



Boravak u planini zimi i leti

Razvijeno na osnovu odgovarajućih materijala Gorske Službe Spasavanja - stanica
Beograd, a za potrebe programa početnog kursa GSS
uredio: **Milan Vitorović**

Beograd, 1998.

0.

SADRŽAJ

0.	SADRŽAJ.....	2
1.	UVOD	3
2.	LOGOROVANJE	3
3.	ZAKLON.....	5
4.	BIVACI.....	11
5.	ISHRANA.....	12
6.	U PLANINI ZIMI	17
7.	OSNOVI METEOROLOGIJE U PLANINI	20
8.	FIZIČKA I MENTALNA PRIPREMA	26
9.	TRAŽENJE PUTA NA TERENU	26
10.	TRAŽENJE PUTA PO SNEGU.....	35

1.

UVOD

Boravak u planini je, kao i planinarstvo u celini, deo uživanja, deo cele priče. Možete sebi olakšati život ako naučite veštini logorovanja i pripremanja hrane u planini, ako naučite da bivakujete spasićete si glavu, ako znate da nađete pravi put i da lako stignete do željenog odredišta uživaćete i bićete spremniji za uspone.

Penjanje i osvajanje vrhova je jedna stvar. Dolazak do smeri, ili do objekta aktivnosti, iz kola je sasvim druga stvar. Ponekad i ponegde se to naziva pristup smeri. Pod boravkom u planini podrazumevamo upravo ovaj drugi deo. Potrebno je izaći iz kola ili drugog transportnog sredstva, natovariti sve stvari za boravak u planini i pronaći put do odredišta preko potoka, šiblja, šume, staza i bogaza, snega i ko zna čega još. Možda je potrebno ići i više od jednog dana. Možda se na odredištu mora postaviti logor. Možda će morati da se bivakuje.

Dugo vremena je klasično planinarstvo značilo baš to: Biti u planini. Danas se to može zvati trekingom. Dakle vi nemate nameru da penjete u steni, niti da se spuštate u podzemlje, niti da po snegu i ledu osvajate vrh. Vi samo hoćete da budete u planini, da je obiđete, uživate u njoj. Sada govorimo upravo o tome. Za one koji imaju dalje namere boravak u planini i probijanje do odredišta je nužnost i tek početna faza u ostvarenju ciljeva.

Neki sportski penjači, na primer, naporno hodanje i neudoban boravak u planini često smatraju nužnim zlom. Neki od njih nimalo ne uživaju u pejzažima, u okruženju. Oni prosto žele da penju u steni, i to što pre. U stvari, takvi penjači bi najradije tražili da se do same stene probije put, napravi odmaralište i praking u podnožju stene. Takve molimo da odmah preskoče ovo poglavlje (po mogućnosti neka zatvore i ovu knjigu) ili da pod hitno promene svoj stav.

2.

LOGOROVANJE

Postavljanje privremenog doma u divljini treba da bude brz posao kojim se obezbeđuje solidna zaštita, topla i suva vreća i dobra hrana.

Logorovanje u planini ima još jedan kritičan segment: očuvanje prirode. U stvari, to bi trebalo da vam bude no.1. Budite potpuno svesni toga da je vaša udobnost kompromis sa očuvanjem planinaskog ambijenta. Vrhovi i planine nisu tu zbog vas već su tu gde jesu (sa ili bez vas). Zaista nije preveliki problem ukazati poštovanje mestima koje nas tako usrećuju. Zato će ovo poglavlje biti i dosadno kada su u pitanju saveti za očuvanje prirode.

2.1.

Mesto za logor

Planinari ne postavljaju uvek logor tamo gde će im biti najudobnije. Može se proći idelano mestašce za logor, zaklonjeno u šumici, da bi se logor postavio na vetrovitoj planinaskoj strani jer ste tako bliži vrhu. Koji su to drugi razlozi za izbor konkretnog logorišta? Jer je udobno? Jer je živopisno? Razumno sa aspekta očuvanja prirode? Nekada ne možete imati sve to, ali ponekad je potrebno odreći se dela toga u korist okruženja.

Pogledajmo sada logor sa aspekta divljine u kojoj ga pravimo da bi smo videli koji su logori najmanje štetni za nju. Od najboljeg do najgoreg oni su:

- **Sneg:** Sneg će se otopiti i neće ostati traga od vašeg logora.
- **Stena:** Stena će biti otporna na najveći broj oštećenja koja možete proizvesti
- **Pesak, prašina, šljunak:** Ovo je sledeći dobar izbor
- **Otvoreno poljanče u staroj šumi:** Ovo je manje idealan izbor u odnosu na prethodne
- **Pašnjak iznad linije šume:** Ovakvi pašnjaci imaju vrlo kratak godišnji period rasta i predstavljaju jedan od najosjetljivijih eko sistema. Šator postavljen na ovaku travu koji tu стоји svega par dana uništiće tu sezonu rasta. Ako ste već na takvom mestu, pomerajte šator svaki drugi dan.
- **Livada sa biljem iznad linije šume:** Planinsko bilje raste jako sporo i vrlo je osjetljivo. Svaki poremećaj izazvan vašim šatorom zahtevaće više godina za sanaciju.

- **Pored vode:** Biljni svet pored vode je posebno delikatan i zagađenje vode je sve izraženiji problem kako sve više ljudi ide u planine. Umesto mnogo reči, pogledajte kako izgledaju obale popularnih planinskih jezera i potoka.

U načelu, pošteno sagledajte uticaje koje vaš logor ostavlja na okruženje. Logorujte udobno, ali ne na sred livada, neposredno pored vode, staza, ili drugih logora. Potražite neki već prirodno "hendikepiran" teren. Potražite ravno mesto, kako ne bi ste morali da ga ravnate alatom. Ako ste naleteli na ostatke bivšeg logora, čak i ako nije baš blizu vode, koristite ga radije nego da ostavljate novi ožiljak.

Sa aspekta udobnosti logora, brinite o vetru. Videćete da čak i povetarac u planini može biti čudljiv. Lak i prijatan dolinski vетар u toku popodneva može postati jak i hladan vетар sa vrha u toku noći. Kada je vreme stabilno, hladan i teži vazduh će sići u doline i depresije, tako da će tamo biti vidno hladnije nego na stranama planine.

Razmatrajte pravce vetra kada odabirate mesto za logor. Klonite se dominantnih vetrova, ali razmotrite mogućnost da okrenete ulaz u vетар. Tako će se pritisci izjednačiti i šator neće kloparati. Ipak, planinski vetrovi će okrenuti pravac ili pojačati bez upozorenja. Ako vam je za utehu, olujni vetrovi su najčešće iste snage. Znaćete, bez brige.

Razumite da je logor vaš dom u planini. Tu je mesto odmora i zadovoljenja tzv. osnovnih potreba. Napravite ga tako da se sve podrazumevane radnje tako i odigravaju, bez muke. Neverovatno je kako vas mogu iznervirati nekakve sitnice: nema vode baš u tom trenutku, nema mesta za odlaganje hrane... Odmorate se. Zato logor služi.

Logor se najčešće povezuje sa šatorima. To ne mora biti tako. Svaki zaklon ili skup zaklona je logor. Kod nas su vrlo česti logori koji se obrazuju u privremeno ili stalno napuštenim katunima (bačije, kolibe...). Kako se ponašati tada? Zamislite samo da su to vaši katuni i da ih vi koristite preko leta, a da neki drugi ljudi provaljuju zimi i pri tome ostavljaju sve i svašta. Ono što ne biste hteli da vam rade nemojte raditi.

Šta je još vama bitno za udoban logor? Da je suvo i zaštićeno. Da ima izvor vode u blizini. Da ima infrastrukturnih rešenja (sanitarije, ognjište...). Da ima organizovani život (nabavljač, kuvar, ložač, đubretar, čuvar...). Ako pravite veliki, bazni logor na kome ćete provesti duže vreme i sa koga ćete kretati na aktivnosti, postarajte se da obezbedite komunikaciju, opkopajte šatore...

2.2.

Vatra

Stari romantični dani planinarenja oko velikih logorskih vatri oko kojih se odvijaju sve aktivnosti su skoro odbrojani. Cena toga je previsoka za okruženje, pogotovo u zemljama sa razvijenim planinarstvom, i na većim visinama. Pogledajte ostatke logora sa velikom vatrom. To je ružno. Ožiljci su večni. Planinari danas kuvaju na primusima i drugim kuvalicama za koje sami nose gorivo i koji ne ostavljaju ožiljke u divljini.

Nekoliko prostih pravila postoji za slučaj da založite vatrnu. Postarajte se da bude mala. Ograničite je kamenjem. Napravite ognjište. Nemojte napuštati vatrnu dok gori. Uverite se da nema ni žara, pre nego što odete. Ložite samo mrtvo drveće i suve, otpale grane. Nikada nemojte odseći zdravo drvo ili žbun. Držite vatrnu dalje od šatora. Čak i ako imate vatrnu bolje je kuvati na primusima.

2.3.

Pranje

Vaše posuđe može ostati dovoljno čisto i bez korišćenja deterdženta. Ako činije ispirate vrućom vodom odmah posle obroka, bićete sasvim zdravi nedeljama, a da ne koristite sapune. Posude napunite vodom i odmah očistite ili pustite da se raskrave. Prljavu vodu bacite daleko od izvora sa koga se napajate. Ako koristite deterdžente, koristite one koji su biodegradabilni, i ne prosipajte po bilju.

Žice za ribanje posuđa su vrlo zgodne i sasvim lake. Korišćenje peska, zemlje ili šljunka za čišćenje posuđa ostavlja neoprna komadiće hrane na koje se skupljaju insekti. Ostatke hrane ponesite sa sobom i sledeći put bolje planirajte obroke. Dobro je da organizujete kanister za tehničku vodu, tako da nema utabane staze od logora do izvora.

Ako postoji potreba da perete sebe ili svoje stvari, činite to bar 50-tak metara od izvora vode i nemojte koristiti štetne deterdžente.

2.4.

Đubre i sanitarije

Imajte kese za đubre. Staro pravilo važi za svu hranu u pakovanjima: u odlasku u planinu nosite pakovanja puna hrane, a u povratku ih nosite prazna. Planinari bi trebalo da za sobom pokupe svaki komad svog đubreta, čak i tudeg. Nemojte zakopavati đubre ili ga bacati tamo gde su ga drugi već bacili. Nosite ga sa sobom. Zlatno pravilo logorovanja je: Ostavite logoriste čistije nego što ste ga našli. Ako imate vatrnu u logoru, onda spalite svoje đubre. Znajte da čak i tvrde konzerve obgore, tako da istrunu brzo.

