисџ. др Милош Госџимировић, ПД „Раднички“

Увод

Да би ужитак на планини био потпун и сигуран, ваљало би да планинарски ранац, између осталог, садржи професионални сет или приручна средства за пружање прве помоћи, као и неке лекове.

Одабир лекова је индивидуалан, јер зависи од дужине боравка на планини, тежине успона, да ли је планинар подложен алергијским реакцијама, односно да ли је иначе здрав или не, и због тога се не може дати једна општа препорука која би важила за сваког планинара. Додатно, неки аспекти деловања лекова могу бити више или мање измењени под дејством спољашњих фактора, који различито утичу на сваки организам (промене температуре ваздуха са висином, исцрпљеност организма), тако да је ефекат лека потпуно индивидуалан.

Са друге стране, законски гледано, лекове на планини могу да дају само и искључиво лекари, тако да је у случају погоршања општег стања на планини идеално да је водич уједно и лекар, који познаје патофизиолошке основе болести и дејства лекова. Ово је други разлог зашто морамо бити пажљиви у погледу препорука за употребу лекова на планини. Према томе, и у овом тексту важи оно чувено *теорија је једно, пракса је нешто боље друго*, тако да ћемо се пре свега базирати на приказу лекова који могу да се користе у превенцији и/или лечењу најчешћих поремећаја здравља, који се могу десити током планинарског успона. Када се говори о конкретной употреби лекова на планини, пре свега је важно да се препознају разлози за то (познавање симптома одређених болести) и да се распита да ли постоји лекар у групи. Уколико не постоји лекар, сваком леку треба приступити крајње обазриво, с обзиром на то да поред терапијских, лекови испољавају и нежељена дејства.

Висинска болест

Учешће на високогорским акцијама (изнад 2500 м) носи ризик за развој неког облика висинске болести: акутна висинска болест (АВБ), са висином повезан плућни едем (ПЕв), и са висином повезан мождани едем (МЕв). Доминантан симптом висинске болести је главобоља, коју прати мука, повраћање, малаксалост, вртоглавица, и, у случају МЕв, поремећај менталног статуса, енцефалопатија и смртни исход, због чега је превенција од изузетног значаја. **Камен темељац фармаколошке профилаксе АВБ је ацетазоламид.** Овај занимљив лек је по механизму дејства у ствари благи диуретик, а широј јавности је познат као лек против повишеног очног притиска. С обзиром да доводи до губитка воде, могућа је блага дехидратација, а посебан опрез је потребан код планинара са бубрежним болестима и алергијом на лекове који садрже сумпорну групу (нпр. сулфонамиди, деривати сулфонилуреје, итд.). Не препоручује се истовремена

примена са кортикостероидима и теофилином (због тога што сви снижавају серумске нивое калијума) и метформином (због тешке форме поремећаја рН крви). У циљу превенције АВБ, користи се 125 мг два пута дневно, идеално 24 сата пре успона.

Други важан лек је **дексаметазон**. Овај лек успешно отклања висинску главобољу, али нема великог утицаја



на вентилацију. Припада групи кортикостероида, што значи – врло је користан лек, али има и доста нежељених дејстава – повишење шећера у крви, промене изгледа (гојазност, стрије, модрице,...), повишење крвног притиска, крварење у желуцу, чир у желуцу, промене расположења, еуфорија (смањује способност процене ризика на планини). Не треба да се комбинује са аспирином и ибупрофеном. Препорука је да се користи осам мг у подељеним дозама, не дуже од седам дана.

У случају алергије на претходне лекове, као трећа линија профилаксе може да се користи **ибупрофен**. По свом механизму дејства је лек против болова, па се сматра да побољшава издржљивост планинара и алпиниста. Ипак, може довести до крварења из

гастроинтестиналног тракта и поремећаја бубрежне функције. Даје се 600 мг три пута дневно. У случају ПЕв, од виталног значаја је постепено спуштање на ниже надморске висине. Истовремено са тим, може се дати **нифедипин**. Он снижава крвни притисак тако што шири крвне судове, па се не комбинује са лековима који такође могу снижити крвни притисак.

Лекови који шире крвне судове плућа (тадалафил, силденафил), користе се као четврта линија у превенцији висинске болести, а у погледу лечења акутних симптома има опречних ставова. Сви наведени лекови се, дакле, могу користити у циљу *превенције висинске болести*, поготово код планинара са највећим ризиком (планинари који су раније имали било који облик висинске болести на надморским висинама преко 2800 м, планинари који се пењу на успон преко 3500 м, брзи и интензивни успони, на пример Килиманџаро, итд.).

Када је реч о *лечењу висинске болести*, пре примене лекова, важније је следеће: **постепени спус** и **примена суплементног кисеоника**. Наиме, са порастом надморске висине опада парцијални притисак кисеоника у ваздуху, због чега се смањује инспираторна фракција кисеоника у удахнутом ваздуху (FiO2), те мање кисеоника стиже у митохондрије, а ово смањује стварање енергије која је потребна за бројне физиолошке процесе. Примена кисеоника се спроводи док се не успостави циљана сатурација хемоглобина кисеоником (SpO2 >90%). Уколико су симптоми и даље присутни, лечење се спроводи ацетазоламидом, дексаметазоном или нифедипином (Табела 1).

Лек	Превенција	Лечење	Начин примене	Доза
Ацетазоламид	+	+	Орално	125 мг на 12 сати (превенција) 250 мг на 12 сати (лечење)
Дексаметазон	+	+	орално (превенција), орално, интравенски, интравенскуларно (лечење)	4-8 мг на 6 сати
Ибупрофен	+	-	Орално	600 мг на 8 сати
Нифедипин	+/-	+	Орално	30 мг на 12 сати или 20 мг на 8 сати
Тадалафил	+	+/-	Орално	10 мг на 12 сати
Силденафил	+	+/-	Орално	50 мг на 8 сати

Табела 1. Лекови који се користе у превенцији и лечењу висинске болести (акутне висинске болести, висинског плућног едема и висинског можданог едема)

Поремећај мотилитета црева

У већини случајева, дијареја је пролазног карактера и без одложених компликација. У акутне компликације спада дехидратација. Осим рехидратације, терапија није потребна. Теже форме могу бити праћене повишеном телесном температуром, боловима у стомаку, крвавом столицом и повраћањем, и тада се обавезно лечи. Основа лечења је у превенцији, која подразумева одржавање личне хигијене, адекватну

хидратацију и употребу хигијенски исправне воде за пиће. Озбиљнија клиничка слика захтева примену лекова у које спадају **бизмут-субсалицилат**, **лоперамид** и **антибиотици** (азитромицин, левофлоксацин/ципрофлоксацин) уз пропратну примену **пробиотика**.

Поремећај мотилитета црева



ли се ради о тзв. *функционалној ојсџијацији* (узрокованој неадекватним животним навикама нпр. недостатком влакана у исхрани, недовољним уносом течности, недостатком физичке активности) или *органској ојсџијацији* (када постоји механичка препрека у прањеном цревном садржају, попут

тумора, упала или илеуса). Прва се лечи променама животних навика или употребом лаксатива (нпр. **препарати сене** или **глицеринске супозиторије**), док се другој приступа озбиљније, те је неопходна додатна дијагностика, а понекада и хируршка интервенција. С обзиром на то да се опстипација дефинише као мање од три столице недељно, чешће се среће током вишенедељних експедиција, док је током краткотрајних („викенд“) планинарских акција она ретка.

Мука/повраћање

Мука је најчешће краткотрајан симптом након ингестије неке „сумњиве“ намирнице. Уколико је удружена са повраћањем, током високогорства, може бити симптом висинске болести. У том случају, лечи се принципима лечења висинске болести. У лекове против повраћања спадају **антихистаминици** (нпр. дименхидрилат), **антихолинергици** (нпр. атропин), **метоклопрамид**, **кортикостероиди** и, најчешће коришћени – **антагонисти серотонина** (нпр. ондансетрон).

Хитна стања на планини

Најургентније стање на планини је анафилактички шок, који представља најтежу форму реакција преосетљивости (алергијских болести). Срећом, ово се јако ретко среће на планини. Различити алергени могу покренути имунски одговор, а на планини су то најчешће инсекти (нпр. оса, пчела, стршљен), неки гмизавци (нпр. змије) или полен биљака (нпр. амброзије). Симптоми алергијске реакције могу бити благи нпр. осип, свраб, оток на месту убода, болови у стомаку, мучнина, дијареја, и озбиљни, животно угрожавајући симптоми, који су доминантни у случају анафилактичког шока. У озбиљне симптоме спадају тзв. „А/В/С симптоми“:

Анафилактичка реакција на планини



A (Airway): оток језика и дисајног пута, отежано дисање, промуклост, стридор (карактеристичан звук);

B (Breathing): убрзано дисање, бронхоспазам, кашаљ, хипоксемија (смањење концентрације кисеоника у крви), бледило, замор дисајне мускулатуре, општи замор;

C (Circulation): бледа, сува и хладна кожа, **екстремни пад крвног притиска праћен убрзаним и/или нерегуларним радом срца**, губитак свести.

Уколико се не реагује правовремено, клиничка слика се брзо развија у срчани застој, угушење и смрт, и због тога се лекови који се користе у лечењу анафилактичког шока препоручују као део медицинске опреме на планини. Основни принципи терапије анафилактичког шока подразумевају *ојшће мере* (хитно уклањање алергена, постављање болесника у „шок“ положај (лежећи положај са подигнутим ногама, да би се повећао прилив крви у мозак), обезбеђивање пролазности дисајног пута (вађењем језика) и спречавање губитка телесне топлоте, и *сйецифичне мере* (примена антишок терапије).

Антишок терапија је обавезни део реанимационог сета, а у њу спада:

- 1. Адреналин (1:1000 – 1мг/мл) – први лек код анафилактичког шока!** Даје се поткожно, а у тежим случајевима и интрамускуларно и интравенски. У зависности од потребе, може се давати и 2-3 пута на сваких 20 минута. Овај лек стимулише контракције срца, чиме се

повећава крвни притисак, и шири дисајне путеве, чиме се обезбеђује бољи прилив кисеоника у плућа. Савет је да примену адреналина врши само високо обучено становништво (лекари), јер овај лек у погрешним рукама може изазвати више штете него користи.

- 2. Течност** – најбоље је извести уз помоћ каниле. Примењује се физиолошки раствор и 5% раствор глукозе у односу 2:1. У тежим случајевима, треба дати 500-1000 мл кристалоидних раствора.
- 3. Антихистаминик** – даје се **дифенхидрамин** интравенски у дози 0.5-1 мг/кг (50-80 мг) или хлорпирамин (*Suporen®*) 1 ампула (20 мг) интравенски или интрамускуларно. Ови лекови могу довести до успављивања, а да би се то избегло може да се користи **цетиризин орално**.
- 4. Кисеоник** – примењује се преко маске или носног катетера.
- 5. Аминофилин** – у случају одржавања бронхоспазма даје се једна ампула (250 мг/10 мл) у дози од 3-3,5 мг/кг у 100-150 мл 5% глукозе током 30-45 минута.
- 7. Кортикостероиди** – имају **одложено дејство, најчешће након 30-45 минута!** Дају се ампуле метилпреднизолон (80-125 мг интравенски) или хидрокортизон (250-500 мг интравенски).

ВАЖНО: Уколико је планинар на хроничној терапији бета-блокаторима (нпр. бисопролол), ови лекови смањују дејство адреналина! Ако након примене адреналина не дође до побољшања (олакшавања дисања и повећања крвног притиска), треба дати **глукагон**.

Детаљније о пружању прве помоћи код уједа и убода животиња на планинарским акцијама у Републици Србији, који су уједно и најчешћи узрок анафилактичке реакције, можете прочитати у 119. броју „Планинарског гласника“.

Спектар испољавања алергијских реакција. Блажи симптоми су углавном ограничени на кожу, док се у случају теже реакције јављају системски симптоми.

Планинари са кардиоваскуларним болестима

Кардиоваскуларне болести (КВБ) су најчешће хроничне незаразне болести – како у свету, тако и код нас, тако да је важно да им се посвети посебна пажња. За потребе обележавања јубилеја планинарења у Србији писали смо о ризицима и препорукама за планинарске успоне у односу на кардиоваскуларну патологију, што ћемо, свакако, и у будућности детаљније писати, а сада бисмо споменули фармаколошке специфичности превенције и лечења висинске болести планинара са КВБ.

Прво, ацетазоламид има клинички значајне интеракције са аспирином, другим лековима за измокравање и дигоксином, а ова последња је најважнија јер азетазоламид смањује ниво калијума, а ово погоршава токсичност дигоксина, па је већи ризик за теже поремећаје срчаног ритма. Друго, нифедипин смањује крвни притисак, тако да се не препоручује у комбинацији са другим антихипертензивима (нпр. алфа или бета блокаторима), или код дехидрираних

планинара, због ризика од претерано ниског крвног притиска. Из истог разлога се пацијентима са исхемијском болешћу срца (нпр. стабилна ангина пекторис), који су на терапији нитратима не препоручује комбинација са сидненафилом или тадалафилом. Постоје докази о примени салметерола, инхалаторног симпатикомиметика, у циљу превенције ПЕв, али се ово не саветује код планинара који користе бета блокаторе. **Апсолутне контраиндикације за планинарске успоне су нестабилна ангина пекторис, декомпензована срчана инсуфицијенција, неконтролисана преткоморске и/или коморске аритмије, неконтролисана артеријска системска и плућна хипертензија, урођене и стечене валвуларне болести срца, и присуство имплатибилног кардиовертера. Без обзира коју терапију њију, њланинарима са овим болестима се забрањује усјон.**

Планинари са шећерном болешћу

Спровођење редовне физичке активности умереног интензитета се препоручује сваком пацијенту са шећерном болешћу. Ипак, њихово тело током успона захтева појачану адаптацију у односу на здраве особе, због тога што појачана потрошња енергије на висини може условити изненадне и врло непредвидљиве поремећаје концентрације шећера у крви, што може имати последице. Две ствари су посебно важне: Особе са шећерном болешћу су склоније дехидратацији на планини! Симптоми ниског шећера у крви (хипогликемије) су слични симптомима висинске болести!

Редовно мерење шећера у крви је императив, али треба знати да резултати глукометра могу бити мање прецизни на висинама и ниским температурама ваздуха. Поред тога, од непроцењивог значаја је прилагођавање количине уноса угљених хидрата и дозирање инсулина сходно планираној дистанци и надморској висини, односно предвиђеном степену физичког напора. На интернету се могу прочитати сведочења планинара са типом 1 шећерне болести (тежи тип) о успешно изведеним захтевним успонима. Заједничко већини јесте правовремена и пажљива припрема намирница и лекова, али и редован ендокринолошки преглед непосредно пре почетка акције.

Треба спаковати заслађене намирнице (осушени манго, гумене бомбоне, таблете глукозе...), намирнице са високим калоријским садржајем (говедина, ораси, гранола пахуљице...), **инсулин** (пен/пумпа), оралне

антидијабетике (нпр. метформин), **глукагон**, ланцете, и апарат за мерење шећера у крви/глукозни сензор. **Инсулин је осетљив на високе температуре, и треба га држати на хладном!** Препоручује се да се храна у ранцу подели на 1) угљене-хидрате и 2) неугљене-хидрате, како би се, у зависности од концентрације шећера у крви, брзо кориговала потенцијална хипогликемија.

Несаница

Након напорног успона и физичке исцрпљености неминован је ранији одлазак на спавање, тако да се несаница ретко виђа. Ипак, она може бити присутна због неке личне бриге, неудобног смештаја или прекомерног усхићења и „једвачекања“ наредног дана (нпр. ако се налазите на Доломитима). У сваком случају, пре примене лекова, пожељно је да се покуша са другим методама (рецимо употреба чепова за уши, медитација...). Од лекова може да се користи мелатонин, а други лекови који се иначе користе у сврхе успављивања (нпр. бромазепам), због депресије респираторног центра и лошег утицаја на аклиматизацију, **се не препоручују**.

Епилепсија и мигрена

Габапентин је антиепилетик који спречава епилептичке нападе, лечи неуропатски бол, али и сузбија главобољу, због чега се испитивао у циљу лечења АВБ. Ипак, потенцијална примена габапентина у сврхе лечења АВБ била би праћена бројним нежељеним ефектима: вртоглавица, мука, повраћање, кашаљ, надутост, итд... Слично се односи и на суматриптан, антимигрениски лек. Оба ова лека су због тога инфериорна у односу на ацетазоламид. С обзиром на то да је епилепсија хронична болест, да антиепилептици имају велики број нежељених ефеката од којих су многи централне природе (утицај на психомоторне функције), као и да ступају у интеракције са другим лековима и храном, неопходна је консултација са неурологом пре сваког одласка на већу надморску висину.

ВАЖНО: Врло често се главобоља лечи аспирином (ацетилсалицилном киселином). Поред аналгетског, овај лек има и, можда важније, антитромбоцитне ефекте, што значи да смањује ризик од слога, венских тромбоза, плућне емболије, итд. Друго, велики проценат опште, па и планинарске популације, који су под високим ризиком, редовно пије аспирин у циљу превенције тромбоемболијских догађаја, тако да је овај лек драгоцен и не сме се самоиницијативно прекидати. Међутим, треба подсетити на његове нежељене ефекте: благо до озбиљно крварење у гастроинтестиналном тракту, оку, респираторном тракту, проблеми апсорпције и дигестије и поремећај бубрежне функције.

