



ИНТЕРНО ГЛАСИЛО ПД "НАФТАШ"

БИЛТЕН

Број 11, октобар 2006.

Нови Сад

Година VII



Стара планина - Вучијанка

СОПОТНИЦА 10-13.11.2005.

Нешто после 21 сат малена група планинара малим аутобусом креће пут Златибора и даље према Пријепољу. Друштво је шаролико а ми који смо на Сопотници били више пута радујемо се поновном одласку. Вожња је пријатна. Помало дремамо, помало причамо и не примећујемо како километри одмичу и како смо све ближе крајњем одредишту. У ране сате стижемо на Златибор. Ту је предвиђена прва тура. Ноћни успон до споменика. Иако нам водич тврди да светла има скроз до споменика ипак идемо тражећи пут уз помоћ батерија и светлост многобројних звезда. Мрак је све гушћи али наша малена група све више напредује према циљу. Стижемо на врх, разгледамо колико је то могуће при оскудној светлости. Хладно је, дува ветар тако да се задржавамо веома кратко и онда назад према бусу. Већ почиње и да свиђе. Доле силазимо веома брзо.

Група је на окупу још се мало задржавамо и онда кређемо даље. Брзо стижемо у Пријепоље и са главног пута скређемо у правцу Сопотнице. Како се пут пење према Сопотници тако нас почиње обавијати и све гушћа магла. Приближујемо се крајњем одредишту наше акције. Још мало и стижемо, али у густој магли промашујемо раскрсницу тако да идемо погрешним путем. Стајемо и водичи излазе са још нас неколико да видимо где смо. Бане и Деса иду назад истим путем а ја идем напред. Дан је увелико свануо али магла све више пада. Одједном као да је неко пресекао маглу појављује се сунце и предамног пуца



сва лепота околиша који је био обавијен маглом. Јасно ми је да овуда пут не иде па се журно враћам назад према аутобусу. Мобилним телефоном успостављам везу са Банетом и у договору са њим окређемо аутобус и враћамо се до раскрснице коју нисмо ни видели у густој магли. Бане наставља пут пешке до дома а ми купимо Десу успут и убрзо стижемо до Сопотнице и планинарског дома Камена Гора. Све је обавијено густом маглом али то нам нимало не квари расположење. Смештамо се распакујемо наше ранчеве и доручкујемо. Лојимо ватру у камину и полако се припремамо за прву акцију, обилазак водопада.

Кређемо скоро сви кроз маглу која никако да се подигне и да нам се укаже сва лепота овога краја - Сопотнице. Водопади се скоро и не виде али ми смо неуморни и даље идемо према горе са надом да ће сунце успети да се пробије кроз маглу. Излазимо и на горњи плато сунце се стидљиво помаља али магла је још увек јача од њега. Не одустајемо. Идемо даље глибавим путем прескачемо каљуге и очекујемо да сваки тренутак изађемо из магле. Коначно и сунце да нас огреје. Шта сада

ређи? Они који су били на Сопотници знају како је тамо а они који нису за њих три чаробне речи: Лепо, лепо, лепо. Да лепше не може бити. Уживамо у лепоти, у сунцу, у врховима који стидљиво вире из густе магле. Доста се задржавамо на јесењем сунцу и онда се враћамо према дому овога пута другом трасом. Идемо подножјем Јадовника кроз густу шуму и шипражје које нам некада не да да прођемо кроз њега. Све се више спуштамо доле и одједном смо на подножју изнад водопада. Као и да се магла подигла. Само нам се чини. Воденице се скоро и невиде а и велики водопад. Задржавамо се веома кратко, само по која фотографија и журним кораком кроз маглу према дому. Остатак дана проводимо у причи и музици.



Рано идемо на спавање јер сутра нас очекује много озбиљнија тура.