Često korišćena logorišta imaju određeno mesto za Klozet, jedno mesto, daleko od vode. Ukoliko takvog mesta nema, napravite ga. Obavezno je dogovoriti to mesto (ali samo jedno, da ne bi bilo minskih polja), tako da bude bar 100 metara od vode i od logora. Dobro iskopati rupu 20-30 cm u prečniku, 20-tak cm dubine, snužditi se i potom rupu zatrpati. Pazite šta čete sa prirodno nerastvorivim predmetima lične higijene (toaletni papir). Zakopati sa izmetom? Spaliti? Nositi kući? Ako je zima, pazite da vam sanitarno mesto bude udaljeno i nizbrdo od mesta sa koga uzimate sneg za otapanje.

2.5.

Životinje i hrana

Divlja svinja, medved, miš i puh će za hranu propreti kroz kesu, ranac ili šator. Ako hrana visi na drvetu onda mora biti dovoljno visoko i dovoljno udaljena od stabla.

Neki drugi saveti: Držite hranu i prostor za kuvanje podalje od mesta na kome spavate. Hranu pakujte u kese i zatvarajte da ne bi mirisala svima. Nemojte hrabriti životinje tako što ćete ih hraniti.

2.6.

Zimski logor

Postavljanje logora zimi je mnogo ozbiljniji posao od iste stvari leti. Potrebna je brzina i efikasnost. Potrebna je uigranost, automatizam i navika. Efikasnost i sigurnost se maksimalno ispoljavaju ako je svako tačno upoznat sa svojim zadacima. Ako je u pitanju šator, tada se jedan odmah prihvata držanja šatora da ne odleti, drugi sastavlja šipke i montira ih a treći uzemljuje celu stvar.

3.

ZAKLON

Kada ste smešteni noću u planini vaš je dom van kuće vaš šator, bivak vreća, krilo, snežni zaklon ili neki drugi prirodni zaklon. Sada ćemo razmotriti zaklone koje možete nositi na leđima ili napraviti na licu mesta.

Šator je najčešći zaklon planinara zbog mnogih vrlina koje ima. Relativno se brzo i lako nameštaju i razmeštaju, štite od kiše i vetra, udobni su, moguće ih je postaviti skoro svuda, štite od sunca i dovoljno su prostrani za vas i opremu. Oni su, takođe, skupi i teški. Šator je najčešće najbolji zaklon za uslove iznad granice šume, za jake vetrove, za glečere i zimske uslove i za zemlje komaraca. Planinari u žurbi mogu dobiti sasvim dobar zaklon i od lagane bivak vreća ili krila, ali to će im malo pomoći ako pada teška kiša, ili ako treba zakloniti i opremu. Krilo i bivak vreća, zajedno, povećavaju zaštitu od navedenih elemenata. Snežni zaklon je "mila majka" i raj kada je u pitanju zaštita od vetra ili oluje, ali je potrebnno dosta vremena za pravljenje.

Zanimljivo je da je zaklon potrebniji kada su noći vedre nego kada je oblačno. Tada suprotne površine imaju velike temperaturne razlike; toplija zrači toplotu hladnijoj. Obzirom da je ljudsko telo toplija površina od noćnog neba, izložene površine ljudskog tela ili vreće zrače toplotu i hладе se. Bilo kakav zaklon služiće kao izolator. Oblaci su ti koji toplotu tla vraćaju nazad na zemlju i imaju efekat velikog izolatora prema nebu. Vedre noći su hladne.

3.1.

Šator

Šator je sinonim za logovanje. Šator je u detaljima objašnjen u poglavlju o opremu. Postavljanje i korišćenje zimskog šatora objašnjeno je u sledećem poglavlju, dok je organizacija logora obrađena prethodno.

Na ovom mestu ćemo izneti tek nekoliko saveta u vezi postavljanja i organizacije šatora:

- Šator uvek postavi na ravno. Ako treba, poravnaj alatkama, iako je bolje ako se nađe ravno mesto. Ukloni kamenje i probaj da legneš pre nego što podigneš šator.
- Kada je ispo ravno, uloži malo truda i obloži tlo sa nečim mekanim. Dobro je lišće, sitne grančice, iglice... Što se više potruđiš biće ti udobnije.
- Pre podizanja šatora, postavi ispod njega odgovarajući najlon ili foliju da bi zaustavio vlagu iz zemlje.
- Ako očekuješ da logoruješ po vetu i snegu bitno je da šator to može izdržati. Ne sme se deformisati pod naletima vetra i nanosima snega.
- Ako ostaješ duže i očekuješ kišu opkopaj šator rovčićem za drenažu.
- Uvek zaštititi šator od vetra. Zakloni ga, zašuškaj okolo. Okreni ulaz na kontra stranu ako je vетар jak a u vетар ako je slab.
- Nemoj postavljati šator pod smolasto drveće. Ostaće fleke koje nećeš skinuti.

- Mora li se reći, dalje šator od vatre, mnogo dalje.
- Uvek dobro osuši šator pre pakovanja i skladištenja.
- Uvek idi široko oko šatora da ne bi kačio o uzice uzemljenja.

3.1.1.

Kuvanje u šatoru

Kuvanje u šatoru je pogodnost, ponekad neophodnost, a uvek opasnost. Opasnosti se protežu od onih malih: prolivanje sadržaja činije po šatoru, po sebi i drugima i po vrećama, zatim od povećane kondenzacije i drugih "sitnica", pa sve do onih smrtonosnih kada se šator upali ili kada se potrujete od ugljen monoksida. Pored svega toga, kuvanje u šatoru je neophodno kada je napolju jak veter, odnosno kada se iz nekog razloga to ne može raditi na drugom mestu. Ako šator ima deo za kuvanje i zaklon, onda je to velika pogodnost i bezbednost.

Bilo da kuvate napolju ili unutra, primus mora biti stabilno postavljen na platformu. Ne sme se prevrnuti i mora se izolovati od dna šatora. Ako je primus na tečno gorivo tada se prevrtanjem primusa gorivo može izliti i upaliti sve živo. Ako je primus na gas tada će on mnogo bolje raditi ako se ne naslanja na hladan sneg. Mislite o tome pre nego što podlete na put.

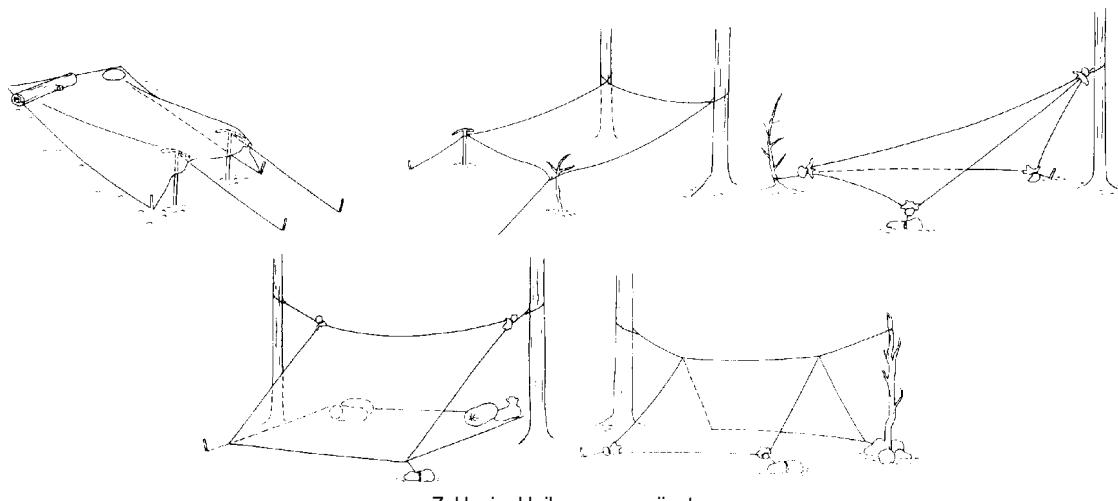
Evo još nekoliko saveta:

- Primus upalite van šatora (ili na njegovom izlazu). U šator ga ubacite tek pošto počne sa regularnim radom.
- Koristite primus na posebnom mestu za njega. Ako ga nema postavite ga do samog ulaza. Na taj način je on blizu ventilacije a i vi ste u mogućnosti da ga išutirate napolje čim se nešto dogodi.
- Obezbedite punu ventilaciju (promaju). Ovo je kritično. Ugljen monoksid nema boju, ukus ni miris. Ne možete ga unapred otkriti a ako počne da deluje vi toga, na žalost, nećete biti svesni. Bolje je da istrpite malo hladnoće i promaje nego da rizkujete trovanje ugljen monoksidom.

3.2.

Krila

Krilo je lagano i jeftino, a može vam priuštiti odličan zaklon, od svega osim od ekstremnog vremena. Neke od varijanti prikazane su slikom. Zaštita je manja nego kod šatora, posebno kada je u pitanju izolacija i veter. Nema zaštitu od insekata. Zahteva i vašu veština, maštu i zahvalan teren za postavljanje.



Zakloni od krila, razne varijante

Obično krilo od najlona se ne drži baš dobro, ali jeftino je i može se često menjati. Krila od impregniranog platna ili savremenih nepromočivih materijala često imaju ojačanja na čoškovima i alke za nameštanje zaslona. Morate imati dovoljno laganog i tankog prusika ili običnog konopca. Pomoći će vam i nekoliko lakih klinova.

Najbolja veličina za krilo je 3 x 4 metra, čime se omogućava dovoljno prostora za 2 i 3 osobe sa opremom. Obzirom da su ivični delovi zaslona od krila tek malo zaštićeni, veličina manja od 3 x 4 nije dovoljna. Uvek stavite najlon ili foliju ispod vas, do zemlje. Krila se ne koriste kao pokrivači jer materijal nije dišući i ostaćete vlažni.

3.3.

Bivak vreća

Ako nećete nikakav ekstra teret ponesite bivak vreću i njome zamenite šator. Time ste obezbedili zaklon od vетра i kiše. Bivak vreća je velika vreća od tankog, robustnog, nepromočivog i dišućeg materijala koja se zatvara zipperom.

Dno joj je najčešće najlonizirano. Ispod nje se stavi najlon ili folija. Strane i gornji deo su najčešće od materijala kao Gore-Tex, dišu a ne propuštaju atmosfersku vlagu. Bivak vreća je za jednog čoveka. Najčešće ima poneku alkulu ili jake držače za formiranje oblika i sidrenje.

3 . 4 .

Zakloni u snegu

Novajlige su uvek iznenadene kada vide kako su topli, udobni i dobri zakloni u snegu. Da bi sve to bilo tako, potrebno je imati dobar zaklon i izolaciju. Kao nužni minimum za svakoga ko boravi u sneđnim uslovima na planini mora biti veština i oprema da se preživi jedna noć u snegu.

Šator se puno lakše postavlja ali je dobar zaklon u snegu udobniji, čvršći i topliji. Svaka od varijanti ima svoje kvalitete u zavisnosti od situacije u kojoj se nalazite. Morate biti spremni i sposobni da napravite i jedan i drugi tip zaklona.