Злоупотреба супстанци

Најчешће злоупотребљивана супстанца међу планинарима широм света је алкохол. У мањој мери, и строго контролисано, примена 1-2 чашице може бити оправдана у циљу социјалног опуштања и

већег ужитка након успешног успона. Конзумирање већих количина алкохола носи ризик за испољавање штетних ефеката попут продуженог реакционог времена, успорених рефлекса, нарушавања равнотеже тела, поремећај расуђивања, итд.

Поред алкохола, на листу забрањених супстанци се убрајају и психоактивне супстанце, које узрокују субјективне промене у перцепцији, мислима, емоцијама и свести. У психоактивне супстанце спадају психостимуланси и халуциногени. Психостимуланси су супстанце које подстићу будност, побољшавају пажњу и памћење, стимулишу психомоторне радње и отклањају осећај умора. Иако у ранијој литератури постоје анегдоте о употреби амфетамина и кокаина да би се савладали успони преко 8000 м, психостимуланси доводе до озбиљног нарушавања здравља, које резултира прекомерном физичком исцрпљеношћу, хипотермијом, колапсом и смрћу.

За разлику од психостимуланаса који појачавају уобичајено стање ума, халуциногени стварају искуства која су нова нормалном току свести. Могу бити *психоделици* (психоделична искуства са дисторзијама у сфери чула вида), *дисоцијативи* (дисоцијативна искуства у погледу поремећаја идентитета или реалности, „као да тело лебди“) и *делиријанси* (када је доминантни симптом екстремна конфузија). У халуциногене спадају: ЛСД, мескалин, псилоцибин (активни принцип печурака), фенциклидин, итд... Сличан, неповољан утицај на психомоторне функције има и канабис (тетрахидроканабиол). Поред ових супстанци, треба избегавати и јаке (наркотичке) аналгетике (хидрокодон, метадон, оксикодон, бупренорфин, итд.). Ови лекови изазивају респираторну депресију, когнитивно оштећење, али и зависност, због чега се након нагле обуставе могу испољити знаци апстиненцијалног синдрома (дрхтавица, болови у стомаку, грчеви, знојење, повраћање, пролив, несаница...).

Све наведене супстанце се користе углавном у рекреативне сврхе, те је јасно да им **није место на планини!** Уколико се (зло)употребљавају у сврху регенерације мишића, треба знати да су нежељени ефекти анаболичких стероида (депресија, халуцинације, агресивност, повишен крвни притисак) интензивнији на висини, и да могу личити на симптоме МЕВ. Занимљиво је да се љубитељима кофеина (такође психостимуланс), не саветује нужно прекид конзумирања кафе, јер кофеин позитивно утиче на вентилацију и мождану циркулацију, а уколико се нагло обустави, развијају се симптоми који су много слични симптомима АВБ.

Посебне популационе групе

У посебне популационе групе са фармаколошког аспекта традиционално се убрајају: деца, труднице, старији, особе са поремећајем функције бубрега и особе са поремећајем функције јетре. „Посебним“ их чини физиолошка специфичност њиховог организма, због чега дејство неких лекова може бити измењено. На пример, труднице имају већи волумен телесних течности, већи срчани избачај, дубље и брже респирације, спорији мотилитет црева и појачану бубрежну активност; мала деца су склонија дехидратацији, већа деца у фазама

интензивног раста и развоја су осетљивија на спољашње узроке морбидитета, итд... Старији људи су склонији дегенеративним променама и бројним коморбидитетима, а с обзиром да се метаболизам већине лекова одвија преко јетре и/или бубрега, особе са поремећајем рада ових органа ће бити посебно осетљиве на примену, иначе терапијских концентрација лекова. Сходно томе, бираће се лекови са карактеристичким фармаколошким профилем. Пре одласка на планину и одабира лекова за планинарски ранац, саветујемо консултације са одговарајућим специјалистима.

Остала разматрања

Важно је подсетити планинаре са већ постојећим болестима да **увек носе своју редовну терапију са собом!** Она је приоритет за планинара, ни под каквим условима је не треба прескакати, а уколико треба ванредно да се примени неки други лек, неопходно је проверити да ли и како би тај лек утицао на ефекте редовне терапије и обрнуто. Наиме, лекови ступају у међусобне интеракције, чиме се могу умањити или појачати њихови ефекти, па је потребно пажљиво прилагођавање њихових доза. На пример, планинар који редовно пије лекове против повишеног крвног притиска, има главобољу и жели да попије лек против болова. Идеално би било да сваки лек „одради свој посао“, да се не „меша“ у посао оног другог. Међутим, ово често није случај, па је тако у нашем примеру важно проценити да ли ће, и у којој мери, попијени лек утицати на ефекте антихипертензивне терапије пацијента, или ће можда редовна терапија утицати на аналгетске ефекте попијеног лека.

Да би се ово утврдило на најједноставнији, брз и поуздан начин, препоручујемо примену неког од доступних сајтова (нпр. *Drug Interaction Checker* https://www.drugs.com/drug_interactions.html). Након што се унесу сви лекови од интереса, софтвер ће препознати потенцијал и степен њихове међусобне интеракције. У зависности од тога, можда ће бити потребно прилагођавање дозе неких лекова из комбинације. Важно је знати и да нека храна може утицати на ефекте лекова.

Други део овог сегмента односи се на људе са већ постојећим болестима и хроничном терапијом који због тога избегавају планинарске и високогорске успоне. **Болест, као и лекови које човек редовно пије нису контраиндикација за боравак на планини!** Наиме, људи са већином кардиоваскуларних и респираторних болестима, **могу** безбедно боравити на планини. Због повећаног ризика од висинске болести, ипак, опрез се саветује људима са стабилном ангином пекторис, срчаним манама, интерстицијском болести плућа и опструктивном sleep apnea-ом, док се у тежим облицима срчане инсуфицијенције, недавног (< три месеца) цереброваскуларног инсульта и тежим формама хроничне опструктивне болести плућа, **високогорство не саветује**. Уколико особа са дуготрајном хроничном болешћу и бројним лековима у терапији пожели да иде на неку планинарску акцију, саветујемо детаљан здравствени преглед, консултацију са лекаром специјалистом, оптимизацију терапије и правилан одабир тежине стазе сходно свом психофизичком статусу. **Свима је место на планини!**

Закључак

Узимајући у обзир претходно речено, лекови који се користе у лечењу најчешћих поремећаја здравља у планини се могу поделити у три категорије: 1° лекови који се користе у превенцији и лечењу здравствених тегоба узрокованих висином (нпр. висинска болест) или се у већој мери могу јавити у планини (нпр. блаже или теже алергијске реакције); 2° редовна терапија планинара који има неку хроничну болест (нпр. повишен крвни притисак); 3° лекови (и суплументи) којима се поправљају перформансе физичке издржљивости и смањује замор, а не изазивају зависност (нпр. магнезијум, концентровани шећери, итд.). Сумарно, то су: **анђишоок терапија** (адреналин, антихистаминици, кортикостероиди, аминофилин, атропин, физиолошки раствор), **лекови који се користе у превенцији и/или терапији висинске болести** (ацетазоламид, дексаметазон, нифедипин, ибупрофен, тадалафил/силденафил, кисеоник), **симптомајска терапија** за мучку/повраћање/дијареју/опстипацију (нпр. ондансетрон, лоперамид, глицерол, итд...) и **сва редовна хронична терапија**.

Насупрот њима, **строго је забрањена употреба психоактивних и других супстанци или лекова са дејством на централни нервни систем и способношћу да измене психомоторне функције планинара.**

Поштујући правила понашања на планини, укључујући и обазривост и критичност при примени лекова, је кључно за безбедан боравак на планини.

Литература

- <https://www.alpineascents.com/blog/medications-prescriptions-for-mountain-climbing/>
- Luks AM, Auerbach PS, Freer L, et al. Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Treatment of Acute Altitude Illness: 2019 Update. Wilderness & Environmental Medicine. 2019;30(4_suppl):S3-S18.
- https://www.theuiaa.org/documents/mountainmedicine/English_UIAA-MedCom-Rec-No-22a-Drug-misuse-2014-V1-2.pdf.
- Mohajeri S, Perkins BA, Brubaker PL, Riddell MC. Diabetes, trekking and high altitude: recognizing and preparing for the risks. Diabet Med. 2015 Nov; 32(11):1425-37.
- <https://slowerhiking.com/lived-experiences/successful-long-distance-hiking-with-diabetes-type-1-practical-tips-and-how-tos>
- Moore K, Vizzard N, Coleman C, McMahon J, Hayes R, Thompson CJ. Extreme altitude mountaineering and Type 1 diabetes; the Diabetes Federation of Ireland Kilimanjaro Expedition. Diabet Med. 2001 Sep;18(9):749-55.
- https://www.theuiaa.org/documents/mountainmedicine/English_UIAA_MedCom_No_21_Cardiovascular_Diseases_2012_V1-2.pdf

СПОНЗОРИ ПСС

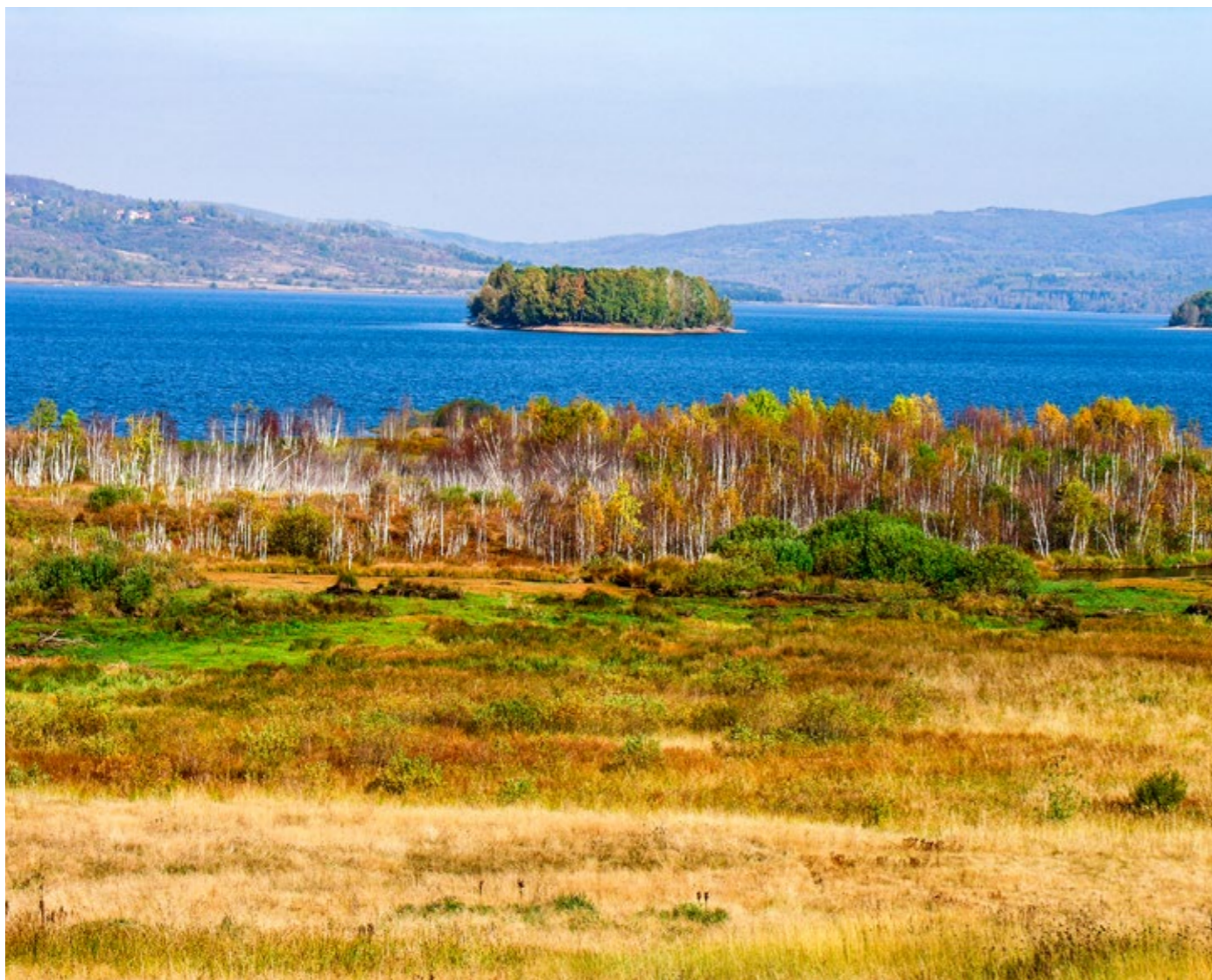


ПРИЈАТЕЉИ ПСС



ПАРТНЕРИ ПСС





ВЛАСИНА

Завод за заштитију природе Србије

Власина обухвата већи део Власинске висоравни у југоисточној Србији. На овој се висоравни налази вештачко језеро чија надморска висина прелази 1.000 m. Језеро је оформљено на месту где је постојала једна од највећих планинских тресави Балканског полуострва.

Флора тресетишта Власине одликује се присуством карактеристичних тресавских биљака. Међу 956 врста биљака, посебну вредност имају ендемичне и бореалне врсте које насељавају планинске тресаве око језера, извора и потока. Знак распознавања Власине су росуља (*Drosera rotundifolia*), позната као биљка месождерка, муљна оштрица (*Carex limosa*), оманолика паламида (*Cirsium helenoides*) и мочварна петопрсница (*Potentilla palustris*). Оманолика паламида распрострањена је на ободу тресетишта, чији једини познати локалитет у Србији је управо на Власини.

Лепоти пејзажа нарочито доприносе пловећа тресетна острва на којима се налазе заједнице

мањаве брезе (*Betula pubescens*) и тресавске врбе (*Salix rosmarinifolia*). Станишта овог типа код нас су ретка, са специфичним живим светом и многе биљне врсте које се на њима налазе живе у изолованим популацијама на крајњим границама свог распрострањења. Са аспекта биодиверзитета нарочито је важно присуство стеноендемичних врста као што је српски каћунак, очувани бореални реликт који представља остатак флоре тамних четинарских шума и тресетишта из



периода глацијација и интерглацијалних фаза на Балканском полуострву.

Орнитофауна овог подручја, као један од темељних феномена, представља посебно значајну и угрожену категорију, а њено богатство изражено

је са 125 регистрованих врста. По међународно усвојеним принципима заштићено је преко 60 врста, а по стандардима домаћег законодавства трајно је заштићено 50 врста. Посебно је значајно присуство глобално угрожених птичијих врста као што су *Aythya nyroca*, *Aquila heliaca* и *Crex crex*.

Фауна сисара је представљена са 27 врста. На Власини је присутна шумска ровчица (*Sorex araneus*), водена ровчица (*Neomys foediens*), мочварна ровчица (*Neomys anomalus*), водена волухарица (*Arvicola terrestris*), слепо куче (*Spalax leucodon*), текуница (*Spermophilus citellus*), куна белица (*Martes martes*), куна златица (*Martes foina*), видра (*Lutra lutra*), вук (*Canis lupus*), срна (*Capreolus capreolus*) и друге врсте. Од ретких и угрожених врста фауне сисара овог подручја издвајају се: *Canis lupus*, *Spalax leucodon* и *Vulpes vulpes* који припадају глобално угроженим врстама, док су у националним размерама значајни као угрожени *Citellus citellus*, *Spalax leucodon*, *Arvicola terrestris*, *Lutra lutra* и други.

Међу фауном водоземаца и гмизаваца на Власинском подручју посебан значај имају *Ichtyosauria alpestris*, *Triturus karelinii*, *Ablepharus kitaibelii*, *Zootoca vivipara*.

Посебну вредност представља само језеро, као све значајнији природни ресурс. Висок квалитет акумулиране воде посредно потврђује присуство већег броја ретке фауне (поточна пастрмка, видра и др.).

Власина је уписана као Рамсарско подручје у регистар међународно влажних подручја, а у складу са Конвенцијом о мочварама које су од међународног значаја, нарочито као станишта птица мочварица („Службени лист СФРЈ Међународни уговори”, број 9/77).

Подручје Власине је међународно значајно подручје за птице *Important Bird Areas – IBAs* (RS037IBA), а услед високог степена присуства угрожених биљних врста уврштено је у

НАЦИОНАЛНА КАТЕГОРИЈА

I категорија заштите – заштићено подручје међународног, националног, односно изузетног значаја.

ПОВРШИНА

Површина Предела изузетних одлика „Власина” износи 13.329,84 ha од чега је у приватном власништву 49,12%, државном власништву 50,83% и у другим облицима власништва 0,05% површине.

РЕЖИМ/И ЗАШТИТЕ

I **степен** – 9,63 ha или 0,07% укупне површине ПИО Власина, на локалитетима:

- 1) Острво Дуги Дел, површине 7,82 ha;
- 2) Острво Страторија, површине 1,81 ha.

II **степен** – 4.385,01 ha или 32,90% укупне површине ПИО Власина, на локалитетима:

- 1) Вртоп Јелачки рид, површине 1.749,73 ha;
- 2) Мали Чемерник, површине 90,62 ha;
- 3) Велики Чемерник, површине 361,33 ha;
- 4) Стевановски поток, површине 37,16 ha;
- 5) Блато-Делнице-Братанов Дел, површине 409,66 ha;
- 6) Полуострво Дуги Дел, површине 40,55 ha;
- 7) Власинско језеро, површине 2.080,44 ha;
- 8) Клисуре Вучје реке, површине 102,89 ha и

III **степен** – 8.935,20 ha 67,03% укупне површине ПИО Власина, обухвата преостали део заштићеног подручја који није обухваћен режимом заштите I и II степена.