Ујутру група се осула иде само нас десеторо. Свеједно ми кређемо према Козомору и Катуну. Магла нам и даље не да мира али само док нисмо изашли до превоја. Ту нас дочекује сунчано и лепо време. Цео дан искористили смо у обиласку ова два врха уживајући у лепом јесењем дану. У повратку са Катуну група се дели на два дела. Једна група иде

експрес назад, а друга да обиђе и Савине воде. Извор који се налази на падињама Јадовника и где су мештани оградили отисак стопе Светог Саве, а која се веома јасно види на каменој плочи код извора. Мало се задржавамо, пијемо хладну изворску воду и дивимо се катунима који се ту налазе. Кређемо и ми даље према дому. Испоставило се да је и група која се експресно требала вратити у дом мало промашила пут тако да смо ми ипак стигли десетак минута пре њих. Ту затичемо остале планинаре и размењујемо утиске са данашњег пешачења. За сутра је планирана најлепша тура: Кањон Милешевке. То вече дошло је и до малих неспоразума између наших водича и нас неколико планинара који су по сваку цену желели да иду у кањон без обзира на тежину туре.

Ипак, проналазимо солуцију тако да ујутру нас седморо са локалним водичем кређемо пут Милешевке. Водич нас брзо доводи до извора али никако не успевамо да пронађемо улаз у кањон. Спаšавам ствар тако што мобилним зовем нашег домаћина у Пријепољу и он нам даје објашњење куда да идемо. Даље идемо сами. Магла је и даље присутна али не тако јака па имамо солидан видик. Идемо прво до видиковца али са њега се јако мало види пошто је кањон сав у магли. Идемо даље са крајњим опрезом, стаза се стрмоглаво спушта доле тако да напредујемо веома полако. Има и мрза, клизи под ногама, пуно је лишћа и порушених дебала које морамо заобилазити или прескакати. Хук Милешевке се чује све јаче како силазимо према њој. Коначно и она је пред нама. Није тако силовита како

уме да буде у пролеће када се снегови топе али њена лепота неда нам да идемо. Све чешће застајкујемо уживајући у њеној лепоти и кањона у којем се налазимо. Реку прелазимо преко дебла које лежи преко ње и које нам је увек правило потешкоће приликом ранијих прелаза због своје клизавости а и због тога што је испод дебла свом својом силином уз јаку хуку протицала ова планинска река. Пред нама је жесток успон али прво треба пронаћи место одакле се на њега креће. Успевам брзо да то пронађем тако да лагано почињемо успон. Често стајемо јер нас умор већ полако сустиже а и треба бити крајње опрезан јер са сваким метром успона испод нас је све дубља провалија по чијем дну вијуга и хучи Милешевка. Стари каравански пут вијуга а ми се стално питамо у себи, зар је могуће да су овуда некада ишли трговци са коњима натовареним разном робом. Невероватно али истинито. Сада идемо стазом која вијуга изнад кањона. Често стајемо, фотографишемо се и уживамо у лепоти која је свуда око нас. Само да је време мало боље и да се ова досадна магла коначно разиђе па да онда ужитак буде потпун. После неких шест сати хода излазимо до тунела пропале инвестиције наकाдашњег режима а која добро дође да би се снимиио домаћи ратни филм и који нам сада дође као нека атракција да они који нису били у правом мрачном тунелу виде како и то изгледа. Манастир Милешевка је пред нама а и Јеринин град који се са поносом уздиже на стени изнад кањона. И ми смо поносни. Видели смо нешто што неможе да се често виђа и чија лепота и атрактивност

превазилази оно што нам је неко причао о кањону Милешевке. Прича није довољна. Кањон реке Милешевке треба проћи. На изласку из задњег тунела већ нас чекају остали планинари, чак и аутобус долази по нас па смо успели да искористимо и десетак минута да буквално пројуримо кроз манастир.

Нешто после 14 сати кређемо ка Новом Саду са веома лепим утисцима и жељом да се поново тамо вратимо. Ако сте



помислили да је ово крај овог извештаја преварили сте се. Сада следи оно најужбудљивије. Све је било лепо до Златибора, мали одмор на њему а онда почињу наше муке са аутобусом кога нико није ни спомињао док није почео да отказује своју послушност возачу који нас је до тада возио стварно добро и професионално. Негде пред Липовачком шумом наш аутобус отказује сваку послушност тако да стајемо. Долази шлеп служба која нас вуче до прве бензинске пумпе и ту се наше путоштво завршава. Возач остаје поред аутобуса а ми куд који мили моји. Неко стопом, неко таксијем, неко зове пријатеље из Београда, углавном сви смо стигли живи здрави у Нови Сад само мало касније него што смо планирали.