Dobro napravljen zaklon u snegu je daleko sigurniji od šatora. Kada krene oluja i mečava snežni zaklon postaje sve bolji kako ga sneg prekriva, dok je šator stalno potrebno čistiti od snega. Ponekad je zaklon u snegu i jedina varijanta jer ste na uskom i vetrovitom grebenu, gde nema mesta za šator. Za pravljenje zaklona u snegu nije vam potrebna nikakva posebna oprema sem lopate za sneg, i ponekad, snežne testere za vađenje blokova. Naravno, potrebno vam je puno više vremena.

Čak i kada koristite šator za spavanje dobro je napraviti zaklon u snegu kao dodatak u slučaju da ostajete na tom mestu duže vreme. Zaklon u snegu može se napraviti kao zajednička prostorija gde se kuva, suši, jede i priča, bez straha da će se progoreti ili iscepati krilo šatora, prosuti vrela voda ili supa ili nešto slično. Ovakav zaklon može služiti i kao magacin odnosno špajz, ali i kao mesto gde će izbeći oni čiji se šator ošteti.

Na negativnim stranama (tamo gde nema nanosa), pravljenje zaklona u snegu je prilično dugotrajan i težak posao. Obično je potrebno 2-3 sata teškog rada. Ako na tom mestu ostajete samo jednu noć, tada to, možda, nije vredno tolikog truda. Svi koji grade zaklon biće mokri od znoja i snega. Zaklon od snega je najčešće topliji od šatora, i uvek se lakše zagreje. Izuzetak je lepo vreme usred podne kada je temperatura unutar šatora i po 10-tak stepeni viša od one napolju. To je dobra prilika za sušenje mokrih stvari.

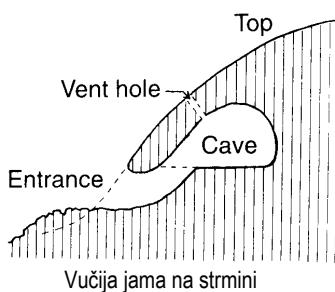
Pravljenje zaklona u snegu je korisna veština i može biti vrlo zabavna. Ipak, za krakte zimske ture nije uvek isplativo praviti zaklone od snega. Ako ste naumili da na planini boravite nekoliko zimskih dana i noći tada je investicija u pravljenje zaklona u snegu višestruko isplativa. I naravno, ponekad, za oluje, vetra i uskog prostora, pravljenje bivaka u snegu je i poslednja alternativa.

Postoji niz sitnica koje mogu biti od koristi pri logorovanju zimi. Vrlo je korisno imati malu četku za sneg kojom ćete čistiti obuću, odeću i opremu od snega, čistiti ulaz zaklona i krila šatora od snega. Dobro je imati i sunđer kojim ćete pokupiti sve što prolijete ili obrisati jutarnju kondenzaciju pre nego što zaledi. Posebno je zgodno napraviti bezbednu poziciju i stalak za sveću. Pored svetla, imaćete sjajan a lagan izvor toplote.

3 . 4 . 1 .

Vučje jame (snežna jama)

Vučja jama, kao na slici, će pružiti veću udobnost, zaštitu i izolaciju od labavog i lepršajućeg šatora. To je i način za zaklanjanje kada šatora nema. Kada znate da napravite vučju jamu, znate jednu od osnovnih planinarskih veština. Spremite se na priličan utrošak vremena i snage.



Možete iskopati jamu nekom činjom, šlemom, cepinom ili bilo čime sličnim, ali je prava alatka za to lopata za sneg. Ipak, čak i sa dve lopate, potrebno je 2-3 sata za iskopati sklonište za 4 čoveka.

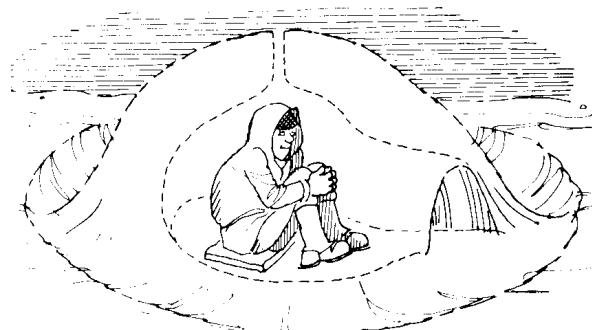
Evo kratkog opisa izgradnje vučje jame:

- Pronaći lokaciju:** potražite očigledne opasnosti. Da li ste na lavinoznom terenu? Da li sneg može naduvati otvor i zatvoriti vas? Potražite relativno čvrst sneg od najmanje 2 m dubine. Mora biti dovoljno snega tako da se ne dođe do tla pre nego što zaklon ima dovoljnu veličinu. Kratka navejana strmina je mnogo bolja i lakša za

pravljenje jame od kopanja u ravnom. Nađite bar veliki nanos ili udubljenje. Najbolje je da postoje prirodne predispozicije, tako da je potrebno manje kopanja.

- **Kreni na posao:** trudi se da ti odecā bude suva. Radi polako da bi izbegao obimno znojenje
- **Iskopaj prvo ulaz:** Kreni dovoljno nisko i daleko i napravi ulaznu platformicu. Zatim kopaj oko 1 metar ulaznog tunela, a zatim kreni na gore, koso, da bi se došlo do bivak prostora. Mora biti bar 30 – 50 cm snega iznad plafona da bi se obezbedila stabilnost.
- **Kopaj podlogu:** Podloga jame mora biti nešto viša od plafona ulaznog tunela, pogledaj sliku. To je zato što se topliji vazduh zadržava gore. Izravnaj podlogu i osiguraj dovoljnu površinu. Uglaćaj zidove i plafon, tako da otopina curi niz zidove do rovčića, umesto da kapa po vama. Obezbedi mali rovčić do ivica kako bi se voda odlivala nizbrdo prema ulazu. Prostri foliju ili najlon da bi se zaštitio od vlage i da bi sačuvao stvari od snega. Postavi malo krilo ili foliju preko ulaza.
- **Izbuši rupu za ventilaciju:** mora postojati ventilacija jame. Mala rupa u plafonu obezbeđuje protok vazduha. Ukoliko postane mnogo toplo prošiti otvor.

Postoji način za pravljenje urgentne vučje jame čak i u plitkom pršičastom snegu. Pogledaj sliku. Treba vam najmanje 15-20 cm snega i oko 3 sata vremena. Korak po korak, ovo je način da to uradite: Pronadite štap od oko 2 metra i nabijte ga direktno u sneg. Uzmite još jedan takav štap i obrazujte krug koristeći drugi štap kao poluprečnik a prvi kao centar. Položite drugi štap na sneg prema prvom štalu, tako da pokazuje njegov tačan položaj. Nekakvim alatkama nagomilajte sneg u krug koji ste napravili, oko prvog štapa. Sabijajte doneti sneg i donosite novi sve dok ne dobijete gomilu koja je za oko 30-50 cm viša od prvog štapa u njenom centru. Pustite da se gomila sleže narednih sat vremena. Sada napravite tunel prateći drugi štap. Izbacite dovoljno snega tako da ostane prostorija unutar gomile, ali tako da ostane bar 50 cm snega na zidovima. Kada izvadite prvi štap ostaće i rupa za ventilaciju.



Vučja jama na ravnom

3.4.2.

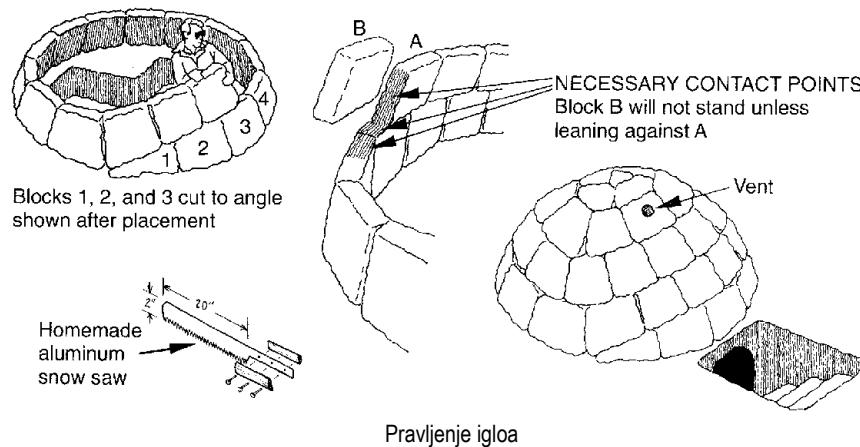
Nanos kod drveta

Sa malo improvizacije priorodna skloništa se mogu iskoristiti i preobraziti u zaklone za slučaj nužde. Takvi se zakloni nalaze u nanosima ispod velikih stabala, stena, duž strmijih obala reka ili u jamama koje se obrazuju topljenjem snega oko takvih predmeta. Prosto uočite takvu jamu, proširite je sa donje strane i pokrijte bilo čime što omogućuje kakvu takvu čvrstinu. Preko toga nabacajte još snega i gotovo. Granje, lišće i iglice će vam obezbediti potrebnu izolaciju.

3.4.3.

Iglo

Iglo je tradicionalno savršeno rešenje koje obezbeđuje udobnost i zaštitu veću od bilo kog drugog zaklona. Pogledaj sliku. Na žalost, pravljenje igla zahteva posebnu vrstu snega ili njegovu pripremu, plus graditelja sa dosta iskustva i znanja. Vlažan i nabijen sneg obezbeđuje blokove koji su čvrsti i lepe se jedan za drugi, ali su teški i komplikovani za rukovanje. Sneg koji je stabilisan vетrom je najbolji za rad. Nije tako težak. Ako je sneg mek, utabajte ga, sačekajte malo da se veže i počnite sa testerisanjem blokova (testerom, lopatom, cepinom ili sa bilo čim pri ruci). Svaki od tih blokova treba da bude oko 80 x 45 x 45 cm u dimenzijama. Ivice treba poravnati i nagnuti tako da dođu u pravilan ugao za spiralno povezivanje. Držite svaki od blokova dok "malterišete" snegom po ivicama. Ulaz u iglo treba da bude tunelski ispod nivoa poda. Pazite na ventilaciju.

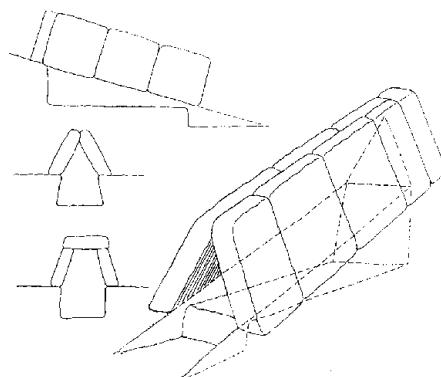


Kada se odlučujete za pravljenje igloa nije vam kritično koliko ima snega, jer ih pravite od snežnih blokova. Zbog toga je najčešće jednostavnije napraviti iglo sa velikom sobom i ulazom nego biti stešjen u snežnoj jami. Sa druge strane, iglo se pravi duže, često je potrebna i testera za isecanje blokova tvrdog snega i potrebna je preciznost i iskustvo u pravljenju igloa. Pored svega, potreban je sneg iz koga se mogu izvući snežni blokovi a da se ne raspadnu. Ako nemate dobrog snega za iglo zaboravite na njega.