ОПШТИНА

ПИО Власина се највећим делом простире на територији општине Сурдулица (К.О. Битврђа, К.О. Божица, К.О. Власина Округлица, К.О. Власина Рид, К.О. Власина Стојковићева, К.О. Грознатовци, К.О. Драјинци и К.О. Клисура) где заузима површину од 12.848,71 ha или 96,39% заштићеног подручја, а незнатним на територији општине Црна Трава (К.О. Црна Трава), односно 481,13 ha или 3,61% заштићеног подручја.

ПРЕТХОДНА ЗАШТИТА

Уредба о заштити ПИО Власина („Службени гласник РС”, бр. 30/2006).

АКТ О ЗАШТИТИ

Уредба о проглашењу Предела изузетних одлика „Власина” („Службени гласник РС”, бр. 25/2018).

УПРАВЉАЧ

Туристичка организација општине Сурдулица.

међународно значајна ботаничка подручја Important Plant Areas – IPAs. Део природног добра налази се и у оквиру одабраног подручја за дневне лептире Prime Butterfly Areas – PBAs.

Због присуства одређених угрожених биљних и животињских врста и природних станишта који се налазе на Резолуцији 4. и 6. Конвенције о очувању европске дивље флоре и фауне и природних станишта („Службени гласник РС Међународни уговори”, број 102/07) Власина представља EMERALD подручје (PC0000006) у оквиру међународне EMERALD еколошке мреже.

Према Уредби о еколошкој мрежи („Службени гласник РС”, број 102/10), Власина припада делу еколошки значајног подручја број 88 „Власина”. У предеоном погледу Власинско језеро и његова непосредна околина се



одликују специфичним и атрактивним пејзажним карактеристикама. Велика водена површина окружена благо заталасаним побрђем, разуђена обала, два острва и више узаних и издужених полуострва са пространим тресавама, пашњацима и брезовим шумама, дају овом простору препознатљив и јединствен изглед.



У време свог постојања ова тресава је била највећа у Србији, а по низу специфичности хидрографског режима, флористичког и фаунистичког богатства и јединствена на Балкану.

Власинско подручје, а посебно акумулација Власинско језеро, најпознатији су по пловећим тресетним острвима. Укупна површина тресетних острва на Власинском језеру данас износи око 10 ха, с тим да су највећа острва привезана на различитим деловима уз обале језера.

Предео изузетних одлика „Власина” стављен је под заштитом да би се:

- очувао уздигнути средњепланински предео значајних висинских распона са израженом пластиком висоравни и уједно једна од најраспрострањенијих зона кристалистких шкриљаца у нашој земљи;
- очувале заједнице суббалпске жбунасте вегетације у којој доминирају боровница и брукенталија, а на сличним површинама око језера и брезове шуме и вегетација врбака;
- очувала влажна станишта око већих потока и река где је развијена потенцијална вегетација долињских и мочварних ливада;
- очувале лишћарско-четинарске шуме, где доминирају борове и смрчеве шуме;
- очувала фауна инсеката и то 11 врста вилинских коњица, 22 врсте стрижибуба, 32 врсте скарабеида и 42 врсте правокрилаца;
- очувала орнитофауна, као један од темељних феномена, чије богатство је изражено са 125 регистрованих врста;
- очувале специфичне и атрактивне пејзажне карактеристике;
- очувао природно-историјски феномен типа тресетних острва са уско специјализованим биоценозама;
- очувао висок диверзитет флоре, вегетације и стварање специфичног и разноврсног живог света и екосистема.

И о другим заштићеним подручјима можете прочитати на званичном сајту Завода за заштиту природе Србије zzps.rs или скенирањем QR кода.



ПРОПИСАНА ОБАВЕЗА ПРИБАВЉАЊА АКТА О УСЛОВИМА ЗАШТИТЕ ПРИРОДЕ

На основу Члана 9. Закона о заштити природе, прописана је обавеза прибављања акта о условима заштите природе за коришћење природних ресурса и добара.

У складу са наведеним, планинарска друштва и клубови који реализују активности у заштићеном подручју дужни су да, за сваку појединачну активност, прибаве акт о условима заштите природе од надлежног органа.

Молимо Вас да у будућем планирању активности водите рачуна о овој законској обавези, како би се очувала природна добра и поступало у складу са важећим прописима.



Акт о условима заштите природе

Акт о условима заштите природе (решење), за националне паркове и заштићена подручја I и II категорије које проглашава Влада Србије, издаје Министарство заштите животне средине, по претходно прибављеној стручној основи надлежног завода за заштиту природе, коју прибавља по службеној дужности.

Акт о условима заштите природе за заштићено подручје које проглашава надлежни орган аутономне покрајине, издаје надлежни орган аутономне покрајине по претходно прибављеној стручној основи надлежног завода за заштиту природе.

Завод за заштиту природе Србије издаје акт о условима заштите природе за заштићена подручја III категорије, за која акт о условима заштите природе не доноси Министарство нити надлежни орган аутономне покрајине.

Захтев треба да садржи следеће информације:

Назив активности

Подаци о организатору (назив и седиште ПД)

Контакт организатора (име, телефон, мејл)

Назив заштићеног подручја и категорија заштите

Кратак опис активности

Датум одржавања и очекивано трајање (број сати од... до...)

Очекивани број учесника

Подаци о стази/стазама (да ли је маркирана, тачно место старта и циља, дужина стазе, опис куда пролази)

Да ли је на истој траси било и ранијих активности за које су већ издавани услови

Додатни подаци који могу бити специфични за активност

Додатни подаци који могу бити афирмативни за заштиту природе

Уз захтев се обавезно прилажу трекови стаза у KML или GPX формату.

Препорука је да планинарска друштва и клубови остваре сарадњу са управљачима заштићених подручја и да процедура за прибављање акта о условима заштите природе иде преко управљача заштићеног подручја, јер су управљачи ослобођени плаћања таксе.

Детаљније информације су доступне на сајту Завода за заштиту природе Србије на страници прописи и процедуре, такође, на истом сајту можете наћи све потребне информације о заштићеним подручјима.



КАКО ОДАБРАТИ ДОБРУ ТЕРМОИЗОЛАЦИОНУ ЈАКНУ

Јован Јарић

Изолација је неопходна за одржавање тоpline на отвореном и обично се носи као средњи слој или као спољни слој у сувим, хладним климатским условима. Делује тако што задржава топлоту коју наша тела стварају да би одржала телесну температуру, а то се може постићи на различите начине. Избор праве врсте изолације за планинарење осигураће да вам буде топло и безбедно у свим условима са којима се можете суочити.

Врсте изолације

Перјана термо јакна

Изолација од паперја је направљена од меког, пахуљастог перја које се налази испод чвршћег спољашњег перја гусака и патака. Ово перје је цењено због свог изузетног односа тоpline и тежине, што га чини идеалним за високо ефикасне јакне и вреће за спавање.

Кључне карактеристике паперја:

- Гушчије паперје: бољи однос тоpline и тежине, добро се компресује и генерално је издржљивије.
- Пачје паперје: приступачније, али нешто мање ефикасно у задржавању тоpline.

Моћ пуњења:

- Loft (пахуљастост) и капацитет задржавања тоpline.
- Већа моћ пуњења (нпр. ознака 800+) – топлије, лакше и лакше за паковање.

- Мања моћ пуњења (нпр. ознака 550) – гломазније, али ценовно приступачније.

Предности јакне пуњене паперјем:

- Ненадмашна топлота за своју тежину.
- Веома компресибилна за лако паковање.
- Дуготрајна уз правилно одржавање.

Ограничења изолације од перја:

- Отпорност на воду: губи еластичност и топлоту када је мокро, јер се перје згушава.
- Чак и хидрофобно третирано перје (водоотпорни премаз) не може да парира синтетичкој изолацији у дуготрајним влажним условима.

DWR премази:

- Многе перјане јакне имају DWR завршну обраду која одбија лагану кишу или снег.
- Штити од кратких плјускова, али не и од јаке кише или потапања.

Контекст перформанси:

- Најбоље одговарају сувим, хладним условима (нпр. зимско планинарење, алпинизам).
- Избегавајте влажне климатске услове или активности са великим излагањем зноју/киши (нпр. планинарење у влажним регионима).

Савети за негу перјаних јакни:

- Перите детергентом посебним за перје да бисте одржали еластичност.
- Чувајте некомпимиране на хладном и сувом месту.
- Поново наносите DWR премаз годишње да бисте побољшали водоотпорност.
- Избегавајте омекшиваче, који зачепљују грудвице перја.

Изолација од перја остаје златни стандард за суву опрему за хладно време, али увек процените своје потребе наспрам окружења и активности пре него што се одлучите између перја и синтетике. За мешовите или влажне услове, размислите о хибридној јакни са перјем у сувим зонама и синтетиком у подручјима са високом влажношћу.



Синтетичка термо јакна

Синтетичка изолација користи вештачка полиестерска влакна дизајнирана да имитирају структуру природног перја стварањем ситних ваздушних џепова који задржавају топлоту. За разлику од перја, ова влакна су по својој природи отпорна на влагу, што их чини идеалним за влажне или услове велике активности где је остајање сувим кључно.

Како функционише синтетичка изолација

- Материјал: састоји се од финих полиестерских нити утканих у кластере или слојевите листове.
- Функција: задржава топли ваздух између влакана попут перја, али се не скупља када је мокро.
- Влакна су често хидрофобна, одбијају воду како би одржала изолацију.

Кључна предност

- Задржава 80–90% тоpline чак и када је натопљена, за разлику од перја, које губи еластичност.



Када одабрати синтетичку изолацију

- Влажна окружења: Киша, снег или висока влажност (нпр. планинарење уз обалу, зимске олује).
- Активности високог интензитета: турно скијашке туре, трчање по стазама или планинарење где је вероватно накупљање зноја.
- Синтетика се брже суши и избегава осећај „хладног и лепљивог“ перја.
- Приступачна цена: генерално јефтинија је од перја са високом снагом пуњења, са бољим перформансама у влажним условима.



Савети за негу синтетичких јакни:

- Перу се у машини за веш: користите благи детерџент и сушите у машини за сушење веша на ниској температури.
- Избегавајте омекшиваче: они облажу влакна, смањујући њихову еластичност.
- Чувајте без компресије: спречавајте трајну компресију изолације.
- Синтетичка изолација је први избор за непредвидиво време, активности са високим интензитетом или планинаре који воде рачуна о буџету. Иако се лошије компресује од перја, њена поузданост у влажним условима чини је неопходном за влажне климатске услове, алпске успоне или вишедневна планинарења где сушење опреме није опција. За хибридне перформансе, потражите јакне са синтетичком изолацијом у деловима склоним влази (нпр. манжетне, капуљача) и перјем на другим местима.

Врсте синтетичке изолације

Кратко влакнаста:

- Лагана, приступачна цена (нпр. *PrimaLoft Silver*).
- Користи се у јакнама средњег слоја и рукавицама.

Непрекидна влакна:

- Трајна, високо еластична влакна (нпр. *Coreloft*, *Thermoball*).
- Уобичајена у техничкој горњој одећи.
- Биоразградива: еколошки прихватљиве опције (нпр. *PrimaLoft Bio*) направљене од рециклираних материјала.

Мешавина синтетике и перја

- Мање уобичајене и веома техничке, ове јакне се ослањају на снагу перја и синтетичког пуњења како би максимизирале функционалност и уштеду на тежини. Обично користе синтетичко пуњење у раменима и рукавима јакне, а перје у језгру тела. То је зато што синтетичко пуњење задржава своје изолационе карактеристике боље од перја када је компримовано, на пример са ранцем на раменима, и ако се навлажи, што се обично прво дешава на рукама и раменима. Употреба паперја у главном делу омогућава јакни да остане веома компактна и пружа одличну топлоту у језгру.



Перјана наспрам синтетичке изолације:

Фактор	Перјана	Синтетичка
Топлота	Супериоран однос тежине и изолације	Тежа је за исту изолацију
Компресија	Боља компресија код паковања	Већа је када се спакује
Трајност	Траје деценијама ако се одржава	Временом брже губи паперјаста својства
Влага	Лошије карактеристике када је влажна	Задржава топлоту и када је влажна
Цена	Скупља је	Јефтинија је



Карактеристике термо-изоловане јакне

Преграде

Њихова сврха је да спрече накупљање материјала на дну ваше јакне и равномерно распореде изолацију по јакни. Начин на који је преграда конструисана може утицати на то колико добро ваша јакна функционише.

- Прошивени шавови: одржавају изолацију равномерно распоређеном. Међутим, прошивена подручја могу проузроковати губитак топлоте.
- „Кутијасте“ зидне преграде: омогућавају изолацији да се прошири до своје максималне висине, а шавови су дизајнирани да смање губитак топлоте.

Величина преграде

- Широке преграде: су најтоплија опција јер садрже више грама паперја и могу бити конструисане тако

да има мање шавова где ваша телесна топлота може да излази. Међутим, могу деловати гломазно и не савијају се добро у слојевима или се не компресују довољно.

- Уске преграде: јакне са уским или микро преградама, поред тога што изгледају фантастично, добро функционишу испод водоотпорне јакне у хладним и влажним срединама и компресују се довољно.

Капуљача или без капуљаче?

Ако ћете користити јакну у веома хладним срединама са малом активношћу, онда вам јакна са изолованом капуљачом може користити. Насупрот томе, ако тражите одећу која се може спаковати на мало и која ће вам загрејати тело, онда капуљача може само додати обим и тежину.



ПД „ЖЕЖЕЉ“ ПРЕДСТАВЉА

ВРХ ПРОРОКА ИЛИЈЕ НА „ЋЕЛАВОЈ ПЛАНИНИ“ ЦВЕЋА

Немања Редић

Понекад се, услед прожимања више повољних услова, догоди да поход у планину пружи више него што смо очекивали у нашим најамбициознијим замислима. За успон на масив који су Грци назвали „ћелавом планином“ доминантан утисак је да је ова гора неоправдано заповишена од стране наших планинара.

Фалакро је највиша планина североисточног дела Грчке, са највишом тачком – врхом Пророка Илије од 2232 м. Налази се северно од града Драмe, на граници регија Солунске Македоније и Тракије, у близини границе са Бугарском. На истоку се протеже до долине реке Месте (грчки Нестос), која је одваја од масива Родопа. На западу је везана за планину Орвилос (Славјанка), док се њен северни део простире унутар бугарске територије, са највишим врхом Баир Циплаки (1090 м). Под овом планином, на реци Мести, изграђена је највећа вештачка акумулација у Грчкој – језеро Тисаврос.

Фалакро се састоји из три масива, рекао бих три главна волумена: северозападног са највишим врхом Агиос Пнеума (1629 м), југозападног са највишим врхом Гранитис или Агиос Павлос (1769 м) и централног, који је уједно и најмаркантнији, са највишим врхом Пророка Илије, као и суседним висовима: Пророк Илија 2 (2112 м), Триа Кефалија – у преводу

„Троглав“ (2176 м), Вардена (2194 м), Псеудодони (2060 м), Карталка (2111 м) и Стронгилос (2012 м).

Планина је у вишим деловима прилично огољена. Са бројним високим литицама, сипарима и усецима она је прави мамац за планинаре жељне атрактивних успона, као и за адреналинске овиснике који нагињу алпинизму. Са централних врхова пружа се одличан видик на: Родопе, Славјанку, Пирин, Пангео, Олимп и светогорски Атос.

Најлакши успон ка врху Пророка Илије могуће је започети са висине од око 1700 метара. Над планинским селом Волакас налази се омањи ски-центар. Ивицом висоравни коју окружује неколико потпуно голих брегова, изграђено је више објеката, углавном намењених потребама скијалишта. Мада је снега овога пута било поприлично, овај простор је у току преподнева када смо га посетили био аветињски пуст. Све брвнаре крај скијалишта биле су затворене, па смо закључили да скијалиште вероватно функционише само викендом.

Са паркинга крај брвнара започињемо успон у правцу истока, уз западне падине централног масива. Пењемо најпре на Карталку, успутни вис према највишем врху. Због дубине снега не могу се уочити било какве маркиције, али нам правац успона јасно трасирају стубови жичаре. Пред одлазак у Грчку мало смо се

информисали, па нам је било познато да се на самом предврху завршава једна од најстрмијих скијашких стаза и сама жичара која превози скијаше на 2100 м.

На Карталки је, уз двоседну станицу жичаре, изграђена планинска кућа са балконом који је изузетно леп видиковац. Пространа брвнара подигнута је уз саму литицу. Из правца жичаре прво се наилази на дугачки тунел од провидне цераде и плексигласа, који је постављен да обезбеди несметан прилаз брвнари независно од честих сметова снега. Кроз тунел се лако стиже до улазних врата која затичемо са катанцем и обавештењем да је објекат затворен. Након краће консултације одлучујемо се за повратак до станице жичаре и прилаз балкону са супротне стране. То нам полази за ногама, те се уз кратко пробијање кроз



дубљи снег, за око сат и четврт од старта, затичемо на сунцем обасјаном видиковцу, на 2111 м.

Први пут видимо стеновите одсеке на јужној страни планине. Поглед са балкона изазива велико страхопоштовање, јер је видик ка амбису за поједине посетиоце терасе прилично узнемирујућ. Повијање дасака уз отегнути звук напетог дрвета, под тежином крупнијег планинара такође изазива језу и нелагоду. Ободом широке терасе постављена је ограда која је такође прилично дотрајала, а кроз греде под ђоновима планинарске обуће уочавамо провалију од више стотина метара.