Томић Душан

Гоч - неоткривено благо

Ова прелепа севернокопаоничка планина у средишту Србије, удаљена од Краљева 31 км и Београда 200 км, преставља праву природну оазу за љубитеље нетакнуте природе, посебно за нас планинаре. Са својим највишим врхом од 1124м спада у средње високе планине. Након више од 4 месеца припрема па одустајања од акције због лошег времена, једног облачног 21. септембра група од 45 планинара у



организацији планинарског друштва "Нафташ" крену пут Гоча, Жељина и Кавгалије. На Гоч се може са више страна а ми смо одабали пут што од Краљева, преко засеока Каменица води до смучарског дома на Добрим водама на 930 м нв. што нам је и крајња дестинација. Након дугог пута, видно уморни, одмах одлазимо на починак. Трба се одморити, сутра нас чека напоран дан а и рано се устаје. Ово не важи за

водиче који се договарају и праве детаљни план акције. Пред нама је дуг пут а, осим тога, дан је све краћи па треба раније кренути.

У цик зоре крећемо аутобусом, по доста облачном времену, пут Врњачке бање све до Митровог поља а онда маркираним стазама ка највишем врху оближњег Жељина. Циљ нам је попети се највиши врх планине Жељина, висок 1785 м нв, у непосредној близини Копаоника. Само да кише не буде, а и

планина има своју ђуд, често са два лица. Опрезно прелазимо дрвену ђуприју на Расини и маркираном стазом крећемо на успон, поред једног од многобројних извора минералне воде. Иако су стазе добрим делом маркиране, без помоћи домаћина, Гилета Батођанина, у ситуацији без карата, тешко да би нашли прави пут до врха. Сваким новим метром висине бивамо награђени лепотом



букове и борове шуме, прошаране златним јесењим бојама. Газимо по тепиху ливада по којима расту многе печурке. Простране шуме и пашњаци, испресецане потоцима и брзацима са својом нетакнутом природом представљају идално станиште за многе биљне и животињске врсте, какве су шумске јагоде и разноврсно лековито биље. Неретко наилазимо на даждевњаке што је знак чисте природе. Богатство флоре потврђују и пчелари који своје кошнице износе на ову планину. Овде се

налази и природни ботанички феномен, троструко стабло букве, висине 34м, и пречника од 40 до 70 цм. Што се више пењемо све више застајкујемо, опијени лепотом зелених врхова Нераће (1350 м нв) и Лисца (1050 м нв) што израћају из магле, попут галија на мору. Периодично се смењују ливаде и букове шуме, прошаране са јелом, гочким бором, хростом китњаком и понеким четинарским егзотиком. После 5 сати хода група од 15 планинара, савладавши висинску разлику од 1200 м нв. излази на каменити врх Желгина сав под густом маглом. Због густе магле ништа од погледа на оближње врхове Копаоника и Столова. Остаје нам само да га залијемо пивом што га је у ранцу цело време крадомице скривао Бане. И док ноћ неприметно пада низ висове Гоча а наш аутобус полагано клизи пут Краљева и Добрих Вода, немогасмо се отети задовољству, што баш ово место изабрасмо за наш поход. Опијени лепотом предела у коме још били нисмо падосмо у сан савладани умором 14 часовног хода. Нека нам се нека од следећих акција посрећити попут Романије или Таре.

Зоран Марковић

О Б А В Е Ш Т Е Њ Е

У току је пријем фотографија за припрему наше редовне годишње изложбе планинарске фотографије. Имајући у виду велики посао који чека приликом селектовања и израде фотографија то молимо све заинтересоване да нам што пре доставе своје фотографије.