3.4.4.

Snežni krov

Kada se mrak bliži ili vreme postaje vrlo loše, sklonište od snežnih blokova može biti vaše rešenje. To je kombinovani - hibridni zakloni u snegu. Može se kombinovati tehnika snežne jame sa igloom. Tipično za ovakva skoništa je da se prvo iskopa relativno velika rupa u snegu i tako dobije određena zapremina bez krova ali sa sasvim dobrim zidovima. Sada treba početi sa pravljenjem blokova od snega. Snežni krov, bilo da je pravljen na ravnom ili na kosini predstavlja brzo i urgentno sklonište za jednog ili dvoje ljudi. Pogledaj sliku. Prosto iskopajte kanal i potom mu od snežnih blokova napravite krov na dve vode. Blokove možete dobiti već prilikom obrazovanja kanala ili ćete ih napraviti sa strane. Kada imate krov možete povećati unutrašnjost, poravnati je i napraviti otvor za ventilaciju. Uglačajte i krov sa unutrašnje strane zbog kapanja. Napravite rovče za oticanje otopine. Ovo sklonište nije baš tako jednostavno napraviti kao što izgleda, tako da vežbajte prvo kada je vreme dobro.



Snežni krov

Još jednostavniji način za izgradnju ovakvog skoništa je ako se iskopa kanal 1.5-2 metra dubine i dovoljno prostran za grupu. Zatim prostrete krilo preko vrha, tako da ima neki pad (potrebna je kosina). Ova stvar može raditi protiv vetra ili kiše, ali će veliki sneg srušiti krov na vas. Što je manje krilo biće vam toplije. Pazite na ventilaciju.

3.4.5.

Šator

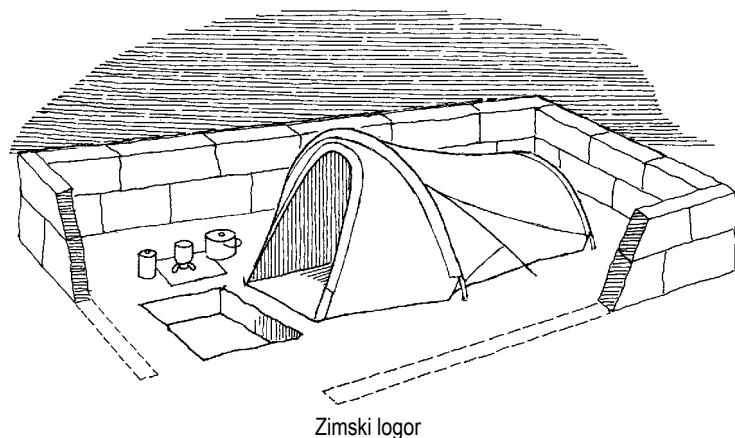
Šator je vaš prvi izbor za logor kada se planira kraće vikend penjanje u snegu. Lako se i brzo postavlja na utabanu i ravnu površinu snega, nešto veću od površine šatora. Štiti od hladnoće, vetra i padavina. Kada su okolnosti posebno kritične, šator može poslužiti kao zaklon i mnogo većem broju ljudi od nominalnog (4 u šator za dvoje...).

Šator se uvek postavlja na pažljivo odabranom mestu. Evo nekoliko saveta:

- Koristite teren kao vašu prednost:** Izaberite mesto za šator koje je ravno ili što je moguće ravnije. Na taj način ćete sebi uštedeti ravnanje podloge i kopanje snega. Postavite se na mestu bezbednom od lavine, podalje od pukotina i streha. Pronađite poziciju koja je zaklonjena od dominantnog veta (kako duvaju vetrovi videćete po

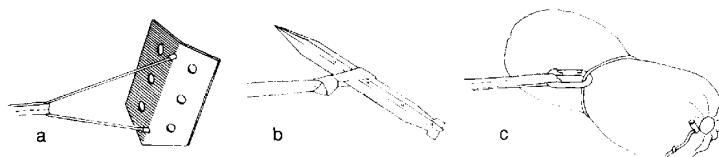
snežnim oblicima na terenu). Ako je to nemoguće, bar se potrudite da ulaz stavite u zavetru. Izbegnite postavljanje šatora tako da je na mestu gde se stvaraju nanosi.

- **Utabajte i poravnajte dovoljnu površinu** za šator, za sidrišta i za vaše kretanje oko šatora. Posebnu pažnju posvetite poravnavanju i utabavanju površine pod šatorom. Grozno je spavati na kosini, isto koliko i spavati na džombama. Za ravnanje i glaćanje mogu poslužiti lopata i skije. Brinite o tome, jer će se već posle prve noći podloga tako stvrdnuti da će popravke biti skoro nemoguće.
- **Prokopajte rov za ulazak** koji je bar oko pola metra dubine. Kada se šator podigne i dobro zategne biće vam kudi kamo lakše da ulazite i izlazite iz šatora kada imate ovakvo rovče. Pogodnost je i što možete sedeti u šatoru a noge komotno držati u rovu.
- **Izgradite zidove od snega** oko celog šatora, pogotovo ako je šator izložen vetrui. Zidovi mogu biti od metra ili viši, i oni će vas sjajno štititi od veta. Imaćete neku vrstu baštice (slika). Kada pravite zidove nemojte ih pribijati do šatora, već ih udaljite na približnu daljinu njihove visine (ako su zidovi od metra tada je potrebno da budu oko metar udaljeni od šatora), jer će vetr brzo naneti snega u ovu bašticu, a vi ne želite da se on nanese na šator.



- **Dobro zategnite šator po postavljanju.** Vrlo je važno da sve u vezi šatora bude napeto i čvrsto. Krilo mora biti bez nabora, bez opuštenosti. Sva sidrišta moraju biti čvrsta i sve veze zategnute. Tek tako postavljen šator će omogućiti otpor vetrui.

Postoji nekoliko saveta i trikova za sidrenje šatora u snegu, kada metalni ili plastični klinovi ne drže. Klinovi se mogu zameniti "mrtvacima", kao što je kamen, kesa puna kamenja, drvo ili kesa puna nabijenog snega. Zakači prusik za "mrvatku", zakopaj ga u sneg, utabaj sneg iznad njega i poveži uzicu šatora sa prusikom. I sami klinovi se mogu koristiti kao "mrtvaci" ali se moraju postaviti horizontalno ili koso. (slika). Dobro je pripremiti "mrvake" unapred. Kao mrvaci mogu biti korišćeni i cepini i krplje i ski štapovi...



Uzmeljenje satora

Kako bi ste imali relaksirajući boravak u zimskom šatoru potrebno je da usvojite neki kućni red. To će zavisiti od vremena, veličine šatora i iskustva i navika stanovnika. Mali šator može zančiti da će ranac spavati napolju. Ako u šatoru ima mesta i za vas i za stvari, tada će sve što se unosi morati da se čisti od snega. Slično je sa cipelama, potrebno ih je očistiti od snega i ubaciti u kese pre ubacivanja u šator. Cipele, kao i oprema mora biti očišćena i lepo upakovana tako da nema opasnosti da pocepa šator. Neka uvek ima jedna "domaćica". To je onaj koji će brinuti o organizaciji stvari u šatoru.

Za vreme mećave se nećete bog zna kako naspavati jer ste prinuđeni da stalno čistite šator od snega. Ono što vam zadaje problem su nanosi snega, a ne onaj koji pada sa neba. Ako je vaše mesto dobro i ako imate zidove oko šatora ovaj će problem biti manji. Kada smo kod toga, problem nije u tome da će šator pući ili da će vam biti hladno već u tome da možete ostati bez vazduha. Ako mećava potraje vaš će šator polako nestajati pod snegom. Kada to počne da se događa vi ga lepo izvucite i postavite na površinu.

3 . 5 .

Vreća za spavanje

Udobna i topla vreća za spavanje (i uopšte, brlog koji ćete sebi napraviti), kritična je za boravak u planini leti i zimi. Setite se da ćete u vreći provesti svoj odmor, a zimi bar pola dana - 12 sati. Vreća mora da bude ozbiljna, topla. Toplotu možete dobiti bilo debljom, bolje izolovanom vrećom, ili korišćenjem vreće i bivak vreće. Bivak vreća - spoljnja vreća, mora biti dovoljno velika da u nju stane vreća za spavanje, a da se pri tome ne sabije. Klasična bivak vreća nema sopstvenu izolaciju. Ona obezbeđuje zaštitu vreće za spavanje od vetra, spoljne vlage ili prljanja. Sloj vazduha koji se nađe između bivak vreće i vreće za spavanje dovoljan je toplotni izolator. Naravno, možete koristiti i obloženu bivak vreću ako ste baš zimogrožljivi. (To su u stvari dve vreće, pri čemu je spoljna dosta veća).

Vrsta toplotnog izolatora u vreći zavisi od klime u kojoj ćete je koristiti. U uslovima veće vlažnosti vazduha, niskih, ali ne ekstrmnih temperatura i podzemlja bolje su vreće sa sintetičkom izolacijom. One će zadržavati izolaciono svojstvo i kada su vlažne. Kada je jako hladno i suvo koristite perje. Perjane vreće su lakše, prijatnije i kompaktnije za istu zaštitu. Na žalost, slabo rade kada se navlaže.

Postoje i vreće sa membranom za zaustavljanje isparavanja. Ove se koriste za ekstremno niske temperature. Ideja je da se ne dozvoli isparavanje znoja i energija koja bi se izgubila tim iparavanjem. Naravno, vi ćete se probuditi u znoju lica i tela svog, i moraćete se dobro napiti vode kada ustanete. Ako već preduzimate ovakve stvari, spavajte u tankoj sintetičkoj odeći koja će se lako i brzo osušiti ujutro.

Kritična komponenta sistema za spavanje - brloga je **podloška**. Vi ipak ležite na snegu. Sneg je hladan. Vrlo je bitno da između snega i vas postavite dobar izolator kako ne bi ste svojim telom uzaludno topili sneg. Postoje razne varijante podloški. Za zimu je bitno da bude cele dužine vašeg tela, i bitno je da ima nanet sloj reflektujuće folije (astro folija, ili spasilačka folija) kojom se postiže da se toplotna energija koju zračite vraća do vas. Danas su na raspolaganju lagane a robusne podloške na naduvavanje – thermarest (slično dušeku). To je verovatno i najbolje rešenje.