Поглед са видиковца Карталке је испуњен разноврсним детаљима: бројним стеновитим

врховима, уским речним сливовима који наликују клисурама, врлетним косинама по којима расту витки борови. Високе планине на хоризонту се лако препознају, међу којима су најинтересантнији обриси: Олимпа, Пангеа и Атоса.

Врх Пророка Илије је од Карталке релативно близу. Два суседна виса повезана су превојем чија је јужна страна безданска кречњачка вертикала, а северна дуга планинска ливада умереног нагиба. Дистанцу од Карталке до највише тачке планине (око километар и триста метара) могуће је савладати чак и по дубоком снегу за око пола сата.

Док прилазимо највишем врху, са десне стране се пружа литица која наликује стенским одсецима финалног успона на сувопланински Трем. Битну разлику у наведеној сличности доноси, ипак, постојање заштитне ограде од борових облица.

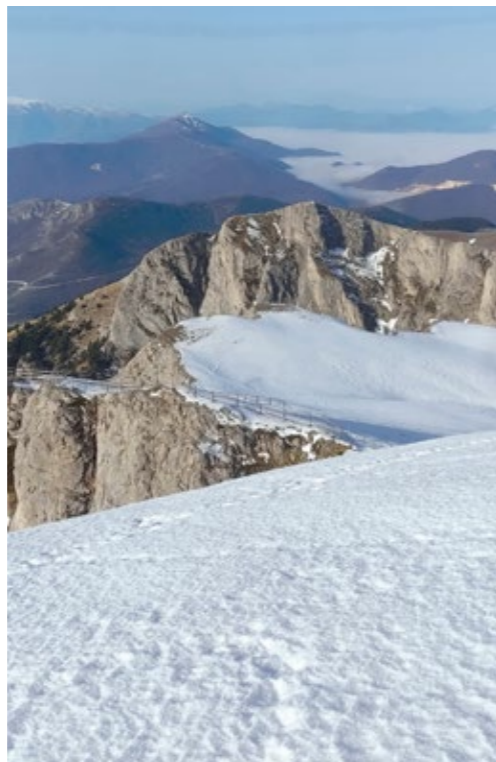
На средини падине која се простире лево од трасе завршног успона налази се Хрионитрипа, јама која је једна од најдубљих познатих крашких рупа у Грчкој. Ова бездан је добро спелеолошки проучена, те се њена дубина процењује на око 110 м. Задивљујући отвор Хрионитрипе такође је ограђен због безбедности посетилаца.

Излазак на врх Пророка Илије за свега два сата од паркинга ски-центра сврстава Фалакро у најужу конкуренцију за звање најприступачније високе планине на Балкану. Видици су са врха одлични у свим правцима, па се тешко можемо одлучити којој се страни пре ваља посветити. Родопи су на североистоку, а Пангео и Атос ка југу. Олимп далеко на југозападу, а ка западу: Орвилос, Меникио и Пирин. Непосредно под врхом су и многи висови ове планине који рефлектују снежну белину благог зимског сунца. Највиша ката обележена је тригонометријским бетонским стубом и металном плочицом у бојама грчке заставе. Са јужне стране је и на овом простору постављена заштитна ограда.

Након краћег предаха силазимо супротном, источном падином до превоја на око 2000 метара, а затим се пењемо на висину од 2170 м, на врх Триа Кефалија 1. Успон ка овом вису је по нагибу сличан претходном, мада нешто дужи. Изласком на нови видиковац у прилици смо да осматрамо долину Месте и разбацана сеоца Тракије.

Овај део планине са три врха налик је уздигнутој петловој крести. Триа Кефалија се у правцу југа наставља високим гребеном ка врху Вардена. Овога пута Триа Кефалија 1 је била најудаљенија тачка у односу на стартну позицију. Због снежних стреха које нису гарантовале безбедан прелазак ка преосталим врховима „Троглава“ и Вардени, одлучујемо се за повратак.

Са врха Триа Кефалија 1, силазимо поново на превој под врхом Пророка Илије, али са седла



река која тече дуж главног канала асоцира на античке легенде о подземном свету мртвих. На локацији изласка реке из пећине изграђен је велики воденички точак и омања црква – параклис.

Клисуру Агитис, познату и као „Литица Петрас“, формира истоимена река у области Алистрати, између планина Фалакро и Меникио. Иако није дугачка, веома је атрактивна. Главна карактеристика су литице које на појединим местима достижу и 80 метара висине. Према предању, клисуру су вештачки створили древни Македонци у покушају да осуше велико језеро Прасиада. Наука, пак, тврди да је клисура резултат бурних

заобилазимо раније попете врхове северном страном. Враћамо се до паркинга скијашког центра Фалакро за свега сат и двадесет минута.

Планина Фалакро пружа стазе различитих тежина и карактеристика, а паркинг ски-центра обезбеђује планинару осредње кондиције брз и не превише напоран успон до највише тачке тракијског дела Грчке. Ту су, наравно, и одлични видиковци са више оближњих врхова и превоја. Ако се којим случајем затекнете у овом крају довољно је одвојити неколико сати да бисте се уверили у лепоту ове хеленске планине цвећа.

СМЕШТАЈ

Уколико се одлучите да смештај потражите под самом планином опција за бројније групе је хотел у селу Волакас (спа-комплекс „Кир Танаси“).

Нешто повољније цене смештаја се могу наћи ако се одлучите за најближа већа места у Грчкој (у граду Драма) или Бугарској (у месту Илинден), која су око 40 км удаљена од планине Фалакро.

ШТА ПОСЕТИТИ?

Пећина Агитис се налази у подножју планине Фалакро, на локацији где пећинска река избија у облику издашног врела. Агитис је по дужини и запремини највећа грчка пећина. До сада је истражено више од осам км овог подземног система, али је само мањи део доступан посетиоцима. Сводови ове, прецизније је рећи, пећинске реке су украшени бројним минерализованим стубовима. Кров пећине је прекривен сталактитима, од којих неки сежу до саме површине воде. Највећа пећинска дворана „Акропол“ је најпространија у читавој Грчкој (дужина 120 м, ширина 65 м и висина 45 м). Температура у пећини је током читаве године око 16°С, док је топлота воде око 12°С. Задивљујућа величина неколико дворана, чудне природне формације и брза

геолошких преокрета који су се одвијали током неколико последњих ледених доба. У појединим деловима клисуре налазе се петроглифи, који приказују коњанике, животиње, стрелце и апстрактне цртеже који датирају из петог века нове ере. Постоје паралелне стазе, које прате правац протењања клисуре на њеним највишим платоима са обе стране. У средишњем делу клисуре налази се пут којим се може сићи до корита реке, а удубљена у литицама су склоништа за многе врсте птица: ласте, јастребове и сове.

Манастир Икосифиниса, Косница или Кошница (грч. Εικοσιφινισσα) је монашко средиште Драмске митрополије Грчке православне цркве. Најстарији је активни манастир у Грчкој и вероватно у читавој Европи. Налази се око тридесет километара јужно од града Дrame, у правцу ка Кавали, на надморској

ТЕХНИЧКИ ПОДАЦИ О СТАЗИ

Дужина стазе „Скијалиште Фалакро – врх Карталка – врх Пророка Илије – врх Триа Кефалија 1 – Скијалиште“: 9,5 км

Потребно време за пролазак стазе: 5 сати

Највиша кота: врх Пророка Илије 2232 м, координате: N:41°17'37,0"; E:24°05'39,1"

Апсолутни успон/спуст: 530 м

Кумулативни успон /спуст: 870 м

Тежина стазе: средње захтевна, без врлетних деоница. У делу године када је присутан снежни покривач, класичне ознаке стаза на поменутој траси није могуће уочити. Обележавање стубовима или наслагама крупнијег камења, такође изостаје у највишем делу планине, али је оријентација олакшана чињеницом да су предели изнад 1700 м без високе вегетације.

Напомена: Нема извора на описаној стази.

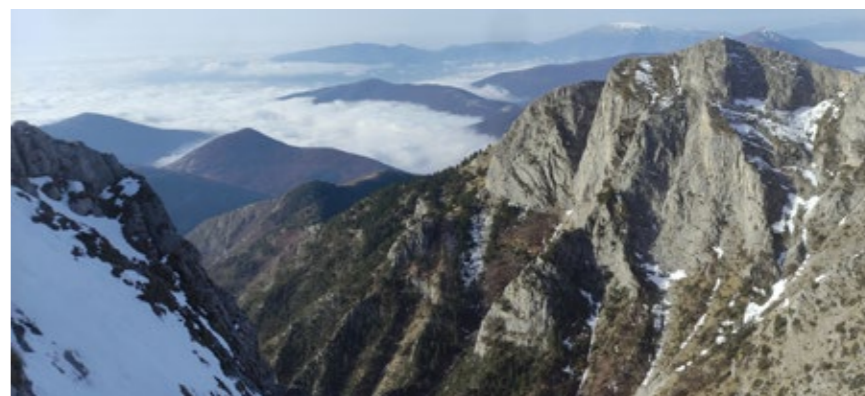
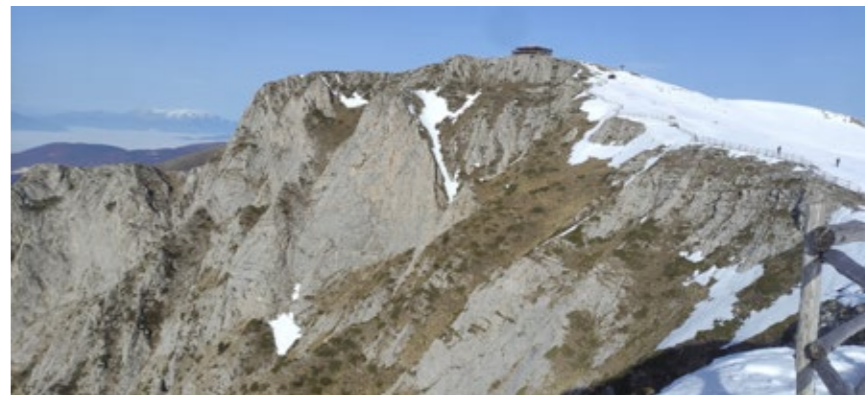
висини од 753 м, на обронцима планине Пангео. Манастир је основан за живота епископа Созона, који је учествовао на Четвртм васељенском сабору (451 год.). Његов обновитељ је Свети Герман (8. век), кога верници сматрају другим оснивачем, јер је манастир, у међувремену, опустео. Постоје многа предања у вези са опстанком манастира кроз мрачне векове ропства. Током отоманског периода, допринос монашке заједнице очувању православља и хеленизма у источној Македонији и Тракији је непроцењив. Поред чињенице да је више пута рушен у турским и бугарским нападима, данас се у њему чувају предмети изузетне уметничке вредности. Импозантни Саборни храм „Ваведење Пресвете Богородице“ има раскошан иконостас, док олтар потиче из 11. века. У позлаћеном иконостасу налази се чудотворна икона Богородице, за коју постоји предање да је из осмог века. Унутар комплекса се налази и неколико конака, мањих цркава, музеј и радионице за вез и иконописање.

ЗАНИМЉИВОСТИ

Врхови планине Фалакро су категорисани као заштићено подручје кроз програм „Натура 2000“, са укупном површином од чак 99,57 км². Подручје обухвата високе врхове, стеновите кречњачке стене, алпске и субалпске ливаде са разноврсним шумама и шикарама. На нижој надморској висини налазе се борове и листопадне шуме. То је једна од најлепших планина Грчке, јер упркос свом имену ова трачка гора није само гола пуштахија, већ веома богат екосистем.

Фалакро је раскошна планинска башта Тракије. Своје најлепше карактеристике посетиоцима пружа у два годишња доба: током раног пролећа, када се снег топи и када су његове падине прекривене разнобојним ситнијим цвећем; као и средином јесени, када на шумовитијој северној страни зелена боја крошњи прелази у златножуту, а затим у ватрено црвену.

Ова планина крије на својим обронцима неколико станишта од посебног ботаничког значаја, те је међу природњацима позната као „планина цвећа“. Дивље орхидеје, дријаде, сукуленти, крокуси, еритроније, першун, оригано, мајчина душица, нана и још много ретких и заштићених биљака чине праву симфонију за сва чула. Од посебног еколошког значаја је његова северна страна. У густим шумама, изнад реке Месте, налазе се рушевине старих напуштених села, данас буквално загушених храстовима, инђунима, кестенима, брезама и буквама.



КАКО СТИЋИ?

Путовање ка ски-центру Фалакро започиње коришћењем пута бр. 57, регионалног друма који повезује Дразу и место на крајњем северу Като Неврокопи. На приближно 25 км од Дrame одваја се локални пут десно ка селу Волакас. Након седам км наилази се на раскрсницу којом се десно наставља путовање ка скијашком центру. Следи више серпентина којим се постепено ужим асфалтним путем успињете планином, да бисте се након 12 км од поменуте раскрснице нашли на 1700 м висине, пред паркиралиштем код брвнара скијалишта.



ДВЕ МАРИЈЕ НА АМА ДАБЛАМУ

Интервју са Маријом Секуловић водила: Јелена Ковачевић Бараћ

По лепом времену, у 11 часова у недељу 26. новембра 2025, Марија Секуловић и Марија Зоговић из ПСК „Победа“ из Београда попеле су се на најлепши и један од најтежих хималајских врхова, Ама Даблам. Непалски народ дао му је нежно име – „мајчина огрлица“, а међу европским планинарима добио је надимак „Матерхорн Хималаја“. Од погледа на ову планину застаје дах. Висока је 6812 м, много је захтевнија од Монт Евереста, јер су њене ледене стрмине експонирани, а екстремна висина и мањак кисеоника још више отежавају кретање. Прва успешна експедиција на овај врх била је тек 1961. године.

Две Марије одликује јака воља, неустрашивост и лепо пријатељство. Једна другу подржавају у планинским изазовима. Марија Секуловић је пре две године претрчала ултрамаратон Мон Блан и још увек је наш најбољи такмичар на овој престижној трци („Планинарски гласник“ је објавио интервју у 117. броју). Марија Зоговић је стасавала на црногорским планинама. Њено име остаће уписано да је прва особа из Црне Горе која се попела на Ама Даблам. Са њима су се пела и два планинара из Словеније. Логистичку подршку дао им је клуб ЕСТ из Србије.

Пре успона, шта је за тебе представљао Ама Даблам?
„Најлепшу планину на свету.“

Како сте се одлучиле да то буде ваш први хималајски врх?

„Део одговора је садржан и у одговору на претходно питање. Естетика планине је нешто што ми је увек представљало важан критеријум код избора циљева, а Ама Даблам визуелно одузима дах када је видите. Друга страна разлога се огледа у тежини изазова у психичком и физичком смислу, а то је нешто што ме увек мотивише за подухвате у планини јер волим да испитујем границе својих могућности.“

Како сте се припремале за успон, у спортском и организационом смислу?

„За Ама Даблам се нисам спремала у неком посебном смислу. Поред планинарства, бавим се дуго низ година алпским и турно скијањем, као и

планинским трчањем и учествујем на планинским ултрамаратонима, тако да ме је редован тренинг у планини у оквиру ових активности припремио и за изазов у Хималајима. Такође, ово ми није била прва експедиција тог типа, тако да сам и у погледу опреме и организације мање-више знала шта је потребно.“

Како се стиже на Ама Даблам? Шта је потребно да би се добила дозвола за успон и шта је све потребно за тај подухват?

„Обично се из Катмандуа лети за Луклу, мали аеродром који се сматра капијом за Еверест и врхове у окружењу. Ама Даблам се налази у региону Солу Камбу у Непалу, око 20 км удаљености од Монт Евереста. Пут до планине је првих неколико дана исти као пут до Евереста, само што се мало раније скреће за базни камп Ама Даблам. Трек од Лукле до базног кампа је дугачак око 40 километара и одвија се у неколико дана. Министарство туризма Непала издаје дозволу за успон

на овај, као и за остале хималајске врхове у овој земљи. Да би се издала дозвола потребно је послати лекарско уверење и планинарску биографију на основу које се процењује да ли пењач има довољно искуства за успон.“

Колико људи годишње добије дозволу и успе да се попне на овај врх? Постоји ли неко посебно доба године кад се успони изводе?



„У јесењој сезони обично око 250 пењача из целог света покушава да се попне на Ама Даблам. Процент излазности на врх је око 50-60%. На Ама Даблам се најчешће пење у октобру и новембру јер је тада време најстабилније.“

На састанку у „Победи“ причала си нам о перипетијама са путовањем до полазне дестинације. Колико је трајао овакав подухват?

„У Непалу путна инфраструктура није нарочито развијена тако да је уобичајени начин доласка у регион Солу Камбу авионом. Аеродром у Лукли важи за један од најопаснијих на свету јер је окружен планинама и pista је дугачка свега око 500 метара. Летови су могући само уколико су временски услови савршени, што често није случај, тако да долази до померања или отказивања летова. Ми нисмо имали среће са временом ни у одласку, ни у повратку. Због јаких киша регуларни путни правци нису били у функцији, није било летова, тако да је само путовање до и од Лукле било велика авантура. У повратку смо уместо авионом путовали ципом до Катмандуа, а то је трајало скоро тридесет сати.“



Рута је фиксирана ужадима од првог кампа на 5800м до врха. Ово је алпинистички успон.“

Да ли је било криза или критичних ситуација?