Услови су следећи:

1. Тема - Планиларска фотографија.
2. Сваки планинар може донети до 6 фотографија (радова) у било ком формату и негатив уколико се ради о филму. За дигиталну фотографију потребно је фотографије донети на ЦД-у било ком формату а у што већој резолуцији (број тачака) и величини фајла (МВ).
3. На свакој фотографији написати: Име и презиме, назив фотографије, телефон и е-mail.
4. Радове достављати Синиши Петровићу и Зорану Марковићу на састанцима Друштва или на адресу Друштва и осталим члановима Извршног одбора друштва.

ГОЧ, РАВНА И СТУДЕНА ПЛАНИНА 7-9. април 2006.

И ове године, акција под називом "Пролећни дан планинара" у организацији ПД "Љуктен" из Трстеника, низ година у календару ПС Србије, изазвала је велико интересовање код новосадских планинара.

Као и прошле године, одлазак за Трстеник је организовало ПД "ГСП" из Новог Сад, држећи се у потпуности програма домаћина акције.

Још једно новосадско планинарско друштво, "Нафташ", организо-

вало је одлазак у Трстеник, али са мањим бројем учесника и алтернативним програмом за недељу, последњи дан акције. У договору за Гилетом Баточанином, домаћином акције, Зоран Марковић, водич из ПД "Нафташ", определио се за смештај на Гочу, у Хотелу "Пирамида", власништво Шумарског факултета из Београда. "Нафташи" су се првог дана, у суботу, 9. априла, укључили у "Пролећни дан планинара" и обилазак Гледићких планина, а другог дана се одлучили за успон на Кавгалију (1355м), највиши врх Студене планине.

За оне (планинаре) који ретко гледају у географске карте, треба рећи да се планине Столови, Студена и Равна планина и Гоч налазе у једном планинском ланцу, са десне стране реке Ибар а јужно од Краљева и Трстеника.

У организацији ПД "Нафташ", у петак, 7. априла, комби НИС-Нафтагас повезао је укупно 15 планинара, међу којима и два "железничара". На Гоч смо стигли преко Београда, Крагујевца и Краљева, и сместили се у вилу "Власта", Хотела "Пирамида" (850м).

У суботу, 8. априла, после доручка, 14 планинара је са Гоча кренуло за Трстеник, где су се прикључили осталим учесницима "Пролећног дана планинара" а писац ових редова се, у договору са вођом пута, определио за успон на, 6,5 км удаљен, Црни врх (1543м), највиши врх Равне планине. На рецепцији хотела купио сам планинарско-туристичку карту, размере 1:20.000, која обухвата територију Гоча и Равне планине, димензија 6 x 6 км. На карти је уцртано пет маркираних стаза које су 1996. године маркирали планинари, чланови ПСД "Железничар" Нови Сад!

Определио сам се да до Црног врха стигнем црвеном маркацијом која води уз Белу реку. Пут је широк и насут туцаником, већим делом прекривен снегом, дубине и до 20 см, по коме се ухватила ледена покорица, што је спречавало пропадање у дубоки снег и заморно прављење пртине. На трећем километру стазе, на висини од 1100м, налази се чесма посвећена професору Милутину Симоновићу, коју је 2000. године, подигао Шумарски факултет. Маркирана стаза код чесме скреће, прво на запад, па онда нагло на исток, пратећи изохипсу 1160 и 1180 метара, која додирује извориште Преровске реке. Дужина овог дела стазе је око 2,5 км. Да бих избегао ово непотребно и заморно заобилажење, определио сам се, уз помоћ компаса, за најкраћи пут који води на југ. Прегазивши поток и савладавши успон, дужине 1,5 км, изашао сам на Вуково брдо и стигао до извора Савин лаз, на 1370 м н/в. Од извора стаза води кроз све дубљи снег (50-60 см) до неименованог врха (1456м), па нагло скреће ка Црном врху (1543м). Стаза од Хотела "Пирамида" до Црног врха, дужине око 6,5-7 км, по снегу, може да се препешачи за три сата. Целокупан пут води кроз шуму, без и једног видиковца, а са врха се види само планина Жељин (1785м), на југу, док су остали видици заклоњени густом шумом. Уз сам врх се налази и необична, рефлектујућа антена, димензија 5 x 4 метара, плоча беле боје, у вертикалном положају, окренута ка западу.