Postoji nekoliko osnovnih procedura za toplije spavanje bez obzira na vrsti vaše vreće. Svucite se pre ulaska u vreću (nemojte obući sve što imate). Nosite vunenu kapu i čarape. Zakopčajte vreću i zategnite je oko lica. Dišite kroz nekakav džemper ili duks preko lica.

Sve o vrećama za spavanje kao o komadu opreme, naći ćete u poglavljju o opremi.

4 .

BIVACI

Bivak predstavlja kratki, iznuđeni ili planirani, boravak u planini. Često se odnosi na noć, ali je nužan i kada je loše vreme. Uvek je vezan za minimum opreme i osnovni cilj je odmoriti se, zaštiti, utopliti i preživeti. Planinari, penjači i speleolozi često planiraju "spartanske" bivake kako bi išli brzo i bez tereta, odnosno kako bi prišli što bliže cilju. Neplanirani bivak dolazi kao ne baš prijatna posledica povrede, lošeg vremena, problema, lošeg planiranja ili napuštanja plana.

Mesto za bivak nije potrebno mnogo opisivati. Ne sme biti izloženo opasnostima (lavina, veter, padavine...). Vidite da bude koliko toliko ravno, zaklonjeno. Ako imate resursa naložite vatru.

Oni koji idu na planirani bivak poneće sa sobom sve što je neophodno za koliko toliko razuman, ako ne udoban, boravak. Tu je svakako bivak vreća, možda krilo, uvek astro folija, malo ekstra hrane i rezervnu odeću. Njihov cilj je da se dobro odmore i pripreme za ostvarenje cilja.

Oni koji su prinuđeni da bivakuju (neplanirani bivak) imaće sa sobom samo ono što je obavezni dao njihove opreme – dovoljno da prežive. Najbolja priprema za sopstveni neplanirani bivak je ako se stalno pitate "šta ako?", i ako imate sa sobom minimum odgovora. Već astro folija je odlična. Komad najlona ili velikih najlon kesa. Šta ćete tek sa jednom lakom bivak vrećom. Alternativa je i vaš ranac. Kada je vreme da se bivakuje, povadite stvari iz ranca i stavite noge u njega. Naravno da ćete naći neko zaklonjeno mesto. Sednite na neki izolator. Navucite sve iz ranca na sebe.

Bivakovanje na malim visinama može biti relativno udoban zahvat (vatrica, kafica, podloška, vreća...). Najveći broj bivaka se ne može opisati rečju udoban. Ako je bivak u penjanju, moraćete da se usidrite. Uvek se utoplite. Skinite mokre i vlažne stvari. Zaštite se od vetra i padavina. Grupišite se sa drugim članovima za toplotu.

Koliko je opreme i odeće potrebno da bi ste sa sigurnošću preživeli bivak. Odgovor na ovo nikada nije bio jednostavan. Zavisi od mnogih faktora, uključujući vaše iskustvo, fizičku pripremljenost i mentalni stav. Planinar u punoj formi koji može popeti 50.000 metara planina godišnje i ima pozitivan stav, može podneti nekolicinu planiranih bivaka i par neplaniranih godišnje bez većih problema. Iskustvo je ovom planinaru pokazalo ono što ćemo i jednog dana saznati: kako da razlikuje tu finu liniju između nošenja previše stvari i nošenja premalo.

Hoćemo da kažemo da se ne sme biti oportun i nositi sve živo, trebalo netrebalo. Logika “od viška ne boli glava” je pogrešna. Dovodi do stare planinarske poslovice “ponesi opremu za bivakovanje i bivakovaće”. To se odnosi kako na teret, umor i vreme za nošenje, tako i na stav po kome se unapredn ešto predviđa. Sa druge strane, ako se smrznete jer niste imali astro foliju ili bivak vreću, bićete najnegativniji primer u istoriji planinarstva.

5.

ISHRANA

Veština boravka u planinama uključuje postavljanje sigurnog i udobnog logora i obezbeđenje hrane koja je ukusna i dovoljna za vaše potrebe. Planinarenje je zamorna i zahtevna aktivnost i zato će vam trebati voda i hrana – različita hrana, kako bi obezbedili ugljene hidrate, proteine, masti i obavljanje životnih procesa organizma. Sa malo planiranja nije teško odabrati hranu koja može trajati, laka je po težini, zgodno se pakuje i zadovoljava vaš ukus i potrebe. Bitno je da je hrana ukusna. Ako je brzo i jednostavno sisanje goriva u organizam nužnost planinarenja i vaš prvi cilj, onda nek uživanje u tom postupku bude drugi vaš zadatak.

5.1.

Sastav hrane

Svaka od tri osnovne komponente hrane – ugljeni hidrati, proteini, masti – obezbeđuju energiju, i svaka od njih mora biti zastupljena u približno odgovarajućim količinama kako bi imali zdrav um i zdravo telo. Planinari mogu konzumirati i do 6000 kalorija dnevno, verovatno i više za one veće i ješnije. Sami ćete morati da se odlučite šta je za vas potrebno i dovoljno u zavisnosti od težine aktivnosti, sopstvenih navika i apetita, težine, metabolizma i stanja kondicije.

Ugljeni hidrati su činilac koji naš organizam najlakše pretvara u energiju, tako da bi oni trebali da čine najveću količinu kalorija koju unosite u sebe. Hrana koja ima najviše ugljenih hidrata bogata je vitaminima, mineralima, proterinima, vlaknima, vodom i osnovnim mastima. Dobri izvori ugljenih hidrata su sadržani u žitaricama, grožđu, pirinču, krompiru, cerealijama, pasti, hlebu, krekerima i granulatnim tablama. Jedite male količine ali jedite često kako bi zadržali snagu, jedrinu, bodrost i izdržljivost.

Proteini su važni i moraju se uključiti u vaš jelovnik. Dnevne potrebe za proteinima su konstantne i manje ili više nezavisne od aktivnosti kojom se bavite. Vaš organizam ne može skladištiti proteine, tako da kada su vaše potrebe zadovoljene, višak se pretvara u energiju ili se prave masti. Hrana sa visokim procentom proteina uključuje sir, kikiriki buter, koštunjavce (orah, lešnik, badem...), meso u raznim vrstama, mleko i jaja u raznim vrstama, gotova jela sa mesom ili sirom...

Masti su bitan izvor energije, posebno one dugoročne. Tokom umerene mišićne aktivnosti telesna energija se crpi podjednako iz rezervi ugljenih hidrata i masti. Masti se prirodno pojavljuju u malim količinama u povrću, grožđu, pasulju, tako da kada se ovo kombinuje sa ribom ili govedim krtim mesom, vaše se potrebe za mastima lako zadovolje. Hrana sa visokim procentom masti obuhvata buter, margarin, koštunjavce, slaninu, salame, sardine, ulje, meso, jaja, semenje i sir. Masti u hrani služe i drugim svrhama osim obezbeđenja energije. Uskladištena telesna mast čuva vitalne organe od šoka i izoluje ih od hladnoće i topote.

5.1.1.

Jesti za izdržljivost

Koliko je vaš organizam efikasan u korišćenju sopstvene energije zavisi od vaše kondicije, odmornosti i načina ishrane. Ukoliko je vaša kondicija bolja, utoliko će vaše telo biti efikasnije u stvaranju i korišćenju energije koju obezbeđuju hrana i voda. Odmoran i sit čovek ima mnogo manje šanse da se isrpi, pregreje, pothradi ili razboli od onoga ko je gladan ili neispavan. Zapamtite, budite u formi da bi ste mogli, spavajte i jedite da bi ste izdržali.

5.2.

Voda

Voda je podjednako bitna za život kao i vazduh. Potrebna je za metaboličke procese, pravljenje energije, kontrolu temperature jezgra i tela i za eliminisanje metaboličkih otpada. Tokom zamornih aktivnosti, posebno na velikim visinama, količina tečnosti izgubljena kroz znojenje i isparavanje vlage iz pluća (disanje) može biti i 4 litra dnevno.

Ukoliko se izgubi značajna količina telesne tečnosti i ista ne nadoknadi, poremeti se hemijska ravnoteža organizma i bolest je verovatnija. Vaše telo će izdržati relativno dugo bez hrane, ali ne i bez vode. Posle napornog vežbanja ili dnevne aktivnosti, nadomestite tečnost i ugljene hidrate što je pre moguće. Zatim nastavite sa nadomeštanjem tečnosti tokom večeri i noći u toku pripreme za sutrašnji dan.

Trebali bi da unosite bar oko 2 litra tečnosti dnevno ako vam je radni dan oko 12 sati po topлом vremenu. Za dugotrajnije ili intenzivnije aktivnosti trebaće vam do 5 litara tečnosti dnevno.

Gubitak soli, kao posledica obimnog znojenja, normalno nije problem, jer se potrebne mineralne soli prirodno nadomešćuju normalnom izbalansiranom ishranom. Ako vas brine unos soli koristite razne sportske napitke kojima se pored tečnosti nadomešćuju soli, minerali, kalorije i šećer.

5.2.1.

Izvori vode

Voda je teška, tako da ćete sa sobom nositi najviše dnevne potrebe. Vaši izvori vode biće prirodni vodenii tokovi, izvori i jezera.

Obično ste u mogućnosti da istopite malo snega tako što ćete ga sabiti u čuturu i sačekati da se otopi. Pre nego što nabijete sneg ostavite malo vode u čuturi kako bi se otopljenje ubrzalo. Kada ima sunca i dovoljno vremena otapajte sneg u posudama. Pronadite neki snežni jezik ili cirk koji se negde na dnu polako topi i odliva nekakvim curkom.

Ponekada je moguće pronaći nekakvu okapinu ili pećinicu u kojoj ima kapavice. I to je dobro kada nema ništa bolje.

5.2.2.

Pročišćavanje vode

Bistra i hladna voda može izgledati čisto, ali može biti puna opasnih bakterija, pogotovo ako niste kod nas. Da bi ste bili sigurni u ispravnost vode najbolje je da je pročistite. Uobičajeno je to činiti jodom ili iskušavanjem (1 minut na normalnom pritisku). Danas postoje mnogi načini za prečišćavanje vode hemijskim preparatima ili filtriranjem. Izaberite neki i kupite.

Kod nas problem zagađene vode još uvek nije dominantan. Ipak, uvek pitajte koja je voda za piće. Karstni izvorikod nas su uvek dovoljno čisti. Izbegavajte vodu sa stočnog pojila ili u njegovoj blizini.

5.3.

Planiranje ishrane

Ukoliko uložite dovoljno napora u razmišljanju i planiranju ishrane nećete imati mnogo problema oko dobijanja prave kombinacije za optimalne performanse i ukus, bez obzira da li idete n dan ili na nedelju dana. Kao grubi okvir za razmišljanje potrebno je obezbediti oko 750 grama hrane po čoveku dnevno. Ovaj podatak uzmite grubo i vrlo uslovno.