„Најтеже ми је пао повратак са врха јер су умор и исцрпљеност тада већ били на високом нивоу. У тим тренуцима веома је тешко одржати концентрацију на нивоу потребном за технички изазовне детаље којих је јако пуно. Генерално је јако тешко пети се на овако технички захтевне планине, а на тој надморској висини. По томе је Ама Даблам специфичан. Цео тај завршни успон ћу вероватно заувек памтити. Толико је екстреман

осећај све време – са једне стране изузетан психички и физички напор, а са друге невероватан амбијент и искуство. Поред захвалности, осећај на врху је невероватан и због самог места на коме се налазите, поред вас Еверест и Лоце и други хималајски џинови. Стварно је моћно. Изузетно ми је значило Маријино друштво током успона и генерално током експедиције и то што сам све што нам се дешавало, а посебно тешке тренутке, могла да поделим са њом. Колеге из Словеније нисмо раније познавале, али смо коректно функционисали током експедиције. Заједно смо се пели. Ко зна, можда нам се поново путеви укрсте на некој дестинацији.“



планинарске опреме. Поред специфичне одеће и обуће која се носи на оваквим висинама, ту је и техничка опрема за пењање. Свеукупно, за сам успон на врх носили смо руксак са око 25 килограма опреме.“

Обично се овакви екстремци у нашој средини још увек не повезују са женама у спорту. Да ли знаш каква је статистика у свету? Јесмо ли упоредиви?

„Не знам глобалну статистику, али ми се чини да је на овом и сличним успонима однос 1 према 5, односно да око 20 посто пењача чине жене. Знам да се једна девојка из Србије попела на врх неколико дана пре нас, али осим ње, не знам за друге наше жене које су се пеле на Ама Даблам. Марија Зоговић је постала прва Црногорка на Ама Дабламу. Жене из развијенијих земаља су сигурно у некој врсти предности над нама што се тиче материјалног аспекта.“

Зашто се мало жена из наше средине одлучује за ову врсту подухвата? Да ли зато што је реч о екстремној акцији, или су разлози економски, или нас кочи друштвена средина, или нешто четврто? Са чим си се ти суочавала при прављењу одлука?

„Мислим да је вероватно у питању комбинација фактора које сте навели. Код мене није било неких великих дилема, осим финансијских (смех). Желела сам да се попнем на Ама Даблам дуго низ година, од када сам је први пут видела у некој књизи. Тако да је само требало затворити финансијску конструкцију и упутити се у авантуру.“

Ти си оптрчала сто километара око Мон Блана, чувени ултратрејл УТМБ. Да ли можеш да направиш поређење (разлике) између та два екстрема?

„И једно и друго је екстремни подухват. Мислила сам да никад ништа теже нећу радити од УТМБ-а, а онда сам отишла на Ама Даблам. Теже ми је пало ово друго (смех). Једноставно речено, консеквентније је од УТМБ, јер захтева много више концентрације и опреза. Уз то је и физички доста напорно због надморске висине. На УТМБ „само“ трчиш јако, јако дуго. Шалим се, наравно, али све у свему, Ама Даблам је комплекснији и захтевнији подухват од свих мојих досадашњих планинских акција. Пењање на врх какав је Ама Даблам захтева коришћење много различите алпинистичке и



ЧОПОВ СТУБ – ПУТ У АЛПИНИСТИЧКУ ЕЛИТУ

Зоран Бојдановић

За генерацију југословенских алпиниста осамдесетих година, Чопов стуб био је више од стене. Био је граница између кокетирања са алпинизмом и уласка у праву алпинистичку елиту. Неизговорено правило гласило је: „Тек када испењеш Чопов стуб, можеш рећи да си заиста алпиниста.“

Успон Јоже Чопа и Павле Јесих из 1945. године, остварен у пет дана и четири ноћи, остао је симбол храбрости и истрајности. Њихов улазак у стеноу 26. јуна био је готово спонтана одлука – желели су „мало да пробају“, да поново осете пењање после ратних година.

У почетку су напредовали добро, али су убрзо исцрпљеност, падови и киша почели да их успоравају. Трећег дана стигли су до најтежег места – данас познатог као Чопова пречница. Јожа је успео да је савлада, али Павла више није имала снаге да га прати и ту је потпуно клонула. Донели су одлуку да Јожа сам настави ка врху, а затим се врати са решевалцима по њу.

Тако је Јожа, исцрпљен до краја, још једном сам, без осигурања, прешао најтежи део стене и завршни део успона. Касније је у свом духовитом стилу говорио да је била таква магла да се „наслонио на њу“ и тако прошао. На Племенице је стигао ноћу, преспавао, а затим се спустио до Аљажевог дома да обавести решевалце.

Павла је у међувремену провела четири дана и ноћи у стени, без хране и воде, чекајући помоћ. Када су је решевалци, коначно, достигли, показала је невероватну тврдоглавост и понос – није желела да је извуку на силу, па се чак почела одвезивати са ужета. Њена истрајност и храброст остали су део легенде, а цео успон је ушао у историју као једно од најдраматичнијих поглавља југословенског алпинизма.

Од тада, Чопов стуб је постао својеврсни стандард – изазов који је обликовао идентитет југословенског алпинизма.

Хронологија кључних успона кроз Чопов стуб

- Први успон: 26–30. јун 1945 – Јожа Чоп и Павла Јесих (Јожа завршио сам, Павла провела четири дана у стени до доласка решевалаца);
- Прво понављање смера: 18–19. август 1948 – Франце Авчин и Даро Долар (успон започет Словеначком смери; трајао 16,5 сати);
- Прва мешовита навеза: 8. августа 1950 – Даница Пајер (Блажина) и Санди Блажина;
- Милена Коларска (1960): Прва жена из Србије

која је испењала Чопов стуб. Била је алпиниста испред свог времена и посебна фигура у историји српског алпинизма – заборављена легенда чије име заслужује да се памти;

- Прва женска навеза: 16. септембра 1961 – Барба Липовшек и Хелена Лужар;
- Први соло успони: Јанез Зорко (први), Драго Загорц (две уре касније);
- Прво зимско понављање смера: од 31. јануара до 7. фебруара 1968 – Стане Белак–Шрауф, Алеш Кунавер, Тоне Сазонов



Наш успон – лето 1983.

У јулу 1983. године, током тора алпиниста Србије у Вратима, одлука је пала спонтано у вечерњим разговорима у Аљажевом дому. Ја сам имао 22 године, Радослав Милојевић 21. Иза нас су већ били бројни успони у Алпима, па је Чопов стуб деловао као логичан следећи корак.

Опрема је била скромна: мали Каримор ранац, чеоне лампе, ветровке, неколико паковања војничког двопека старог петнаест година, две конзерве сардине, једна чоколада – луксуз тог времена – две чутурице са по литром воде и бивак врећа. Пењали смо у патикама за трчање, јер нисмо имали ни могућности, ни новца да набавимо специјализоване пењачке ципеле. Прогноза се

заснивала на гледању неба и тражењу облака. Подаци о смери били су фотокопија из водича Јулијских Алпа.

Када је тог дана јутро почело са нагавештајем кише, чекали смо разведравање. Тек касно поподне одлучили смо да уђемо у стеноу: прво Скалашка, па бивак испод улаза у стуб, а затим рано ујутру наставак кроз Чопов.

Бивак испод стуба

На полицу испод улаза у Чопов стуб стигли смо у сумрак. Закачили смо бивак врећу, спаковали ранац и распоредили оно мало хране што смо имали. Ветровке су нас штитиле од хладног поветарца, док су изнад нас висили оловни облаци над Скратицом. Светлост чеоних лампи обасјавала је влажну стеноу, а тишина је била готово потпуна – тек понеки камен би се одлomio и пао негде у дубину. Сардине и стари војнички двопек делили смо пажљиво, чоколаду смо оставили за јутро, као награду пред наставак.

У симбиози нашег ума са даном који је одлазио у неповрат, осећали смо да доживљавамо трансформацију – од обичних пењача до алпиниста.

Сећања која остају

Од самог успона више памтим амбијент него техничке детаље: обриси околних врхова у магли, оловне облаке изнад Скратице, излазак из последње дужине на руб триглавске стене. И оно најважније – сјај у очима пријатеља. Тај тренутак, када је Раца стегао пружену руку на изласку из Чопа, остао је урезан у сећање јаче од било ког детаља пењања.

Слајдови снимљени фото-апаратом Смена 8 остали су са мојим другим животом на другом континенту, у кући у којој сам одрастао. Код себе имам само један – онај који ми је Раца послао пре десетак година, док је сређивао своје слајдове. На њему смо забележени у припреми за бивак, а успомене које носим у себи много су јаче од саме фотографије. Оне су део личне историје, део генерације која је Чопов стуб доживљавала као обавезну стазу ка алпинистичкој зрелости.

Епилог

Прошло је 43 године. Још увек повремено пењем са Рацом, а успомене на Чопов стуб остају живе. Више од смрти, плаши ме заборав. Волео бих да у финалу животне утакмице, у сећању, још једном видим сјај у очима пријатеља и оловне облаке изнад Скратице, јер Чопов



стуб није само смер у стени. Он је симбол генерације, тренутак када се постаје алпиниста и успомена која траје докле траје и сећање.

Напомена

Историјски подаци коришћени у овом тексту преузети су из архиве алпинизма у Словенији и различитих извора са интернета који се баве историјом алпинизма у бившој СФРЈ.

Директна смер у Шпику – Алпски класик и успомена за цео живот

Зоран Богдановић

Историјски оквир

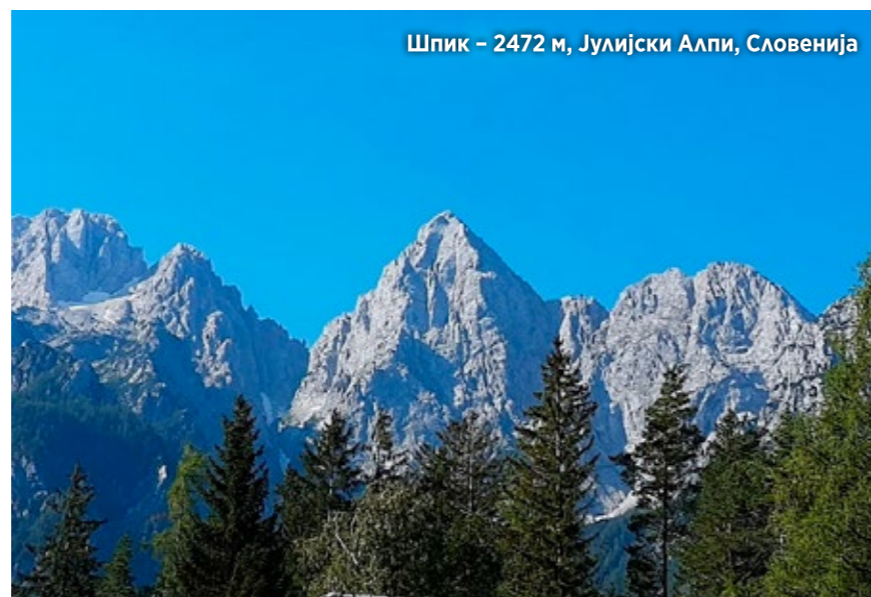
Северна стена Шпика у Јулијским Алпима дуго је била синоним за неосвојиво. Тек 1926. године Мира Марко Дебелакова и Стане Томиншек успели су да испењу њен монументални зид кроз смер познат као Директна.

Тај успон био је помак у историји пењања у Алпима – управо захваљујући њему Мира Марко Дебелакова постала је прва жена примљена у Британски алпинистички клуб (*British Alpine Club – BMC*), што је одјекнуло широм алпинистичког света.

„Директна у Шпику била је обавезна смер за сваког алпинисту бивше СФРЈ, који је желео да се сматра озбиљним алпинистом.“

Стена и смер

Шпик (2472 м) – пирамидални врх Мартуљкове групе, са северном стеном високом око 900 м. Директна смер – дужине око 900 м, оцене V+/IV+, води од Дибонове полице директно кроз срце стене до самог врха.



Шпик – 2472 м, Јулијски Алпи, Словенија

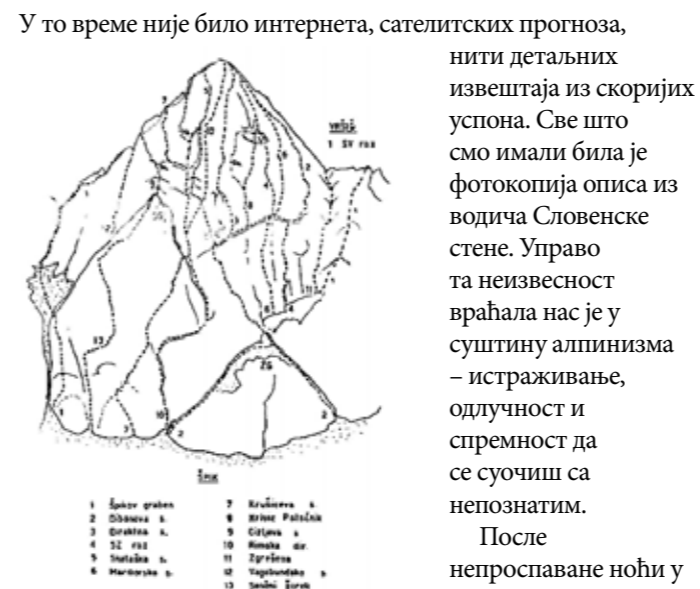
Карактер: логична смер, класично пењање у великој алпској стени, обавезна лекција за сваког алпинисту.

Северна стена Шпика сматра се најзанимљивијом у Мартуљковој скупини – монументална, драматична и

историјски значајна. Подножје стене краси бивак под Гроздом, место кроз које су прошле многе генерације алпиниста.

Скица смери

(преузето из водича Словенске стене)



У то време није било интернета, сателитских прогноза, нити детаљних извештаја из скоријих успона. Све што смо имали била је фотокопија описа из водича Словенске стене. Управо та неизвесност враћала нас је у суштину алпинизма – истраживање, одлучност и спремност да се суочиш са непознатим.

После непреспаване ноћи у возу од Београда до Љубљане и аутобуса до Мартуљка, кренули смо: Раца, Степа и ја ка биваку. Стевин партнер се није појавио, па је он одлучио да остане и сачека нас. Раца и ја наставили смо сами.

Олуја и бивак

Наш успон остао је урезан у сећање не због саме висине или тежине, већ због невремена које нас је задесило. Принудни бивак у олуји испод самог врха, повратак кроз



Бивак под Шпиком

стену по киши и магли, абзајл на снежну печурку док се водопади сливају низ жлебове...

Прве промрзLINE у животу добио сам тада – у јулу, на планини нижој од 2600 м. Удар грома поред нас изазвао је статичко пражњење: Рацина коса је варничила, а варнице

су ишле низ уже. Силазак је био вођен интуицијом – одпењавање, импровизовани абзајли, стари клинови из послератних времена за које си се надао да ће издржати. „За 50 година бављења планинарењем и алпинизмом



Зоран Богдановић у делу смера који се зове диједер, фото кредит његов партнер из навезе Радослав Милојевић - успомена из 1986.

имао сам преко стотину бивака, али је бивак у Шпику остао посебан у сећању.“

Повратак и осећај живота

Гладни, жедни, промрзли, када смо се коначно вратили у бивак под Гроздом, осећали смо се као да смо стигли у Хилтон. Срећа што си жив, а много тога је било на ивици.

Од свих алпских класика које сам пењао, та два дана у стени Шпика остала су као нешто што се преживи само једном у животу – и то ако имаш среће. Бивак без опреме, згрчени испод превиса, док громови ударају око тебе, а муње парају небо... Ноћ без краја.

Закључак

Директна смер у Шпику није само смер у стени – она је ултракласик који има традицију, естетику и неизоставно је део историје словенског алпинизма.



ПРЕКО АЛБАНИЈЕ ДО ВЕЛИКОГ КОРАБА

Рада Вукосављевић

Кораб је највиша планина у Северној Македонији и Албанији, а уједно је и гранична планина између ове две државе. Припада Шарским планинама, дуга је око 40 километара и њени северни обронци са неколико врхова се налазе на територији Косова и Метохије. Кораб има неколико врхова са преко 2000 метара. Најзначајнији су: Велики Кораб (мак. *Голем Кораб*, 2764 м), Кепи Бар (2595 м), Мала корапска врата (2425 м), Кабаш (2395 м) и други. Државна граница између Северне Македоније и Албаније прелази преко највишег врха, Великог Кораба.

Сваке године почетком септембра, на овој планини организује се међународно пењање на највиши врх. На овој традиционалној акцији окупља



се стотине планинара из: С. Македоније, Србије, Босне и Херцеговине, Албаније и других земаља.

Овогодишње 35. традиционално „искачување“ на Велики Кораб, организовано је поводом дана независности С. Македоније и окупило је више од 500 планинара. У суботу се до врха ишло пешице, а у недељу бициклима. Организатори су били Планинарски савез С. Македоније, ПК „I love hiking group Macedonia“ и ПК „Кораб“ из Скопља.

На ову акцију кренула сам са планинарима ПСД „Љуктен“. Акцију је осмислила и на пут нас повезала Маја. Планом је било предвиђено да на путу до Кораба обиђемо: Газиместан, Грачаницу и Призрен са манастирима. У помоћ се „позива“ Гугл који показује да најкраћи пут од Призрена до некадашње карауле Стрезимир, где је старт акције, води преко Драгаша. Пре поласка, Маја се консултује са организаторима и они јој потврђују да постоји тај гранични прелаз.