Са врха стаза води до превоја а онда следи нагло губљење висине. Снег је све тањи а поток који је своје корито дубоко усекао у планину, препун узбуркане воде, хита ка долини и реци Гокчаници која се улива у Ибар. Прешао сам преко потока и после оштријег успона изашао на видиковац Велике ливаде (1100м) испод кога је село Предоле и река Гокчаница.

Контраст је невероватан! Док је Црни врх под високом снегом а гране дрвећа заогрнуте њем, на Великим ливадама, удаљеним само 3-4 километра ваздушне линије од Црног врха, нема снега а шафран је у пуном цветању! После облачног преподнева сунце је баш око поднева засијало пуним сјајем, и уз прелепе видике, допринело добром расположењу. Идилу на Великим ливадама једино квари каросерија црвеног "фиџе", нишке регистрације, остављена поред два пласта сена.

Преостаје још 4-5 км спуштања низ северну страну Равне планине, које ће захтевати непредвиђене психо-физичке напоре. Планирано спуштање плавом маркацијом, које углавном иде колским путем кроз шуму, због дубоког и сада већ прилично влажног снега, морало је бити знатно измењено. Ципеле и чарапе су већ биле прилично мокре, што је захтевало што бржи повратак на полазну тачку. Уз помоћ компаса одређујем правац кретања, који води низбрдо, кроз шуму, на север, где има мање снега и брже се силази. Убрзо избијам на реку Гајовачу, која се улива у Гвоздачку реку. На стаблима опет налазим плаву маркацију а у близини је и чесма Гајовача, изграђена 2001. године и споменик из 1891. године, посвећен Гаврилу-Гаји Сарајевкићу (1825-1890), власнику стругаре. На путу се налазе и исечени вели трупци који чекају на транспорт и обраду у оближњој стругари.

Нешто ниже од локалитета Гајов гроб, налази се каскадни водопад изузетне лепоте и снаге, који је издубио сопствено корито у стени. Недалеко одавде је и асфалтни пут и виле хотела "Пирамида", где стижем у 15:30, после 8 сати пешачења по Равној планини, пређених 21 км и савладаних 1050 метара висинске разлике.

Планинари ПД "Нафташ", који су пешачили по Гледићким планинама, вратили су се из Трстеника око 22 сата, носећи са собом пресеће печење и вино из Жупског Александровца за вечеру.

У недељу, 9. априла, после доручка, 10 планинара се одлучује на успон на Кавгалију (1355м), највиши врх Студене планине. Спуштамо се комбијем 6 км, на запад, према селу Брезна. Код шумарске куће и оронуте зграде економије (700м н/в), прешавши расклимани мост на Гвоздачкој реци, крећемо на успон. Неколико стотина метара пратимо колски пут, посут туцаником, али када он нагло скреће на исток, ми бирамо правац север и савлађивање једног оштрог успона. Излазимо на малу косину (950м) препуну процветалог вреса, јеремичка и сасе. Сунчев сјај је већ интензиван, па нам прија хлад прелепих белих борова. После краћег одмора, пешачење настављамо, опет колским путем, па још једном пречицом, уз гребен, прекривен бујном травом и украшен витким стаблима белог бора. На око 1200м н/в обрадовала нас је маркација - знак да нисмо далеко од врха. Ускоро се указује и широко било Кавгалије, обрасло травом и са ретким ниским боровима.

Са врха, на који смо стигли после 2,5 часа пешачења, савладавши успон од 700м, са друге стране реке Ибар, изузетно се добро виде Троглав, Чемерно, Радочело и Голија. Јужно, у даљини, сав под снегом - масив Проклетија! А тако ређи, на дохват руке - Копаоник и Жељин! На северу су Столови, који од Студене планине раздваја Брезанска река (некадашња Гвоздачка). Уобичајено је да гребеном неумољиво, преко отвореног простора, дувају ветрови, дајући осећај студени, одакле и потиче име планине. Ми, новосадски планинари, очигледно имамо изузетну срећу, јер је дан сунчан и без ветра. Бане Гојков, задужен

за ђаконије, вади из ранца прасетину и вино, и почиње пикник на 1355м надморске висине.