Na vrlo kratkim boravcima možete poneti sendvič od kuće, sveže voće i povrće, ili bilo šta drugo. Za boravak duži od 3 dana razmislite o poziciji baznog logora tako da može koristiti prodavnice iz civilizacije.

Prilikom pripremanja i konzumiranja hrane najbitnije je racionalno korišćenje zagrejane vode i goriva. Tzv. kuvanje u šolji je termin koji se odnosi na razna instant jela koja se jedu iz vaše šolje, dok će veća posuda imati samo zagrejanu vodu. Prosto jedite jedno jelo za drugim, iz iste šolje, dolivajući vodu iz posude. Ovaj sistem radi OK kada su u pitanju jela-za-jednog.

Za duža ili komplikovanija putovanja pakovanja i težina hrane postaju kritična. Sušena i dehidrirana hrana, instant jela, i slična hrana dolaze na prvo mesto jer su lagana opcija i zgodna za pakovanje. Mnoga od tih jela nisu ni malo bezukusna. Postarajte se da te suve i dehidrirane varijante ne zahtevaju neko komplikovano i dugo kuvanje. Najbolje je imati instant hranu, ona ne zahteva vrelu vodu. Kvalitet ovakvih proizvoda se stalno popravlja. Pazite na ambalažu u kojoj se oni dobijaju. Da li je ekološka, da li može goret, da li je laka i zgodna za pakovanje i nošenje kada je puna i kada je prazna. Ova vrsta hrane jeste skupa, ali je izvanredno zgodna. Neke varijante je dovoljno potopiti u vodu i jesti iz sopstvene ambalaže. Potražite razne prodavnice bio hrane i pronadite sušeno voće i povrće.

5.3.1.

Planiranje za grupe

Obzirom da je obrok zajednički doživljaj, deo druženja, manje grupe obično planiraju obroke zajedno. Hrana nabavljena po pažljivo osmišljenom i dogovorenom jelovniku za grupu obično je jeftinija i lakša za nošenje od pojedinačne hrane. Tipičan način grupnog planiranja je da se doručak i grickalice ostavljaju svakome na volju dok se večera, kao najobimniji i najkomplikovaniji obrok, dogovara zajednički.

Ovakva grupa ne bi trebalo da broji više od 4 čoveka. Ako vas ima više podelite se u podgrupe. Ukoliko je grupa veća efikasnost se smanjuje i gube se prednosti, jer će vam trebati velike činije, više kuvalica, i više vremena. Idealno je da jednu činiju i jednu kuvalicu koriste 2-3 čoveka. Ako ste duže na putu ponesite i rezervnu kuvalicu, z slučaj da prva otkaže.

5.3.1.1.

Izbor menija

Grupa koja ide na kratko možeponeti bilo šta i biće sasvim dobro. Duži boravak zahteva detaljnije planiranje jelovnika. Potreban je zahtevan račun i razmišljanje kako bi se našao kompromis između težine i gabarita hrane sa željom za njenom količinom i kvalitetom. Vi ćete svakako hteti da nosite manje, što manje, ali ćete takođe hteti da budete sigurni da će biti dovoljno za svakoga u svakom obroku, do zadnjeg.

Meni može planirati cela grupa ili samo jedan član. U oba slučaja je uobičajeno da se zabeleži jelovnik i prodiskutuje sa grupom. Zatim se naprave korekcije, podeli ko će šta da nosi i ko će šta da kupuje.

Vodite računa o tome da vam treba jedan rezervni obrok. Budite svesni da su iskustva početnika takva da radije nose više i vraćaju hranu kući ili je bacaju. To, izgleda, ipak dolazi sa kilometražom.

5.3.1.2.

Pakovanje

Uobičajena komercijalna pakovanja hrane su vrlo kabasta i teška za najveći broj putovanja. Zato je naš savet da se lišite svih nepotrebnih ambalaža i prepakujete hranu u najlon kese. Na svaku kesu napišite sadržaj i način pripreme. Manje se kesice mogu pakovati u veće koje su označene širim pojmom – doručak, večera, napici, grickalice... Dobro je imati malu kuhinjsku vagu prilikom pakovanja. Ne dozvolite da vam se ruka omakne svaki put pa da dospete par grama više. Pogotovo ne ako je to za svaki obrok. Tečnu ili polutečnu hranu kao što je med, buter, pekmez, kremovi i slično stavlajte u savitljive plastične i zatvorene tube.

5.4.

Predlog jelovnika

5.4.1.

Doručak

Kada ste u žurbi da pođete, doručak je, u stvari, predjelo ručka. Za brzi doručak prepakujte standardni obrok pre polaska tako da u kesicu odmerite malo cerealija, suvog grožđa i koštunjavca, dodate mleka u prahu i šećera. Nazovite to kesicom za jedan doručak. Kada želite hladan doručak sipajte hladnu vodu, za topao sipajte toplu. Ako želite različite ukuse možete menjati cerealije, voće ili koštunjavce. Možda dodate i nešto čokoladno.

5.4.2.

Ručak i grickanje

Čim ste završili sa doručkom i krenuli, počinje ručak i traje tokom celog vašeg puta. Jedite po malo i jedite često. Treba da imate dovoljno hrane obzirom da je pola vaših dnevnih potreba u ručku i grickalicama.

Idea je da se pomeša svašta od finih stvarčica kao što su koštunjavci (orasi, badem, lešnik...), suvo voće (grožđe, banane, kajsije, jabuke...) i zrnavlje (kikiriki, grašak, krekerčići, leblebije...). Napravite koktel po volji. Jedna šaka je jedna grickalica, više šaka je obrok. U ovu svrhu su odlične i čokoladice i druge konditorije (sniker, mars, nuts, bonžita...). Ima tu i raznih energetskih tabli različitih proizvođača i vrsta.

Vaš osnovni ručak obuhvata nešto od narednog:

- **Proteini:** konzervisano meso i riba, pršuta, salama ili kobasica, sir, semenje..
- **Hleb:** crni hleb, cerealije, krekeri, tost, čips...
- **Šećer:** kolačići, čokolada, konditorije,
- **Voće:** sveže voće, voćne table, pekmez, sušeno voće
- **Povrće:** sveža šargarepa, celer, krastavci, paprika, sušeno povrće

5.4.3.

Večera

Večernji obrok je najobilniji i trebao bi da sadrži sve. Mora biti obilan, ukusan ali i brzo pripremljen. Da bi ste nadoknadili potrebnu tečnost, pripremite supe ili drugo jelo kašikom u koje staje dosta vode. Šolja supe će biti dovoljna za predjelo dok se glavno jelo priprema.

Jela kašikom, iz jedne činije, sa bazom od ugljenih hidrata, kao što je pasulj, pirinač, pire, makaroni, knedle i slično, lako se pripremaju, lako su varljiva i ukusna su. Da bi ste poboljšali ukus i obezbedili potrebne količine masti i proteina možete dodati sušenog mesa, ribe, sira, neki sos, sušeno povrće, začine...

Sva ova jela možete kupiti u instant, dehidriranim, sušenim ili gotovim varijantama. Preporučujemo da gotova jela (sa vodom) izbacite iz jelovnika. Ona su teška, nisu bog zna ukusna i nisu posebno zdrava.

Često je i supa sasvim dovoljna, ali ako se u nju doda ponešto. Na primer sušeno povrće, crni hleb, sir. Razmislite o soji. A tek kačamak ili makaroni sa bilo čim što imate tu. Ponesite neki začin i dajte mašti na volju. Budite bolji kuvar od svoje žene.

5.4.4.

Dodaci i začini

Šećer je stvar vaše odluke. Tamni šećer je teži ali zdraviji i ukusniji. Instant mleko u prahu je dobar izbor proteina i može se dodati mnogim jelima. Margarin se bolje drži od butera i poboljšava ukus mnogim jelima. Neki vole i majonez ili drugi salatni začin.

Kada su u pitanju začini, imajte soli, bibera i vegete. Uvek ponesite malo belog luka. I crni naravno, ko voli. Parmezan je isto izvanredna stavr za ukus, i hranljiv je.

5.4.5.

Piće i deserti

Hladna pića su posebno zadovoljstvo i nasušno potreba posle dugog toplog dana. Na raspolaganju su vam mnogi sokovi u prahu. Mogu biti sa ili bez šećera ili obogaćeni nekim vitaminima ili mineralima. Izbro je vaš. Samo dodajte vode. Topli napici obuhvataju čajeve, kafu, kakao ili zagrejano mleko u prahu. Tu sve opet zavisi od ukusa.

Deszerti su stvar koja je luksuzna. Ipak nije retko da nako u grupi ima kolaciće, drugi neko kandirano voće, treći neki instant puding, četvrti će imati čokoladni krem, džem, čokoladu... Kao što vidite ima izbora, samo je potrebno razmišljati o tome na vreme.

5.5.

Velika visina

Kuvanje na velikim visinama često je vrlo komplikovano kako zbog topljenja snega, tako i zbog snišenih temperatura ključanja vode. Recepture za jela se menjaju drastično. Stalno imajte na umu da ono to je 1 minut na normalnoj visini treba da bude 2 na 2.000 metara, a kako idete više tako se vreme produžava. U stvari, tačka ključanja se snižava tako da je umesto uobičajenih 100 stepeni ona sve niža. Ovo se dešava zbog manjeg atmosferskog pritiska. Ako računate sa našim planinama, tada ovo nije jako kritično. Donja tabela pokazuje ovu zavisnost:

Visina (m)	Tačka ključanja (stepeni)	Vreme kuvanja (minuti)
0	100	1
1500	95	1.9
3000	90	3.8
4500	85	7.5
7000	80	13

Na velikim visinama je najbolje koristiti instant proizvode, dakle one za koje nije potrebna kuvana voda, već samo podgrejana. Ne samo to, ako baš hoćete da kuvate, vodite računa o količini goriva koja vam je potrebna. Ipak je iplativije da imate malo siromašniji meni.

Strogost poseta velikim visinama stavljuju i posebne zahteve na hranu koju trošite. Bilo da su u pitanju kratki izleti na značajne visine ili ekspedicije. Tipičan primer kratkih izleta na velike visine ne postoji kod nas, ali nije teško zamisliti kratke boravke u U.S.A ili u Rusiji, ili na Alpima. Dakle, situacija je takva da ste, recimo u petak na visini od oko 600-1000m, u subitu ste na oko 3000 m, a u nedelju ste na vrhu od preko 4000m. Samo 20-tak sati razlikuje normalni pritisak od onog na 4000. Mnogi planinari će biti žrtve visinske bolesti, počev od onih lakših oblika praćenih malaksalošću do ozbiljnih glavobolja i disajnih tegoba. Nema vremena za aklimatizaciju. Pod ovakvim uslovima teže se vare obilni obroci jer se stomak i pluća bore za dovoljno krvi.