Из Призрена смо кренули по мрак. Пењемо се путем



према Драгашу, док у долини посматрамо хиљаде светиљки некадашњег царског града. Пошто прођосмо поред Драгаша, зауставља нас полиција. Полицајци нам саопштавају да је гранични прелаз ка коме смо се упутили само за локално становништво и да не смео ићи тамо, јер могу нас ухапсити и одузети возило. – И шта сад? – питамо изненађени. Веома љубазни и предусретљиви полицајци, Горанци, упућују нас на гранични прелаз са Албанијом, а онда из Албаније у Македонију. Испратише нас до граничног прелаза, који је био у близини, заједно са службеницима на граници помогоше нам да пронађемо пут којим ћемо ићи кроз Албанију све до граничног прелаза код Дебра, што је било много дуже, него што смо планирали. Сазнадосмо да је много туриста, нарочито бициклиста,



имало исти проблем. Љубазност и предусретљивост ових људи, углавном Горанаца, ретко се сусреће. А да је свет мали, закључисмо, јер међу њима нађосмо и рођака чувених краљевачких посласличара.

Док путујемо по неким гудурама Албаније, међу нама нема ни једне ружне речи (не рачунам шоферске псовке), нема спавања, већ само шала и смех. Ону народну изреку: „Карту читај, а сељака питај!“, могли бисмо променити у „Гугл читај, али се и распитај!“.

У камп код осматрачнице Стрезимир стигосмо у раним јутарњим сатима, развукосмо шаторе и мало дремнусмо, тек неколико саги. На стазу крећемо око девет саги. Планинарска стаза води једно два километра кроз високу букову шуму, а по изласку из ње пред нама се указаше многи високи врхови који су парали плаво небо. Недалеко од напуштених пастирских станова, на нешто више од 1700 м, налази се извор чисте хладне воде.

Од извора настављамо сталним успоном до изласка на превој и видиковац с надморском висином од 2370 м. На овом делу стазе од извора до превоја на дужини 2,6 км, треба савладати 500 м висинске разлике. Од превоја, скрећемо десно и настављамо успон по изохипси све до доласка на мању травнату зараван, где се спајају планинарски путеви из С. Македоније и Албаније. Тек са ове позиције се указује врх Кораба. Мене неодољиво подсећа на Жељин. Преостаје нам још 1,6 км и 230 м висинске разлике до врха. Што смо ближе врху, снага је све мања, а жеља да успемо све јача. Одмори су све чешћи, али напредујемо.



врху, упознајем једногодишњег Ведрана. Између нас је „само“ седамдесет година разлике. Дајем му беџ са ранца, а он мени маше и шаље пољупце. – „Баба, баба! – чујем га како ме дозива док одлазим на заједничко фотографисање.

Таман кренусмо назад кад пристиже наша Маја која је била одустала, али се предомислила. Маја је жена-змај. Више од 500 км је возила комби претходног дана и, ван свих очекивања, успела да стигне до врха. Враћамо се назад због заједничке фотографије са Мајом, а затим следи силазак истом стазом, али сад полако, опуштено. Вече уз логорску ватру, музику, песму и игру било је за оне које нису савладали умор и хладноћа. У недељу ујутру, док су се бициклисти спремали за успон на Велики Кораб, пакујемо се и поздрављамо са домаћинима уз жељу да се поново видимо на некој планини Балкана.

Корак по корак и стижемо на врх Голем Кораб (2764 м). Голем Кораб је гравнато-камена главица на чијем је врху истакнута висока челична конструкција, на којој је причвршћена плоча с натписом врха и надморском висином и поруком исписаном на енглеском језику која у преводу гласи: „Успон је опцион, а повратак обавезан“. Врло поучно.

С врха се пружа леп поглед на све стране, што смо и заслужили после толико напора. Док одмарам на

У повратку свраћамо у чувени манастир „Свети Јован Бигорски“, који потиче из 11. века, а затим одлазимо у кањон Матке који обилазимо мало пешке, мало туристичким чамцем. Био је ово један леп заиста викенд. Доста необично путовање, успешан успон на највиши врх две државе, обилазак светиња, дружење са планинарима из различитих држава и уживање у лепотама природе.



ПАЦИФИЧКА ГРЕБЕНСКА СТАЗА, АПАЛАЧКА СТАЗА И СТАЗА КОНТИНЕНТАЛНОГ РАЗВОЂА (ЗА) ПО ЈЕДАН ДАН

Душко Ојачић, ПСК „Победа“, Београд

Лепота природе Сједињених Америчких Држава ме је привлачила још од првих учења географије у основној школи. Кроз главу се стално провлачио Национални парк „Јелоустоун“ (*Yellowstone*), као и Апалачке планине, да би касније ту место нашао и прелепи Јосемити (*Yosemite*). Након престанка бављења скијањем због повреде 2010. године учланио сам се у ПСК „Победа“ да бих опет време проводио на планини. Сваке године сам упијао информације о планинарењу и тако до дана када сам почео да читам о дугопругашким стазама (дужине неколико хиљада километара). Прво сам читао о чувеној Пацифичкој гребенској стази (*PCT – Pacific Crest Trail*), а потом о Апалачкој стази (*AT – Appalachian Trail*), те Стази континенталног развођа (*CDT – Continental Divide Trail*). Знајући да их никад не бих могао препешачити због повреде, вишемесечног одсуства с посла, као и због финансија, родила се идеја да испешачим на свакој стази по један дан. Али, као и све, кренуло је од прављења плана. На плану сам радио четири месеца (отприлике свако вече после посла по 3-4 сата). У суштини, требало је „повезати“ све три стазе уз пролазак кроз три велика града и то: Њујорк, Вашингтон и Сан Франциско. Такође, требало је ограничити боравак на максималне три

недеље годишњег одмора, те „нацртати“ GPS трекове како за планине, тако и за градове. Два другара су била задужена за резервисање смештаја и изнајмљивање аутомобила. План је био да директном авионом линијом идемо од Београда до Њујорка, а затим да два дана боравимо у Њујорку. Следећи корак је био да од Њујорка до Вашингтона путујемо возом, један дан да боравимо у Вашингтону, један на Апалачким планинама, а затим из Вашингтона да се пребацимо у Вајоминг и НП „Јелоустоун“. Даљи план је предвидео путовање у Калифорнију и Сан Франциско, те НП „Јосемити“ и назад у Сан Франциско, одакле авионом у Њујорк и из Њујорка авионом у Београд.

Њујорк (New York) – Првог дана смо обишли Централни парк и пешачили до центра града (Тајмс Сквера). Успут смо посетили Њујоршку катедралу, посетили видиковац на Рокфелер згради, а затим кроз Бродвеј дошли у центар града. Другог дана смо пешачили из Бруклина до Тајмс Сквера. Препешачили смо Бруклински мост, обишли Меморијални центар 11. септембар, прошли поред Њујоршке берзе, кроз Кинеску и Италијанску четврт, па поред Емпајр Стејт зграде и Медисон Сквер Гардена



стигли у центар града или такорећи у центар света. Њујорк је прича за себе те иста не би стала у ове редове. Ипак више редова у овом извештају треба дати природи.

Вашингтон (Washington) – У главни град САД стижемо возом из Њујорка за нешто мање од четири сата (а на предлог другара планинара из Ниша који живи у Вашингтону). У односу на Њујорк релативно је мали град са 680.000 становника. Међутим, Вашингтон је центар политичке моћи, центар америчке историје, те административни центар САД. Све значајне знаменитости су смештене у делу који се зове Национални центар (*National Mall*). Пешачку туру завршавамо у Џорџтауну (*Georgetown*) из кога се развио Вашингтон.



Другог дана у Вашингтону изнајмљујемо ауто и кречемо на Апалачке планине. За пешачење дела Апалачке стазе одабирамо Национални парк „Шенандоах“ (*Shenandoah*) и стазу *Marys Rock Summit Trailhead*.

Апалачке планине (Appalachian Mountains) – Планински масив ових планине се протеже дуж источне обале САД. Старе су око 400 милиона година и спадају



Видиковац *Mary's Rock*. Удаљен 135 km од Вашингтона

у најстарије планине на планети. Име су добиле по индијанском племену *Apalachee*.

Апалачка стаза (AT – Appalachian Trail) – Укупне је дужине 3600 km и пролази кроз 14 савезних држава. Почиње у Џорџији, а завршава се у Мејну. Да би се испешачила цела стаза одједном потребно је 5-7 месеци хода. Од укупног броја планинара који се одлучи да пређе целу стазу успе њих 25%.

НП „Јелоустоун“ (Yellowstone) – Налази се у северозападном делу савезне државе Вајоминг, док се малим делом протеже у Монтани и Ајдахоу. Основан је 1. 3. 1872. године. Био је први национални парк у САД, а сматра се и првим националним парком у свету. Највеће атракције су му гејзири Стари Верни (*Old Faithful*) и Гранд Присматик (*Grand Prismatic*), језеро Јелоустоун,



Долина бизона (*Hayden Valley*), река Јелоустоун и велики кањон Јелоустоуна (*The Grand Canyon of the Yellowstone*).

Стаза континенталног развођа (CDT – Continental Divide Trail) – Континентално развође је узвишена замишљена линија која раздваја сливове ка: Пацифику, Атлантику, Мексичком (Америчком) заливу, Карипском мору и Арктичком океану. Стаза континенталног развођа је дужине 5000 km и протеже се од границе САД и Мексика до границе САД и Канаде. Прати Континентално развође, а пролази кроз савезне државе: Нови Мексико, Колорадо, Вајоминг, Ајдахо и Монтану.

Сан Франциско (San Francisco) – Смештен је на обали Пацифичког океана. Културни је, трговачки



и финансијски центар познат по густој насељености, брдовитом терену, те споју историје и технологије. Има 880.000 становника док област залива броји 8,5 милиона. Град је познат по честој појави магле. Лета су свежа са просечном температуром од 18 степени. До 1847. се звао Јерба Буена (*Yerba Buena*). Градске атракције су: мост Голден Гејт (*Golden Gate*), некадашњи затвор Алкатраз, Ломбард улица, Кула Коит, трамваји, пристаништа, Трговачка улица, Трг окупљања, Кинеска четврт, те видиковач Твин Пикс (који се не односи на истоимену серију).

Шума циновских секвоја Марипоса – Налази се у јужном делу Јосемитија и дом је преко 500 секвоја. Највећа је шума секвоја у НП Јосемити, а две секвоје из



ове шуме спадају у 30 највећих на планети. Секвоје могу да живе и до 3000 година. Неке од њих имају тежину и преко 1000 тона. Ова шума постаје популарна за обиласке 1906. године. Стаза кроз шуму је у потпуности уређена тако да можете пешачити у патикама. Није дозвољено скретање са стазе као ни изношење било чега из шуме.



НП „Јосемити“ (Yosemite) – Налази се у савезној држави Калифорнији. Удаљен је око 300 км од Сан Франциска. Под заштитом је државе од 1864. године. Познат је по својим водопадима, дубоким долинама, ливадама и циновским секвојама. У листу УНЕСКО је уписан 1984. године. Парком доминира стена која се зове Пола куполе (*Half Dome*) која је лого спортске марке *The North Face*. Најпознатији видиковач је Ледничка тачка (*Glacier Point*). Са овог видиковца види се цела Јосемити долина, као и околне планине и водопади. Ту је и чувена стена Ел Капитан (*El Capitan*), која је позната локација у свету за пењање са заштитном опермом као и без ње.

Тенаја језеро (Tenaya Lake) – На путу до планинарске стазе РСТ пролазимо поред језера Тенаја, које је једна од атракција овог дела парка. Највеће је језеро НП „Јосемити“. Налази се на висини од 2484 метра, а настало је деловањем ледника. Име је добило по индијанском поглавици Тенаја који се последњи повукао из Јосемити долине. Планинарење је у овом делу врло популарно, а стазе Катедрал Лејкс (*Cathedral Lakes*), Клаудс Рест



(*Clouds Rest*) и Халф Доум (*Half Dome*) воде у Јосемити долину. Није дозвољена употреба моторних чамаца. Дозвољен је риболов, као и пливање.

Пацифичка гребенска стаза (PCT – Pacific Crest Trail) – Дужине је 4300 км. Почиње на граници САД и Мексика, а завршава се на граници САД и Канаде. Пролази кроз савезне државе Калифорнију, Орегон и Вашингтон. Осмишљена је 1935. године док је званично проглашена Националном живописном стазом 1968. године. Укупна висинска разлика јој је 145 км, највиша тачка јој је 4009 метара, а најнижа тачка 54 метра. Пролази кроз 24 националне шуме, седам националних паркова, 33 државне дивљине и поред 1000 језера. Пресеца најпознатији геолошки феномен Сан Андреас три пута. Статистички, пешачи је 63% мушкараца и 37% жена. Целу стазу препешачи 37% планинара. Разлози одустајања су: 43% емоционални, 15% озледе и 5% временски услови. Ми смо испешачили део стазе у пределу који се зове Тулум Медовс (*Tuolumne Meadows*).

*Остале фотографије и фото-репортаже можете погледати на Душковим адресама: duskoopacic.smugmug.com и duskoopacic.blogspot.com

ГРИНД 2025

Младен Милошевић, ССУ САИС, Књажевац

Четворочлани српски спелеолошки тим је од 5. до 11. октобра 2025. године учествовао на међународној спелеолошкој експедицији у најдубљој познатој јами Румуније, *Avenul de sub Vârful Grind*, тренутне дубине -804 m, на планинском масиву Крајулуи (2250 мнв) у Карпатима. Поред спелеолога из Србије и Румуније, на експедицији је било и колега из Молдавије, Украјине и Канаде.

Јама је смештена на веома стр мим падинама планине, на надморској висини од 1922 m, непосредно изнад монтажне истраживачке колибе, специјално монтиране претходних година у сврхе боравка спелеолога на прелепом, али и суровом планинском гребену. Да би се до јаме, односно колибе дошло, неопходно је теренским возилом изаћи на пропланак на око 1300 мнв, а потом бајковитом стазом успињати се преко стрмих падина планине неколико сати до колибе на 1900 мнв.

Спелеолошки камп укупно је трајао 20 дана и занимљиво је да је током првих дана откривен наставак јаме, у једном паралелном вертикалном процепу на око -775 m дубине. Румунски спелеолози су се спустили неких 60-ак метара наниже, до мањег сифонског језера. Но, наредних дана дошло је до пораста количине воде у јами услед нападалог снега који је кренуо да се топи, те је хитан излазак екипе из дубљих делова јаме био императив. Из тог разлога у другој половини кампа, баш када је наша екипа стигла на планину, није било могуће безбедно боравити на већим дубинама у јами, тако да наш примарни циљ – тродневни боравак у биваку на -570m и истраживање бочних канала у том сектору и евентуални спуст на најдубљу тачку објекта, није могао бити остварен услед лоших хидролошких услова у јами.

Уместо тога, морали смо се „задовољити“ дубином од -290m, што ипак не можемо сматрати неуспехом. Наша екипа потпомогла је преопремање прве трећине јаме, односно транспорт опреме и помоћ екипе која је радила на проширивању уских пролаза у сектору око -300m дубине. За време боравка у подземљу, екипе се јављају преко контролних пунктова на којима су постављени интерфони за комуникацију са истраживачком кућицом, преко посебно разведених каблова који се простиру дуж целог објекта, главним каналом. Иначе, сама јама је готово цела вертикална, са веома мало полица, односно хоризонталних



Фотос: САИС, колете из Румуније

канала, а одликује је и температура ваздуха од 3 до 6 степени, типична за јаме на вишим надморским висинама, што је знатно хладније од јама у Србији, чија је температура у распону од 7 до 10 степени.

Након дубине од -115 m, прокапне воде се интензивирају, са зидова се слива вода која прелази у „тушеве“ и водопаде тако да је квашење било загарантовано. Додатан утисак оваквом спелеолошком искуству додала је и мећава праћена јаким ветром при изласку из јаме, где је субјективни осећај хладноће ишао и до -10 степени, по личној процени. Пред сам крај кампа, услед топљења снега, који је падао готово сваки дан за време нашег боравка на планини, одустало се од распремања објекта, али и мерења новопронађених канала јаме. Вреди напоменути да је вертикални потенцијал јаме негде око 1100 m дубине (однос улаза и врела подно планине), тако да се истраживачи надају новим дубинама, али и мрежи хоризонталних канала у нижем, за сада неоткривеном делу масива планине. Током боравка наше екипе у кампу на планини остварени су договори о будућој сарадњи румунских и српских клубова у погледу заједничких спелеолошких истраживања.

У акцији су учествовали: Милан Миливојевић, Драган Петровић, Младен Милошевић (САИС, Књажевац), Немања Милосављевић (ДВИГ, Владичин Хан), под покровитељством Комисије за спелеологију Планинарског Савеза Србије, а на позив организатора Спелеолошког клуба „Силекс“ из Брашова.



ГЛЕЧЕРИ - СИМБОЛИ ЧИСТОТЕ

Планине су извори живота. Из њих теку реке које нас напајају, хране и повезују.

А у самом срцу тих планина налазе се глечери, тихи чувари воде и времена. Међународни дан планина 2025. године био

Зато је Организација за храну и пољопривреду Уједињених нација (ФАО) ову годину посветила теми глечера:

„Глечери су важни за воду, храну и средства за живот – у планинама и шире“.

Глечери обезбеђују воду за више од 1,9 милијарди људи, подржавају пољопривреду и хидроенергетику, и



Међународни дан планина обележен је као и сваке године 11. децембра, с циљем подизања свести о значају планинских екосистема, њиховој заштити и одрживом развоју. Овај дан установила је Генерална скупштина Уједињених нација 2003. године, као одговор на све већу потребу за очувањем планинских подручја и унапређењем живота људи који у њима живе. Сваки Међународни дан планина има посебну тему која скреће пажњу на одређени аспект планинских региона, попут заштите биодиверзитета, утицаја климатских промена, важности културе и традиције, или значаја планинског туризма за локалне заједнице.