Треба рећи да је у вегетационом периоду планински гребен пун цвећа. Један од врхова се и зове Цветалица (1055м), где доминира цвет нарциса. После пола сата уживања на сунцу, у крајолику и ђаконијама, враћамо се до полазног места, али сада искључиво маркираном стазом. Спуштамо се низ гребен у чијем се подножју налазе потоци Раковац и Буковац, новосадским планинарима добро познати топоними са Фрушке горе.

Уз стазу наилазимо на металну таблу на којој пише да се налазимо у строго чуваном резервату природе "Брезна". Чује се и хук Гвоздачке реке, што је знак да наше пешачење приводимо крају. Комби нас ускоро вози назад према вили Власта.

Код села Честин у близини Груже, на северозападним падимана Гледићких планина, свраћамо у манастир Каменац из 14. века. Интере-

сантна је прича о настанку. Када су кириције на воловским колима превозиле камен за изградњу манастира Каленић, који се налази са друге стране брда, да би олакшали марви предстојећи велики успон, скидали су део камена са кола. Временом се направила велика гомила, па је један од дворана деспота Стефана Лазаревића затражио одобрење и благослов, да од тог камена започне градњу манастира Каменац.

Првобитни храм је био скромних димензија али је касније дозидана припрата. Манастир је живописан и има иконостас у барокном стилу. Најзначајнија манастирска реликвија је отисак стопала Светог Саве у камену, донет са планине Чемерно. Од недавно, манастир је женски, а има два конака новијег датума и звонару подигнуту за време краља Александра Обреновића.

Пут смо наставили преко Крагујевца и Београда и у Нови Сад стигли око 22 часа.

Стеван Мушкиња

У протеклом периоду, од изласка претходног броја Билтена, били смо на:

Гоч-Трстеник (07-0.9.04.) акција у организацији ПД "Нафташ";

26. Македонски маратон

(13.04-16.04.) акција у организацији ПД "Нафташ";

Шарпланина-Охрид

(28.04-02.5.06.);

Стара Планина

(12.05-14.05.06.) акција у организацији ПД "Нафташ";

Влашке планине (19.-21.05.

06.) акција у организацији ПД "Нафташ";

Ртањ (19-21.05. 2006);

Олимп (17.05-26.05.06);

Тара (16-18. 06) - **Предов Крст**

- акција у организацији ПД "Нафташ";

Карпати (22.06-26.06);

Кајмакчалан (30.06-03.07.06);

Сува планина и Кањон

Вучијанке (21.07-23.07.06)

акција у организацији ПД "Нафташ";

Дурмитор (01.08-13.08.06)

акција у организацији ПД "Нафташ";

Пирин и Рила, Бугарска

(17.08-23.08.06) акција у организацији ПД "Нафташ";

Комови (8.08-11.09.2006);

Романија и Бјелашница

(12.10-15.10.06) акција у организацији ПД "Нафташ";

Копаоник (20-22.10.2006)

акција у организацији ПД "Нафташ".

Симоновићеви дани у Сомбору

Од 11. до 13. августа, заједно са 15 планинара из Новог Сада, била сам на традиционалној планинарској акцији "Симоновићеви дани" у Сомбору. Акцију организује друштво "Др Радивој Симоновић" у знак сећања и поштовања на свог познатог суграђанина.

Пошли смо 11. августа, рано ујутру возом и дивили се успут пољима сунцокрета, која су окупана сунцем изгледала заиста фантастично. Касније смо поново уживали у сунцокретима на предивним сликама Милана Коњовића у његовој галерији.

На станици су нас дочекали Марица, Марија и њихови сарадници, колима су нам одвезли ствари, а ми смо прошетали до просторија друштва. Пошто сам први пут у Сомбору, одмах сам се заљубила у тај прелепи, стари град пун зеленила. Пре свега одушевила ме срдачност и добродошлица коју су нам приредили наши дивни домаћини. У њиховим просторијама чекало нас је вруће пециво, сокови и пиће, а пре свега срдачни, пријатељски осмеси Марије, Марице, Јованке, Смиље, Басте... Дошли су и планинари из других градова, било је лепо гледати срдечно поздрављање старих познаника и пријатеља.