Dakle, u ovakvim uslovima potrebno je jesti malo i često. Posebno jedite ugljene hidrate koji se najlakše vare. Ponesite hranu koju baš volite jer se u tim uslovima apetit često sasvim gubi. Pokušaji i greške će vas naučiti koju hranu nositi i jesti a koju ne. Morate jesti i piti ma koliko vam to bilo mrsko, po svaku cenu, jer će izglađnelost i dehidracija oduzeti i minimum energije potreban za borbu vašeg organizma za dovoljno kiseonika.

5.6.

Potrepštine za kuvanje i ishranu

Prvo pogledajte opis ove vrste opreme u poglavlju sa opremom.

Najjednostavniji pribor za ishranu je kašika i jedna velika šolja (ili manja šerpica). Ekstra činija ili tanjur će služiti onima koji su malo razmaženiji. Veličina šerpi zavisiće od vrste putovanja i dogovora sa grupom, ali će vam trebati bar dve šerpice, jedna za hranu i jedna za vodu. To možete svesti na jednu ukoliko koristite gotova jela u sopstvenoj ambalaži. Ne zaboravite drške, štipaljke za šerpe, zaštitni omotač za primus i krpu.

Šta god da imate, neka to bude lagano, trajano i zgodan za pakovanje i nošenje.

5.7.

Kuvalice – primusi

Razne vrste kuvalice su nunost vašeg boravka u planini, osim ako ste sigurni da ćete biti u domu sa šporetom ili u nekom od katuna sa šporetom ili pećkom. Nemojte se uzdati u vatu, niti u dovoljnu količinu drva. Primus ima neznatan uticaj na okruženje, sasvim je lagan i zgodan za pakovanje. Najlepše je što može opslužiti 2-3 čoveka.

Podsetite se primusa iz poglavlja o opremi. Tek kada to znate nastavite ovde.

Uvek proverite svoj novi primus kod kuće pre nego što podete. Ako je vaš primus već korišćen, onda je nužno da ga malo očistite i proverite funkcionalnost. Primus koji se dobro održava potrajaće godinama. Čistite primus od prljavštine, kamenca i taloga na gorioniku.

Ako morate kuvati po vetrui, bićete višestruko nagrađeni ako ste poneli zaštitnik od vetra. Ako nemate zaštitnik improvizujte ga od nečega. Većina planinarskih primusa može prokuvati 1 litar vode za 4-8 minuta na normalnom pritisku. Ukoliko duva vetar i primus nije zaštićen ista količina vode kuvaće tek za 25 minuta.

Postoji nekoliko prostih operacija koje možete preduzeti kako bi izbegli prevrtanje činije sa vodom ili hranom sa primusa. Proverite stabilnost primusa. Nađite ravno parče tla. Potkajlujte malo celu stvar. Proverite da li je metalni držać činije čvrsto uglavljen i dobro raspoređen. Ukoliko ga stavljate na sneg, postarajte se da ga izolujete nečim.

Vatra koja direktno greje činiju je najbolja kada hoćete da kuvate vodu ili topite sneg. Međutim, ako vam je cilj da podgrejete neku hranu, tada morate smisliti način da oterate direktnu vatu sa činije. Probajte sa metalnom podloškom. Tako ste dobili ringlu. Mnogi primusi imaju i ventil kojim se kontroliše jačina plamena. Iskoristite to pa regulišite zagrevanje.

Ako imate primus na beli gas, koristite sa za njega predviđeno gorivo, tako neće dolaziti do "varenja" primusa, povećanog pritiska ili oslobađanja otrovnih gasova. Primusi na butanske kartuše su vrlo zahvalni, ali su kartuše prilično kabaste i često ćete ih zateći kao dubre na mestima gde se često logoruje. Nosite prazne kartuše sa sobom. Uvek menjajte kartuše na otvorenom prostoru jer zaostali gas može napraviti požar. Čvrsto gorivo, kao što su sveće ili "konzerve toplove" nalaze svoju primenu kao inicijatori vatre i eventualno podgrevanje primusa. Ovakve stvari su jeftine ali imaju vrlo ograničenu toplotnu moć. Nisu baš za kuvanje. Nosićete ih samo za nuždu i kao minimalnu rezervu.

5.7.1.

Pakovanje i količina goriva

Ukoliko je vaš primus na tečno gorivo (beli gas i kerozin), pakujte gorivo u metalne boce i kanistere sa hermetičkim poklopcem i dihtungom. Plastika nije dobra jer gorivo polako izlazi kroz plastiku. Vidno označite bocu sa gorivom i spakujte je tamo gde ne može uticati na hranu. Neki primusi imaju svoje boce direktno nakačene na njih, dok drugi zahtevaju presipanje iz boca u rezervoare primusa.

Koliko goriva poneti? To će zavisiti od vrste primusa, dužine boravka, planirane hrane i uslova boravka. Da li ćete otapati sneg ili imate tekuće vode? Da li ćete kuvati jela ili ćete ih samo podgrevati? Iskustvo i greške će vas najbolje naučiti koliko vam goriva treba, ali kao osnov za razmatranje uzmite između 1 i 2 litra tečnog goriva za dvoje ljudi i nedelju dana. Kada su kartuše u pitanju, uzmimo da svaki korisnik primusa za nedelju dana mora imati bar jednu kartušu, a za zimske uslove i po dve.

5.7.2.

Sigurnost sa gorivom

Šatori su već goreli, oprema takođe. Ljudi su povređivani zbog neopreznog rukovanja primusima. Primenjujte uputstva, pravila sigurnosti i zdravu pamet. Nemojte koristiti primus unutar šatora ukoliko to nije sasvim neophodno. Ukoliko je to nužda, postarajte se za ventilaciju. Uvek menjajte kartuše sa gasom ili dosipajte tečna goriva na otvorenom prostoru, dalje od šatora i druge otvorene vatre.

5.7.3.

Pribor za kuvanje zimi

Primusi koje ćete koristiti zimi moraju biti čvršći i robusniji na hladnoću, moraju biti trajniji i efikasniji. Moraju biti dovoljno stabilni da izdrže činiju punu otopljenog snega ali i dovoljno jednostavni za brze popravke. Vrlo je važno da "kuvalica" bude operativna na niskim temperaturama. Upravo ova osobina u velikoj meri eliminiše klasične primuse na butan gas.

Kartuša sa gasom jednostavno ne radi na niskim temperaturama jer pritisak gasa padne do mera na kojim gas neće da izlazi. Jedno rešenje je da se kartuša obmota debelom bakarnom žicom u relativno gustim navojima, ali tako da jedan njen kraj seže do gorionika. Da bi počela sa radom potrebno ju je zagrevati, na primer svećom. Jednom kada počne da gori, zagreva se žica koja zagreva kartušu i održava plamen. Modernije varijante kartuša imaju mešavinu butan gasa sa propanom i drugim gasovima tako da se pravi uspešnija kombinacija. Posebno je dobar izobutan, koji se pokazao kao ubedljivo najbolje punjenje.

Rešenje za hladnoću predstavljaju primusi na tečna goriva i izobutan primusi. Najbolje je koristiti one koji su univerzalni, za više različitih vrsta goriva (kerozin, alkohol, Coleman...). Za upotrebu ovih primusa kosultujte uputstvo proizvođača.

“Kuvanje” snega, tj. njegovo otapanje za dobijanje pijaće vode je jedan retko dosadan i mučan posao koji će raditi skoro svo vreme u šatoru (osim kada spavate). Neshvatljiva je količina snega koju je potrebno ubaciti za dobijanje dovoljne količine vode (odnos sneg - voda je 10 do 20 prema 1). Naravno, da bi ste dobili pijaću vodu potrebno je da imate “pijaći” sneg. Mesto sa koga uzimate sneg za topljenje mora biti unapred određeno i najdalje od mesta gde ćete vršiti nuždu i obavljati higijenu. Uverite se da svi znaju koje je mesto, gde i za šta služi. Kada prikupljate sneg za topljenje koristite manje posude u koje ćete maksimalno nabiti sneg. Možete koristiti i kese u kojima ćete donositi “taze” nabijeni sneg za kuhanje.

6.

U PLANINI ZIMI

Planinari ulaze u poseban svet truda, upornosti i požrtvovanja kada se odluče za zimsko ili ekspedicionalno planinarenje i penjanje. Postoje ogromne razlike između vikend terena i penjanja, koji su najčešća vrsta penjanja i planinarenja, od planinarenja i penjanja zimi ili u okviru ekspedicija, bilo da je reč o ozbiljnim amaterskim pokušajima ili profesionalnim ekspedicijama. Zimski uslovi su bitno suroviji, elementarniji i zahtevniji. Potrebna je posebna oprema, visok stepen veštine, ogromno iskustvo i znanje i, iznad svega, strahovita volja za uspehom. Ekspedicionalno penjanje je posebna dimenzija. Tu se zahteva svo znanje zimskog alpinizma ali i organizacija i logistika za dugotrajno putovanje u drugoj zemlji.

Vreme postaje jedan od ključnih činilaca planina zimi. Ono bitno dobija na vrednosti. Na tipičnom vikend planinarenju leti vreme je retko činilac koji će presuditi. Uostalom uvek se može ići sledećeg vikenda. Ako se tokom boravka pogorša vreme vama će biti neprijatnije za završetak penjanja ili silazak, a imaćete i malo mokrog hoda do kola. Zimi, međutim, pitanje je šta je lepo a šta loše vreme. Na kraju krajeva, lepo vreme je malo verovatno a to će frustrirati planinare koji su žrtovali dug i težak put, novac, vreme i energiju da stignu do mesta na kome su. U svojoj želji i ljutnji oni će pokušati uspon i po lošem vremenu, uprkos prognozi. Stići ćemo – reći će – možemo mi to. Ako je vreme zaista loše, i samо povlačenje i dolazak do kola ili bezbednog mesta može postati epika – tragična priča. Sve je tu: lutanje po naljućenoj divljini, hladnoća, slaba vidljivost, snežne strehe, smetovi, lavine... samo recite. Na ekspedicijama planinari retko, ako ikada, imaju priliku da biraju vreme. Oni su tu po najboljim prognozama. Tu je tek puno uloženo, tako da jednom po napuštanju grada detaljni plan i program postaje biblija i vremenski uslovi postaju stanje sa kojim se ima nositi, kao i svaka druga prepreka na putu.

Ekstremi vrućeg i hladnog su uobičajeni. Vi zimi očekujete hladnoću, pripremljeni ste za nju. Ipak, zimi može biti i toplo. Kada sine dan bez vetra i bez oblaka, na površini snega pod reflektujućim suncem može biti jako toplo - za kratke rukave. Već u sledećem trenutku, kada nađe neki oblak, postaje potpuno ledeno. Noću, pogotovo kada je vedro, hladnoća će dati vrlo ozbiljan test svakoj vreći.