Поруке које се шаљу поводом овог дана наглашавају кључну улогу планина у очувању природне равнотеже и осигуравању основних ресурса попут воде, хране и енергије. Планински предели се простиру на око 27% копнене површине Земље, пружају станиште за око 15% светске популације и извор су воде за половину човечанства. Ипак, оне су међу најугроженијим екосистемима, суочене с климатским променама, деградацијом земљишта, губитком биодиверзитета и друштвено-економским изазовима. Поред еколошких



вредности, планине имају и велики културни значај. Кроз историју, планине су биле инспирација уметницима, песницима и научницима. Многе планине су свете за локалне заједнице и играју важну улогу у религијским и духовним традицијама. Туризам у планинским регионима доприноси локалним економијама, али истовремено може представљати и изазов у погледу заштите природних ресурса.



је посвећен глечерима – симболима чистоте, али и упозорењу човечанству. Топљење глечера данас није само природни процес: то је знак климатских промена које угрожавају снабдевање водом, пољопривреду, енергетику и живот заједница широм света.

представљају незамењиве архиве климе – живе сведоке прошлости наше планете.

Међународни дан планина позвао нас је да:

- чувамо глечере као природне резервоаре живота,
- подржимо истраживања и мере заштите,
- и не заборавимо да свака кап која истопи лед – нестаје из нашег будућег извора.

Година 2025. је проглашена Међународном годином очувања глечера. Дан планина био је још једна прилика да сви заједно – планинари, научници,

наставници, ученици и љубитељи природе – подигнемо глас у одбрану планинских вода, шума и леда.

Планине нас спајају. Глечери нас опомињу. Будућност зависи од онога што урадимо данас.

НЕМАЊА ВАСИЉКОВИЋ ЛЕПОТА СКИЈАЊА С ВРХОВА ПЛАНИНА

Кристијана Бујарски

Немања Васиљковић (ПСК „Јастребац“ Крушевац) успон и спуст са планине доживљава на посебан начин. Док га кораци ка врху и не инспиришу толико, турно скијање са највише тачке је већ друга прича. Као члан Високогорске репрезентације Планинарског савеза Србије у 2025. години је, на већ богату ризницу скијашких подухвата, додао још два – на Казбеку и потом највишем врху Европе Елбрусу, са ког је одскијао више од 1500 метара висинске разлике. Рекорд капетана прве класе, лекара на специјализацији ортопедске хирургије и трауматологије, који ради на Војномедицинској академији у Београду, је ипак 3000 метара висинске, који је 2024. на Арарату претходно поменути успесима.

Када си почео са скијањем?

„Први пут сам стао на скије 2013. године у војсци и заљубио сам се у скијање. Стекао сам почетно знање, а након 2015. када сам кренуо на курс Горске службе спасавања Србије, дошао сам на виши ниво, док сам кроз алпинизам схватио да ово може да оде и даље, то јест, да све може да се скија. У ГСС сам дошао без планинарског искуства и одмах сам нашао екипу која се бавила пењањем и алпинизмом, па сам кренуо „пун гас“ – након завршеног курса почео сам са сменама у ГСС-у, а 2016. сам завршио алпинистички летњи и зимски курс. Управо сам се на зимском алпинистичком упознао са турно скијањем.“

Где си прво скијао?

„Најпре сам научио алпско скијање на Копеонику, па сам 2017. и турно скијање пробао на истој планини. Прво стајање на турно скије је било с идејом да не ризикујем ништа, идем по стази како бих научио. Неколико седмица после отишао сам на Комове, па је кренуло редом – Дурмитор, Стара планина, Проклетије, Рила, Пирин, Бјелашница, планине у окружењу до 3000 метара надморске висине. Мање-више сам био на свакој планини у региону вишој од 2000 метара.“

Да ли си на почетку бирао лакше планине и стазе?

„Нисам, него сам ишао тамо где ми се указала прилика, односно за коју сам нашао екипу. Бирао сам да идем тамо где има пуно људи. Неке доминантне прве тешке ствари у том тренутку, које ми сада можда и нису толико тешке, као и оне које носе велики ризик, гледао сам да радим у оквиру



Акција на Дурмитору



Спуст са Елбруса

алпинистичких курсева, на које сам ишао као помоћни инструктор или у оквиру табора. Онда се на том месту, у релативној близини налази 30 течајаца који су научили основе спасавања, уз наравно искусне инструкторе, па тада пробам да одскијам неки кулоар док они гледају са врха кулоара и могу да ми помогну ако затреба.“

Које ти је било прво теже скијање?

„Прво скијање кулоара стрмијег од 40 степени – као референца, црне стазе на Копеонику су мање од 30 степени нагиба – је Мјесна ластва на Савином куку, на Дурмитору и скијао сам тако што је на врху стајало више од тридесет људи са опремом за спасавање из лавина, коју и ја, наравно, увек носим. За први нагиб од 40 степени нема посебне припреме. Оно што сам морао најпре да научим у турном скијању јесте да на стази будем изузетно стабилан, да владам скијама и контролишем их. Онда сам скијао ван стазе како бих осетио промене у снегу, некад је тврђи, некад мекши.“

Када научиш све, пробаш шта је теже и трудиш се да не правиш велики „скок“, јер не желиш да одеш и да скијаш 60 степени као прву стрму ствар.“

Који ти је највећи нагиб који си одскијао?

„На Шар планини, врх Бистра или Пескови, који је први врху имао 60 степени. То ми је и један од најлепших и најлакших турно успона и скијања. Ако се иде са два аута, једним се оде до превоја Превале, одакле се пење отприлике четири сата са 1600 на 2600 метара надморске висине, а други ауто је остао на другом месту и када скијаш доле идеш 200-300 метара висинске разлике више него што си пењао.“

Кроз цело то спуштање добијаш све елементе скијања – имаш стрме широке падине, уласке у кулоаре који су можда тридесетак степени стрми и на крају кад одрадиш то тешко и стрмо скијање завршиш у ономе што ми зовемо ски-сафари, малтене није потребно да кочиш, а пролазиш кроз шуму, путеве који су уски и повремено најтежи на деонице на којима можеш да искористиш скакаоницу и да направиш неку „игрицу“. По мени је то један од лепших спустова који могу да се нађу у региону.“

Када си први пут скијао с неког врха?

„Први врхови са веће висине су ми били Савин кук у оквиру алпинистичког курса на ком сам био помоћни инструктор и Шљеме – два врха сличних техничких захтевности на Дурмитору.“

Који ти је највиши врх с ког си скијао?

„Елбрус на 5642 метра надморске висине у 2025. години, уједно и највиши који сам попео. Исте године сам непосредно пре највишег врха Европе скијао и са Казбека који је на 5054 метра. Арарат зими на 5137 метара сам пењао 2024. и скијали смо са врха до скоро 2000 метара и тих 3000 метара висинске разлике ми је највећа висинска коју сам скијао. За два-два и по сата смо стигли од врха до кампа на 2780 метара где смо преспавали, па смо након тога још петнаестак минута скијали до 2000 метара. Спустити ту разлику није нешто неизводљиво.“

Како је изгледало скијање са Казбека на ком си, поред Елбруса и Арарата, 2025. године био са Високогорском репрезентацијом ПСС?

„На Казбек нисам планирао да носим скије, али када смо се попели до првог превоја неких 300-400 метара висинске увидео сам да је цела планина бела, па сам се вратио по скије. План ми је био да скијам само Елбрус, јер је крајем јула, почетком августа било већ топло и у то време нема баш превише



На Елбрусу

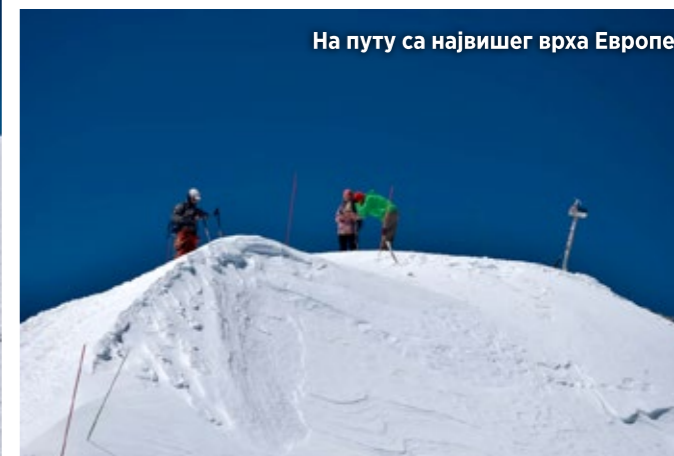


На успону на Казбек

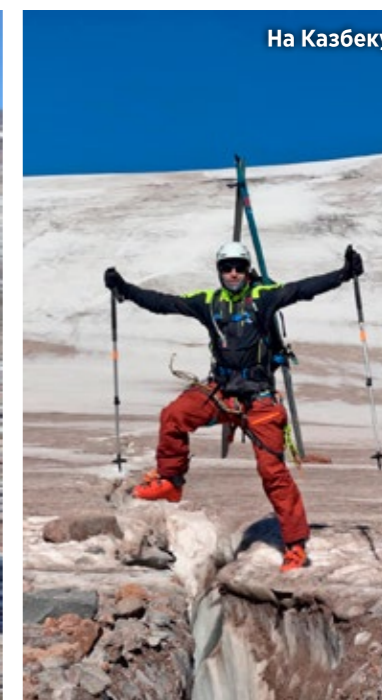
Дан сезоне на Елбрусу

Како је изгледало скијање са највишег врха Европе Елбруса (5642 м) уједно и твог највишег с ког си се спустио на скијама?

„Имали смо фантастичан дан. Врвело је од пењача. Мислим да је то био дан сезоне ове, а можда и претходних година. Нула ветра, сунчано, савршени услови. Приликом успона смо сретали наше екипе из Србије и током силаска сам пролазио поред њих на ризичним деоницама. Имао сам изузетно добру видљивост, испланирану руту, константно људе око себе и сјурио сам се до кампа, јер сам хтео да идем мало јачим гасом. Скијао сам 1500 метара висинске разлике, с врха до кампа на 4000 метара. Сутра ујутру сам још одскијао до излаза жичаре на 3750 метара. Размишљао сам о Елбрусу зими у некој будућности, могао бих да скијам са врха до неких 2000 метара, можда и ниже.“



На путу са највишег врха Европе



На Казбеку

снега. Међутим, дан или два пре успона је пало 30 до 50 центиметара снега и то је била права ствар на Казбеку. Иначе сам увек ишао када бар још једна особа скија и скијамо наизменично по опасним деоницама, а заједно на лаганим. На Казбеку је био први пут да сам скијао на следећи начин – Бранислав Ђурчин је ишао без скија први, спусти се 100-150 метара пешака, па ја одскијам поред њега и спустим се још толико и чекам га. Са врха на 5054 метара смо тако ишли до 4000 м, не и до кампа на 3850 метара, јер је испод 4000 равнији део и има пуно камења, па нисам хтео да оштетим скије, а предстоји ми Елбрус. То сам научио на тежи начин

Опасности и ризици

Колико си пута био у опасној ситуацији током скијања и који су све ризици?

„Имао сам падове по кулоарима, тумбање, или ми се откачи скија од јачине удара, заустављао сам се и цепином у тим падовима. Највећи проблем су лавине. Присутствовао сам извесном броју лавина око себе. Само сам се једном нашао у површинској лавини, 10-15 центиметара снега који клизи и то ме је носило, али те лавине нису ризичне. То јесте било у кулоару где има камења па сам „пливао“ покушавајући да га избегнем. Ухватио ме је једном мрак и било је изузетно стресно вратити се до кампа на Проклетијама на Маја Језерцету, а на истом месту нам се и другар повредио, не током спуста на скијама, па смо имали акцију спасавања. Нисам се никад повредио током скијања ван уређених стаза. Трудим се да ризик који преузимам, а који је огроман, смањим на минимум. То и јесте алпинизам по мом схватању, константно балансирање ризиком и заустављање кад је ризик већи од онога што можемо да поправимо.“

на Арарату, када сам искривио скију, била је пред пуцање, пре успона на врх са неког суседног мањег врха на који смо ишли на аклиматизацију.“

Како испитујеш руту којом ћеш скијати с врха?

„Какав је снег то испитујем како наилазим. Битно ми је, нарочито при успонима на високе планине да знам безбедну руту, где су глечерске пукотине и да иде бар још једна особа са мном, ради безбедности – да види да ли сам се повредио, или сам на неком месту одакле не могу самостално да се извучем. На снег се привикаваш и скијаш у зони у којој имаш простора за поправку. На Елбрусу, на ком сам ипак сам скијао, најпре сам прегледао терен, видим какав је па одскијам неку деоницу, па станем и прегледам поново. Ако скијам са неким, онда се чекамо, поготово ако су то стрми кулоари и постоји опасност од лавине (мада увек постоји). Један скијаш скија до једне деонице, па га други пређе, стане и сачека. По стази се иде брзо, а поента је када идеш ван стазе да предвиђаш терен испред себе, јер ако возиш по некој плочи која ти даје велику брзину и врло мало отпора и трења, улетиш у мекан снег, забоду се ноге, а тело оде напред, ако је велики нагиб кренеш да се тумбаш, откаче се скије, ко зна где ћеш да се зауставиш, па је ту и ризик од повреда. На снегу ван стазе нема баш толико „дивљања“ као на стази. Ја сам, на пример, Гвоздац на Копаонику од 400 метара висинске најбрже спустио око минут, јер је била празна стаза, добра, тврда и ишао сам „пун гас“.“

Које ти је поред поменутог скијања на Шар планини најдраже?

„Овогодишње скијање североисточног кулоара са Великог Међеда на Дурмитору, јер смо били нас двојица, никог није било на планини, дан након што је пало пола метра снега. Једва смо испртили до горе, било је забавно јер нас је све време пратило шест-седам паса.“



Нагиб је био изнад 55 степени, у веома лепом снегу... јако лепо скијање. Свако скијање, међутим, има неки интересантан моменат. Одлазак на Маја Језерце на Проклетијама ми је био атрактиван из погледа спасилаштва и логистике, јер смо морали да бивакујемо у снегу, на Маљовици смо имали забавно скијање где смо како на који интересантан кулоар наиђемо били у фазону „Ајде да попнемо ово и скијамо“.“

Опрема

Колико је тешко носити и скије на успону и шта још од опреме користиш?

„Колико проклињем себе док их носим горе, толико уживам док скијам доле. Током успона морам да се крећем у панцерицама што значајно повећава терет на ногама, скије морају на ранац, цела лавинска опрема коју иначе и носим, али овде не ризикујем без тога, дерезе за скије, крзна... када то све додаш буде још једно седам до 10 килограма само скијашке опреме на све што иначе носе сви – воду, храну, пресвлаку... Низбрдо је, наравно, све много лакше. Припремам се и у теретани на степеницама, на ноге ставим тегове од 1,5 до 2,5 килограма да ми имитирају панцерице и држим се у зони да ми буде тешко како бих се што боље спремио. Оно што и ја често заборавим, док не почне да дува, је ветар. Када ставиш скије на ранац оне су као једно и много теже се крећеш.“

Шта је следеће у плану?

„Хималаји са Високогорском репрезентацијом ПСС, наравно са скијама. Волео бих да скијам све што будем попео. Свакако ћу гледати који су ризици, али и могућности да се то реализује. Увек мерим ризик, односно шта могу, а шта не. У крајњем случају, понесем скије, доскијам до гребена ставим их на леђа, пређем га пешака, па после наставим. Врло ретко ћу отићи на планину на којој има снега без скија, да кажем никад. Мени је смисао у скијању. Успон на врх ми није толико атрактиван, јер мени треба неки изазов. Наставићу тренд да сваки врх који попнем, а има снега, буде одскијан.“

БОРИС МИЋИЋ ПОСТАО ПОЧАСНИ ПРЕДСЕДНИК ЕВРОПСКЕ ПЕШАЧКЕ АСОЦИЈАЦИЈЕ (ЕРА)



Борис Мићић, члан ПСК „Победа“ из Београда је од 2015. обављао функцију првог асистента Председништва Европске пешачке асоцијације (ЕРА). На место председника ЕРА изабран је крајем 2017. године када је са осталим члановима Председништва развио активности ЕРА у многим правцима. После другог мандата, и истека ове функције, 2025. године, добио је звање: почасни председник ЕРА.

Иза некадашњег председника Планинарског савеза Србије су године ангажовања у ЕРА, као и деловање у процесу оснивања Европске организације за планинарење (ЕУМА), у коме је био снажан глас земаља југоисточне Европе. Његов објективан и позитиван приступ био је драгоцен подршка свим заједничким напорима, од почетних идеја за формирање ЕУМА (2017) и постављања темеља, до јаке заједнице каква је данас.

Касније је био заговорник сарадње између ЕРА и тек основане ЕУМА, која се касније испојила нарочито у оквиру пројекта ERASMUS+, који се показао као камен темељац у односу ове две организације. Ово се континуирано развија и данас су на заједничком путу за све аспекте планинарских стаза у Европи. Заједничким

напорима и веома добро координисаним акцијама досегло се до признања и прихватања на европском нивоу и од стране институција Европске уније, што је један од најважнијих успеха Бориса Мићића као председника ЕРА.

Од 2005. године, залагањем Бориса Мићића започиње процес учлањења Планинарског савеза Србије у Европску пешачку асоцијацију да би 2007. ПСС постао пуноправни члан ове организације. Мићић је од првих дана ПСС у ЕРА био активан на имплементирању европских пешачких путева кроз Србију, организатор је првог регионалног ЕРА састанка који је први пут укључио све државе бивше Југославије.