Затим је Марица била диван водич кроз Сомбор, обишли смо Већницу и дивили се слици од 28 квадратних метара, музеј, Коњовићеву галерију, читаоницу у којој је често седео Лаза Костић, манастир... Све је било унапред договорено и свуда су нас чекали кустоси и водичи, па сам имала утисак да сам на неком добро организованом туристичком путовању.

На крају смо посетили гроб др Симоновића, али и гроб Лазе Костића, због чега сам била посебно сретна.

Предвече смо се сместили у дом у Купусини, око 25 км од Сомбора и по чистим, проветреним собама, беспрекорно чистој, белој постељини, било је јасно колико су труда у љубави, уложили наши домаћини да нам буде удобно.

Наравно, чекао нас је и изванредан пасуљ из огромног казана, па смо на клупама испред дома вечерали и дружили се.

Сутрадан нас је пробудило кишно јутро, па се одустало од првобитно одређене маршуте пешачења. Пешачили смо до Бачког Моноштора, једна група и даље и без обзира на повремену кишу, било је јако лепо.

Ја сам остала у Моноштору јер је била нека врста Етно фестивала са парадом кочија, коња, изложбом старих ношњи и заната. И наравно, одлична храна и пиће којој нисмо могли да одолимо. Још увек осећам укусу дивне штрудле са орасима коју је продавала пуначка бака у народној ношњи.

Повратак је прошао брзо и лепо, посебно због вицева које нам је Марица причала, па смо се целим путем смејали.

Опет дивна вечера по повратку и фантастична, жива музика. Уз пригодан програм који су припремили, уз музику, пиће и плес, прошла је поноћ када смо пошли на спавање.

Не могу, а да не поменем њиховог председника, који сем тога што је изванредан домаћин и изванредно плеше, па су све гошће, које је као прави домаћин бирао, уживале и у изванредном плесу!

Сутрадан нам је заиста било жао што одлазимо. Било је и кише и трактора који вуче минибус (ма спремни су за све ситуације!), пољубаца и загрљаја на растанку.

А ја сам отишла са уверењем да сам упознала дивне људе и стекла нове пријатеље. А то и јесте најлепше у планинарским дружењима.

Јадранка Станишић

Планинарски ваздух штити. Поравак у планинама подстиче организам да се себи припреми заштиту

Најновија сазнања кажу: одмор или неколико викенда на планини најбољи су начин да се припремимо за наступајуће хладне месеце, како бисмо избегли све замке прехладе, вирусних и других инфекција. Боравак у местима на високој надморској висини подстиче организам да сам себи припреми заштиту.

С повећањем надморске висине смањује се концентрација кисеоника у ваздуху, па организам производи одређени хормон који подстиче стварање црвених крвних зрнаца. Она, пак, преносе кисеоник у крв и даље га шаљу у сва ткива, где се користи за стварање енергије. Тако би, популарним језиком, могао да се објасни један од најважнијих процеса који нас одржава у животу.

Захваљујући повећаној производњи црвених крвних зрнаца, на планини се већ после неколико дана осећамо будније, пуни енергије, а благотворени учинак већег присуства кисеоника продужава се и после повратка зато што новостворена крвна зрнаца живе још четири месеца.

Планински ваздух и шетње су корисни и за коштани систем, органе за дисање, срцр.

Кости постају јаче. Ходање планинским стазама идеално је за јачање коштаног система. Контракције мишића, нарочито снаж-

не приликом пењања, подстичу активност ћелије одговорних за повећање густине костију. Дакле, ради превенције остеопорозе, свакодневне шетње и пењање до врхова представљају добру терапију. Међутим, ако неко већ пати од остеопорозе, препоручује се опрез и мере предострожности како не би дошло до пада и ломљења неке кости.