Заједно са секретаром Планинарског савеза Србије Браниславом Божовићем пројектовао је, а затим су трасирали са 40 истакнутих чланова ПСС два европска пешачка пута кроз Србију (Е4 и Е7) укупне дужине од 3500 км.

За време његовог мандата на челу ПСС, наш Савез је био домаћин 44. Генералне скупштине Европске пешачке асоцијације који је одржан у Вршцу 2013. године.



Фото: Rúben Jordao

ДАН ЧИСТИХ ПЛАНИНА НА РАЈЦУ



Јелена Ковачевић Бараћ

Два велика планинска повода (23. Дан чистих планина и Дан пешачења, корак ближе здрављу 2025), обједињени су у дводневни планинарски празник одржан на сувоборском Рајцу код Љига, код Планинарског дома „Чика Душко Јовановић“, последњег викенда у септембру. Управо су ту одржане централне манифестације, мада су оба међународна дана покренута с циљем анимирања најшире јавности широм Европе укључујући и нашу земљу. Њима се скреће пажња најшире јавности на значај активног боравка у природи за здравље људи и значај очувања екосистема планина.

Међународни празник Дан чистих планина обележава се 26. септембра, а тим поводом ПСК „Победа“ из Београда је по 23. пут организовала спортско-такмичарску и еколошко-васпитну манифестацију од посебног значаја за планинарство и Планинарски савез Србије (ПСС). Манифестација је почела свечаним поздравима председника ПСК „Победа“ Милана Лончара, потпредседника ПСС Ненада Лечића, представника ГССО Новице Тодосијевића, који је отворио такмичења за Трофеј града Београда, и директора ДЧП 2025. Ранка Краља. Свечани тон догађају дали су најмлађи чланови КУД „Љиг“, који су одиграли игре из Нишаве и домаћин-здравичар Зоран Јаковљевић.

Планинари су препешачили и чистили планинске стазе из седам смерова ка планинарском дому на Рајцу: део трансверзале „Чика Душкова рајачке стазе“ (за ветеране), Равна гора – Сувобор

– Рајац (за младе, децу и родитеље), Ба – Рајац, једна од захтевнијих: Љиг – Чардак – Рајац, Таково – Рајац, Дићи – Рајац. Са самог Рајца кренула је најбројнија група кружном стазом до планинске куће „Добра вода“. Ова акција била је намењена свим грађанима, а Победином позиву за Дан пешачења одазвало се 113 људи. На пешачким акцијама укупно је било 390 учесника. Ваља поменути да је најбројнији клуб био ПД „Јеленак“ из Панчева. Најмлађа учесница била је Вера Вујаклија, која има четири године и чија је целокупна породица учествовала, а најстарији учесник био је прекаљени планинар Милован Милошевић, коме је 85!

Осим тога, одржана су такмичења у осам дисциплина. Првог дана викенда, одржано је такмичење у слободном пењању на природној стени на ком је учествовао рекордни број такмичара, њих 48. Тог дана такмичили су се и бициклисти. Стаза дуга 11,7 км добила је похвале свих учесника. Истом стазом у дужини од 3,9 км текло је и такмичење у планинском



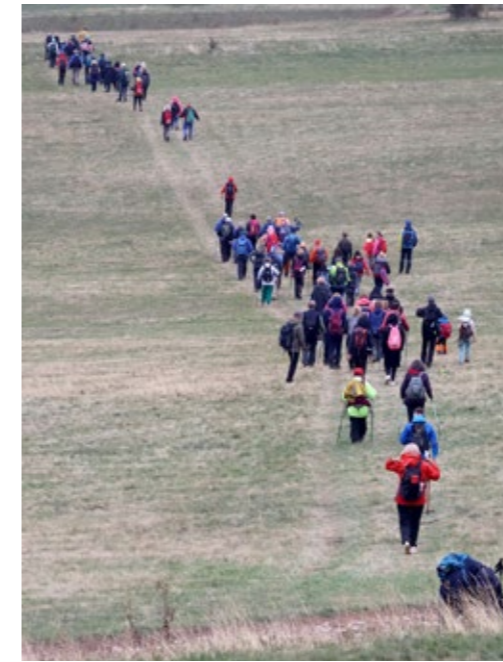
трчању за најмлађе учеснике. Први пут је ова стаза пријављена као мини-стаза Трекинг и трејл лиге Србије. У 7. колу Оријентиринг лиге Србије учествовало је 148 такмичара. Комисија за оријентиринг ПСК „Победа“ организовала је и децу трку у оријентирингу у којој је учествовало још 25 најмлађих такмичара.

Следећег дана, одржано је 6. коло Трекинг и трејл лиге Србије. На три стазе (малој, средњој и великој) стартовало је укупно 243 такмичара. Најбоља женска екипа је ПСК „Мосор“, а мушка ПК „Железничар“ из Инђије.

На такмичењу у планинарској оријентацији, 6. колу Лиге Србије и Првенству Београда, које је одржано

трекингу, планинском пешачењу, планинском трчању, планинском бициклизму и спортском пењању. Весело је било у суботу увече, кад су они који се још нису сасвим уморили од такмичења, надвлачили конопац.

У пешачким акцијама и такмичењима учествовали су и планинари из другарског Походнишког друштва „Ново Место“ из Словеније, а сестре Ана и Пика Марковић заузеле су прво и треће место на мини-стази такмичења у ТТЛС. Сувоборски Рајац је проглашен пределом изузетних одлика и с правом привлачи љубитеље природе и пешачења, а дружење оних који цене исте вредности увек је једноставно.



ДАН ПЕШАЧЕЊА Више од 13.000 људи на стазама широм Србије

Планинарски савез Србије организовао је 27. и 28. септембра, девети пут Дан пешачења, највећу спортско-рекреативну манифестацију у свом календару, која је својеврстан позив јавности да се покрене и прошета да ли 100 метара или више километара.

Под добро познатим слоганом „Корак ближе здрављу“ широм земље је у овој акцији учествовало више од 13.000 људи. Шетње за грађанство су организовала 82 планинарска клуба и друштва, а пешачило се у 56 градова, на 96 стаза.

Централна манифестација одржана је на Рајцу, где су учесници пешачили кружном стазом од 11 км, у организацији ПСК „Победа“ из Београда.

Планинарски савез Србије се захваљује учесницима и организаторима манифестације са надом да ће пешачење многим постати здрава навика.

Манифестацију су поред Министарства спорта подржали и Министарство просвете и Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“.



4. октобра, такође у оквиру Дана чистих планина на Рајцу, учествовала су 42 клуба у категоријама јуниора, сениора, ветерана и рекреативаца. Са објављивањем резултата овог такмичења постао је познат и победник Трофеја града Београда у планинарству за 2025. годину – ПСК „Адреналин“ из Новог Сада. У планинарском вишебоју чланови „Адреналина“ освојили су 63 бода, док је другопласирани клуб-домаћин ПСК „Победа“ стекао 53 бода, а треће место припало је ПД „Покрет“ из Сремске Митровице. За Трофеј се сабирају резултати најмлађих такмичара закључно са категоријом јуниора, у такмичењима у планинарској оријентацији, планинарском

Ваља подсетити да је Дан чистих планина посвећен очувању наших природних и културних вредности и уврштен у Дане европске баштине.

За реализацију једног оваквог сложеног програма сигурно је неопходна добро припремљена организација, али је можда подједнако важан одазив многих волонтера, правих заљубљеника у планине и пешачење.

* Министарство омладине и спорта Републике Србије и Град Београд – Секретаријат за спорт и омладину допринели су у знатној мери реализацији ових манифестација обезбеђивањем дела неопходних финансијских средстава.

Слободан Гочманац



На радној акцији „Ада 1962“, 1962. године упознаје Петра Бакића и у јесен исте године завршава спелеолошки курс. Учлањује се у ПД „Графичар“ и почиње да се бави спелеологијом (пећинарством), која је тада била у повоју. Са екипом младих колега спелеолога истражује велики број, до тада, непознатих пећина и јама. Резултати дела тих истраживања били су у функцији уређења и отварања пећина за туристичке посете. У Спелеолошком одсеку Планинарског савеза Београда 1965. године стиче звање

Слободан Цоле Гочманац – водич инструктор, МБ 001 (ПСС), МБ 100 (ПСРС), рођен је 1946. у селу Думош код Подујева. Основну школу похађао у Подујеву, а завршио у Београду, где је завршио и 11. гимназију.



инструктор у спелеологији и од тада па надаље организовао је и извео више десетина спелеолошких курсева.

Године 1964. прелази у ПК „Партизан“ и почиње да се бави оријентационим такмичењем, где је био члан тима који је четири године за редом, почев од 1965. био првак СФРЈ. Распадом



„Партизана“, прелази у ПСД „Авала“ чији је члан био до смрти.

Попео је многе тешке и високе планине Југославије: Триглав, Јаловец, Разор, Дурмитор, Шару и многе друге, а најчешће је на те туре водио мање или веће групе планинара.

Службе водича излета и похода ПСС (данас Служба водича ПСС), и том приликом је одржао и прву школу. Од тада до смрти се бавио школовањем и образовањем водичког кадра. На челу службе је од оснивања до 2010. године.

Године 2008. руководи првом обуком за водиче у Републици Српској, након чега активно учествује у припреми и оснивању Службе водича излета и похода ПСРС (данас Водичка служба ПСРС).

Године 2009. покренуто је прелазак на нови Програм обуке водича ПСС и сертификацију обуке у Комисији за стандарде УИАА, која је 2014. успешно окончана сертификацијом III и II категорије.

До смрти је извео, углавном као руководиоца, преко 20 летњих и зимских обука за водиче.

Од 1985. до 1989. био је председник Извршног одбора Планинарског савеза Београда. Од 1993. до 2001. члан је УО ПСС, а од 2001. до 2005. потпредседник ПСС. Покретач је и један од аутора Правилника

о безбедности и одговорности у извођењу планинарских активности.

Од 2002. до смрти (2025) био је председник ПД „Авала“, где је на самом почетку заслужан за спасавање, а касније и ревитализацију, осавремењавање и стављање у функцију планинарских домова „Чарапићев брест“ на Авали и „Др Петар Костић“ на Копаонику. Од 2012. почасни је члан Планинарског савеза Републике Српске. Преминуо је 4. 1. 2025. године у Београду.



Крајем осамдесетих као Председник ПСБ иницирао је и потписао Протокол о сарадњи ПСБ-а и Јалтске области (тада СССР) у оквиру које је водио „Авалину“ експедицију „Елбрус“ (5642 м). Након тога води београдску експедицију „Гианшан“ са успоном на Пик Лењина (7134 м) са Чон То, а 2008. опет „Авалину“ десеточлану експедицију „Аконкагва“ (6960 м).

Организовао је седам табора планинара који су поред дружења имали и значајан утицај на маркирање



Јела Илић



истакнути водич у ПД „ПТТ“ Београд па је често успешно водила излете и походе. Прошла је многе планинарске трансверзале широм СФРЈ, па је 1984. године добила звање „Планинар трансверзалац“ и право на сопствени печат „Планинар трансверзалац“.

Јела се успешно такмичила у планинарској оријентацији као вођа или члан женских екипа ПД „ПТТ“ Београд.

Средином јула 2025. године преминула је Јела Илић, дугогодишња истакнута планинарка, трансверзалац, оријентирац и активни радник у Планинарском савезу Србије.

Јела Илић, од оца Ђура Станковића, рођена је 1944. године у селу Градиште код Славонске Пожеге, где је завршила основну школу и гимназију, а касније и Вишу ПТТ школу. По завршетку школовања, 1965. године, запослила се у предузећу ПТТ саобраћаја Тузла и одмах се учланила у Планинарско друштво „Поштар“, где стиче прва планинарска знања, а бави се и друштвено-политичким радом у омладинској организацији. У пролеће, тачније 17. 4. 1970. године, Јела се удала за Банета Илића, београдског планинара, прешла у Београд и одмах се као већ искусна планинарка укључила у рад Планинарског друштва „ПТТ“ Београд. Од тада почиње њена богата планинарска каријера.

Учествовала је на 14 слетова и седам партизанских маршева планинарских ПТТ друштава Југославије. Била је на многим вишедневним походима у високим планинама Црне Горе, Босне и Херцеговине, Словеније, Хрватске, Бугарске, Грчке и осталих балканских земаља, где је стекла велико искуство у високогорском планинарењу. Временом је постала



Са експанзијом оријентиринга повукла се из такмичења, али је наставила са обуком младих чланова Друштва.

Поред спортске активности, Јела је била и успешан спортски радник. Члан Управног одбора ПД „ПТТ“ постала је 1984, секретар Друштва 1985, а за благајника је изабрана 1993. године. На седници Главног одбора Планинарског савеза Југославије која је одржана 10. 2. 2000, Јела је изабрана за председника Надзорног одбора ПСЈ. Са одласком легендарног техничког секретара Негославе Гавриловић у пензију, Јела је постављена на место техничког секретара Планинарског савеза Србије. Посао је обављала искуствено, са великим знањем

и преданошћу. Дала је значајан допринос раду канцеларије Планинарског савеза Србије. За време њеног радног планинарског века Планинарски савез ушао је у прву категорију спорта, европски пешачки путеви су дошли у Србију, а основана је и Балканска планинарска унија. Кроз њене руке прошло је много записника, одлука, дописа, одговора на жалбе и молбе, путних налога, новца и рачуна. Дobar број регистратора у архиви ПСС подсећају нас на рад Јеле Илић. Њен планинарски рад обележила су разна признања: златне значке, плакете, повеље и безброј захвалница, које је добила од друштава из: Београда, Тузле, Ниша, Загреб, Новог Сада, од Планинарског савеза Београда и Планинарског савеза Србије.

Живот Јелу није мазио, већ је био суров према њој. Дао јој је планинарство, али јој је трагичном несрећом узео дете, а касније и супруга. Њен супруг имао је ћерку из првог брака, коју је Јела одгајила као и њено двоје деце. Они су били њена породица, њен живот. Посветила им се свим својим бићем, а за



узврат добила је њихову љубав, поштовање и бригу. Та безусловна брига остала је до краја њеног живота поготово у годинама када се суочила са својом тешком болешћу.

У свим тим животним искушењима Јела се држала достојанствено, одважно, храбро и давала је себе и своју љубав која је из ње зрачила током целог њеног богатог живота. Једне јулске ноћи заспала је и више се није пробудила, отишла је у легенду. Слава јој.

ЗАГРЉАЈ НА ВРХУ СВЕТА – МАРИЈЕ И АНДРЕЈА ШТРЕМФЕЉА

Сана Зулић, стваралачка кућа ПРАГОРА, уредник књије, члан ПОСК „ПТТ“ и инструктор алпинизма

Књига „Загрљај на врху света“ доноси јединствену животну причу Марије и Андреја Штремфеља – легенди словеначког и светског алпинизма, првог брачног пара на Евересту и учесника неких од најзахтевнијих експедиција у Хималајима. То је сведочанство о животу у планинама – и са планинама – испричано из две перспективе које се преплићу: женске и мушке, интимне и експедицијске, породичне и алпинистичке.

Марија и Андреј Штремфељ спадају међу најзначајнија имена светског алпинизма. Андреј је један од учесника историјског југословенског успона на Еверест западним гребеном 1979. године, једне од технички најзахтевнијих линија на највишој планини света. Марија је, поред бројних алпинистичких и високогорских успона, 1990. године постала прва Словенка, и Југословенка која је стигла на врх Евереста.

Полазна тачка књиге јесте њихов заједнички успон на Еверест 1990. године, када су се загрлили на врху света, али се приповедање шири много даље од тог симболичног тренутка. Читалац прати путеве који воде ка врху: године школовања, постепено сазревање у стени и леду, дилеме, страхове, повратке, као и цену коју планинарење узима од тела, односа и породичног живота.

Посебна вредност књиге лежи у одсуству митологизације. Висина није романтизована, нити је опасност умањена. Напротив, кроз тихи, исповедни тон, аутори говоре о исцрпљености, сумњама, тренуцима слабости и одговорности коју алпинизам носи – према партнеру на ужету, према деци која чекају код куће, и према самом себи.

За планинаре и алпинисте, „Загрљај на врху света“ нуди драгоцен увид у једно доба хималајског алпинизма које је почивало на самосталности, минималистичком приступу и дубоком познавању сопствених граница.



За оне који планине посматрају са дистанце, књига је позив на успоравање и промишљање – о томе шта заиста значи „попети се више“. Ово је књига о висини, али још више о равнотежи. О заједништву које се не мери врховима, већ способношћу да се са њих безбедно – и смирено – врати.

„Загрљај на врху света“ у издању стваралачке куће Прагора представља први превод овог дела на страни језик, чиме једна од најзначајнијих прича словеначког и светског алпинизма по први пут постаје доступна широј, међународној публици. Вођена идејом да важне, тихе и дубоко људске приче заслужују простор и време, Прагора је препознала у књизи Марије и Андреја Штремфеља више од сведочанства о успону – препознала је универзалну причу о љубави, поверењу и односу човека према природи. Ово издање на српском језику настаје са поштовањем према ауторима и њиховој скромности, као позив читаоцима да се, кроз њихово искуство, врате суштинским вредностима које превазилазе врхове и границе. Са словеначког на српски књигу је превела Душанка Томић.

ZAPOČNI KVIZ i saznanj

KOLIKO SI SPREMAN/A ZA PLANINARENJE?



SKENIRAJ QR KOD
ili potraži kviz na blic.rs/kvizovi

Blic

je ponosni medijski pokrovitelj Planinarskog Saveza Srbije