Чист ваздух проив астме. Планинаје благотворна и за оболеле од алергијске астме. Повећањем надморске висине, у ваздуху се смањује количина честица које изазивају алергију. Самим тим, нестаје хронична упала бронхија од које пате особе подложне алергијама. Ипак, постоји висинска граница изнад које не би требало ићи, а она је 2.500 метара. На већим висинама ваздух је хладнији и сувљи, што повећава опасност од грча бронхија.

Срце боље куца. Раније се долазак на планину, односно на висину изнад 600-700метара, није препоручивало онима са црчаним оболењима. Новија истраживања доказују да и они који су преболели инфаркт или пацијенти с уграђеним бајпасом могу да бораве на средње високом планинама, до 2.500 метара, наравно ако се придржавају савета лекатра и своје терапије. Лекове морају узимати редовно, а прва два-три дана требало би да мирују, како би им се организам навикао на разређен планински ваздух.

Припремила Сања Штефан

РАЧУНАЊЕ ИНДЕКСА ХЛАЂЕЊА (зависност температуре од брзине ветра)

		Brzina vetra (m/s)										
		0	2.5	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25
TEMPERATURA VAZDUHA (°C)	5	5	3	-2	-6	-8	-9	-10	-11	-12	-12	-12
	4	4	2	-4	-7	-9	-11	-12	-13	-13	-13	-13
	3	3	1	-5	-8	-10	-12	-13	-14	-15	-15	-15
	2	2	0	-6	-10	-12	-14	-15	-16	-16	-17	-17
	1	1	-2	-7	-11	-13	-15	-16	-17	-18	-18	-18
	0	0	-3	-9	-12	-15	-17	-18	-19	-20	-20	-20
	-1	-1	-4	-10	-14	-16	-18	-19	-20	-21	-21	-21
	-2	-2	-5	-11	-15	-18	-20	-21	-22	-23	-23	-23
	-3	-3	-6	-12	-16	-19	-21	-23	-24	-24	-25	-25
	-4	-4	-7	-14	-18	-21	-23	-24	-25	-26	-26	-26
	-5	-5	-8	-15	-19	-22	-24	-26	-27	-28	-28	-28
	-6	-6	-9	-16	-21	-24	-26	-27	-28	-29	-29	-29
	-7	-7	-10	-17	-22	-25	-27	-29	-30	-31	-31	-31
	-8	-8	-11	-19	-23	-26	-29	-30	-31	-32	-32	-32
	-9	-9	-12	-20	-25	-28	-30	-32	-33	-34	-34	-34
	-10	-10	-13	-21	-26	-29	-32	-34	-35	-36	-36	-36
	-11	-11	-14	-22	-27	-31	-33	-35	-36	-37	-37	-37
	-12	-12	-16	-24	-29	-32	-35	-37	-38	-38	-39	-39
	-13	-13	-17	-25	-30	-34	-36	-38	-39	-40	-40	-41
	-14	-14	-18	-26	-32	-35	-38	-40	-41	-42	-42	-42
	-15	-15	-19	-28	-33	-37	-39	-41	-42	-43	-44	-44
	-16	-16	-20	-29	-34	-38	-41	-43	-44	-45	-45	-45
	-17	-17	-21	-30	-36	-40	-42	-44	-46	-46	-47	-47
	-18	-18	-22	-31	-37	-41	-44	-46	-47	-48	-48	-49
	-19	-19	-23	-32	-38	-43	-45	-47	-49	-50	-50	-50
-20	-20	-24	-34	-40	-44	-47	-49	-50	-51	-52	-52	
-21	-21	-25	-35	-42	-45	-48	-50	-52	-53	-53	-53	
-22	-22	-26	-36	-43	-47	-50	-52	-53	-54	-55	-55	
-23	-23	-27	-38	-44	-48	-51	-54	-55	-56	-56	-56	
-24	-24	-28	-39	-45	-50	-53	-55	-57	-58	-58	-58	
-25	-25	-30	-40	-47	-51	-54	-57	-58	-59	-60	-60	

LEGENDA:

**Opreznost
zbog
hladnoće**

Izuzetna
opreznost zbog
hladnoće

Opasnost
zbog
hladnoće

Izuzetna
opreznost zbog
hladnoće