Zimi su dani kraći. Kada to znamo i kombinujemo sa sporijim napredovanjem zbog uslova terena dolazimo do još jednog velikog izazova u planini zimi. U sred zime, na visinama, sat dnevnog svetla je tek pola sata dana leti. Morate biti duplo brži. A koliko morate biti veštiji da bi ste za duplo kraće vreme savladali teži teren? Šta činiti sa duplo više sati bez svetla u ledenim noćima u vreći? Logor se zimi mora napraviti osmišljenije, efikasnije i udobnije, jer ćete u njemu provoditi ne samo duplo više vremena, već i kakvog vremena? Ciljevi vašeg pohoda zimi moraju biti primereni ovakvim uslovima. Najizazovnije i najteže zimske uspone možda ćete hteti da odložite za kasniju zimu, kada dani postaju duži a hladnoće manje. Ali tada je i sneg drugačiji? Na ekspedicijama, na velikim visinama gde je večni led, dužina dana nije toliki problem jer ćete tamo biti leti iako je hladno kao usred zime. Uprkos svemu, planinari - alpinisti, zimi našteluju neki svoj lični časovnik. Dan je prekratak za rad tako da se putuje i prilazi noću, ili ranim jutrom, pre sunca. Uostalom, tada je manja opasnost od padanja kamenja, mekog snega i lavina.

Ako je vaš cilj neki od velikih svetskih vrhova, tada vam je ključna aklimatizacija na visinu i vreme. Rasporedi i planovi moraju se ravnati ne samo po vašoj sposobnosti da ispenjete smeri određene težine, već i po sposobnosti da mičete svoje telo u strogim uslovima velike visine i vremenske razlike. Vaš je organizam inertan i kompleksan sistem od koga ne možete očekivati da funkcioniše na isti način u dramatično različitom okruženju. Mnogi su veliki penjači odustajali i vraćali se sa uspona na neki od velikih vrhova, i to ne zbog hladnoće, vremena ili tehničke težine smeri, već prosti zato što nisu u mogućnosti da prate tempo.

Za sprovođenje uspešnog zimskog uspona ili ekspedicije potrebno je imati i mnogo više opreme. Prosto zato što ti uslovi ne opraštaju greške. Morate imati pripremljen odgovor za svaku eventualnost ili se suočiti sa najdrastičnijom kaznom. Za jednodnevno letnje penjanje trebaće vam malo šta više od užeta, kompleta penjačke opreme, ručka, flaše vode i vetrovke. Za razliku od toga, skup opreme koji vam je potreban za najjednostavniji zimski uspon zahteva ogroman ranac, bivak opremu, tešku odeću i niz “sitnica” koje prave razliku između života i smrti. Već

planirano ostajanje preko noći zimi zahteva, pored ostalog, toplu vreću, bivak vreću, šator za 4 sezone, pribor za jelo i kuvanje. Još jednom, planina je zimi nemilosrdna i ne oprašta greške. Za ekspediciju se potrebno gorivo i hrana množe sa brojem ljudi i brojem dana. To znači još ljudi da nose i još tereta za tih još ljudi i tako u krug. Ekspedicija će trebovati i dodatnu opremu za fiksiranje određenih delova uspona i za izvlačenje opreme.

Kada se sagledaju ovi i drugi aspekti planinarstva i alpinizma zimi i na ekspedicijama, jasno je da vam je potrebno za klasu više izdržljivosti i volje. To je nešto sasvim drugo od kratkotrajne eksplozije napora koji utrošite kada sa partnerom sednete u kola u jedan letnji petak popodne, odvezete se do smeri, ispenjete, prespavate, ispenjete, i potom umorni, zadovoljni i istuširani legnete u krevet u nedelju ujutru. Ove dve discipline se mogu porediti kao maraton u odnosu na 100 metarski sprint. Na jednoj ekspediciji vi nemate taj luksuz da sagorite energiju u nekoliko intenzivnih napora. Vi morate sačuvati minimum energije za forsaž u zadnjim metrima pre vrha, a ne ispučati svoj adrenalin tegleći tešku opremu od logora 1 do logora 2.

Oni koji odlaze i penju u gorama zimi nalaze da je čudljivost tog godišnjeg doba upravo to što obogaćuje njihovu avanturu. Isto tako, učesnik jedne ekspedicije može biti srećan što je na duže vreme udaljen od civilizacije. Sa ovom udaljenošću i esencijalizmom, dolazi potreba za samodovoljnošću. Grupa se mora kompletno osloniti na sopstvene resurse, na ono što ima, što zna i što može. Oni moraju računati sa mogućom potrebom za samospasavanjem jer im organizovana pomoć može prići tek za nedelju dana.

Planinarenje i penjanje zimi ima mnogo toga zajedničkog sa ekspedicionalizmom. Mnoge ekspedicije su upravo na mestima gde se primenjuje isključivo zimsko penjanje - Himalaji, Andi, Kanada, Aljaska, Alpi. Najbolji način da naučite zimsko penjanje je da penjete zimi u okviru višednevnih tura u izabranom delu sveta. U početku se penjite na "obične" planine zimi. Tek kasnije pređite na visoke planine leti. Kada postanete dobar penjač u zimskim uslovima možete računati da vas jednog dana pozovu na neku ekspediciju – možda. Čak i tada će vam šerpasi nabiti komplekse.

6.1.

Planinarenje zimi

Planinarenje zimi je prirodan nastavak bilo kakvog planinarenja i penjanja u ostalim sezonom. Mnoge tehike i oprema su isti, isti su ciljevi i zadovoljstvo koje dobijate. Samo je malo kompleksnije, komplikovanije, teže, ali zato je pred vama planina koju nećete prepoznati u bilo kom sledećem trenutku. Ovo poglavlje prolazi kroz neke osnovne teme i pitanja koje su već obradene ranijim poglavljima, ali pokriva samo ono što je posebno za planinu zimi.

6.1.1.

Odeća

Kada ste dovoljan broj puta bili u planini, u bilo koje godišnje doba, znate da se suočavate sa najrazličitijim vremenskim uslovima. Slično tome, najveći broj najboljih zimskih uspona obavlja se po vremenu koje vrlo liči na proleće. Vaša je odeća, međutim, napravljena da izdrži oba ekstrema - vrućinu i hladnoću.

Za zimske uslove početna tačka je ono što bi ste imali na sebi leti. Počinje se sa slojem donjeg veša koji je do tela, prijatan i koji vas drži suvim od znoja. Sledi topli sloj - debeo onoliko koliko su hladni uslovi u kojima ste. Konačno dolazi sloj otporan na spoljašnju vlagu i vетар - vetrovka. Koliko ćete dodatne odeće poneti i koje vrste, zavisi od toga kakve uslove očekujete na odredištu. Dodatni sintetički slojevi su dobri ako vas očekuje hladno i vlažno okruženje. Tamo gde je zima hladnija i suvija možete uživati u laganoći i toplini perja koje mora biti suvo.

Opasnost pothladivanja usled vetra znači da morate imati kompletan sloj koji štiti od vetra zimi. Ovaj sloj je uvek površinski i mora biti dovoljno širok i udoban da ispod njega stanu svi topli slojevi. Još nešto, ovaj sloj mora biti kompaktan tako da predstavlja štit za celo telo - bez izuzetaka. Materijali su razni i imaju svoje kvalitete i mane. Vaša odluka zavisi od želja, novčanika i preporuke iskusnijih.

6.1.1.1.

Biti suv

Za toplog letnjeg dana vaša od znoja vlažna majica će se brzo osušiti na suncu i toloti kada stanete. Zimi nema potrebnog sunca i topline za tu svrhu. Jedini izvor toplove koji može osušiti mokru majicu je vaše telo. Morate znati da je za isparenje vlažne odeće potrebna ogromna energija. Nosit vlažnu odeću je najbrži i najbolji način da se brzo podhladite.

Vlagu i znojenje kontrolišite sopstvenim ritmom. Izbegavajte pregrevanje i veliko znojenje. Kada se odeća navlaži, bilo zbog vlage iznutra bilo od one spoljašnje, presvucite se odmah po dolasku do logora ili dužeg odmora. Ako je više slojeva odeće mokro, promenite bar onaj do samog tela.

Stara preporuka planinara kaže da vlažne slojeve oblačite preko suvih i da će se oni osušiti. Hoće, ako mirujete i ako imate dobru vreću. Neke procene govore da ljudski organizam zrači toplove koliko jedna sijalica od 60W. Iskoristite to i sve što je vlažno obucite preko suvog i u vreću. Zimi, u logoru, nemate šta da tražite van vreće.

6.1.2.

Briga za stopala

Zbog njihove daljine od jezgra tela ekstremiteti imaju najslabiju cirkulaciju i skloni su pothlađivanju. Da bi se ovakvo stanje pogoršalo za vaše noge i ruke, one su uvek najbliže hladnoći i snegu, i time najizloženije. Potpuno isti faktori koji zadržavaju toplinu ostatka vašeg tela - topotna izolacija i suvoća - sačuvace i vaša stopala.

Postojanje plastičnih - duplih cipela sa uloškom znatno je olakšalo da noge budu tople i suve. Plastični omotač cipele je potpuna zaštita od snega i druge spoljašnje vlage, dok je unutrašnji, topli uložak tak koji obezbeđuje topotnu izolaciju.

U određenim okolnostima odlično služe tzv. marsovke. One su originalno osmišljene i proizvedene za vojne potrebe u arktičkim uslovima. To je meka i lagana cipela koja vam može dobro služiti na netehničkim terenima. Ova obuća ima gumeni omotač, dakle nema disanja. Unutrašnja vлага ostaje unutra tako da se vlažne čarape moraju menjati redovno.

Kamašne su vam neophodne uvek, a pogotovo zimi. One sprečavaju da sneg uđe u cipelu odozgore. Klasične kamašne pokrivaju potkolenicu i gornji deo cipele - do risa stopala. Postoje i posebne kamašne koje pokrivaju celu cipelu - do dona. Postoje i posebne, punjene, kamašne koje pored pokrivanja potkolenicice i cele cipele od prodora spoljašnje vlage obezbeđuju topotnu izolaciju. Tu sada postoje razne varijante, kombinacije štita za vlagu i topotnog izolatora.

Unutar cipele se pre vašeg stopala nalazi čarapa. Tu sada postoje razne doktrine i mišljenja šta je bolje a šta lošije. Klasična postavka, za klasične cipole, ja da se nosi dva para čarapa. Prve čarape, one do kože, treba da budu sasvim tanke i od materijala koji prija koži. Sledi debele čarape - vunene ili od sintetičkog materijala. Ideja za ovakav stav je da imate mekani omotač noge koji je okružen toplim slojem vune. Vuna i sintetički materijali ostaju topotna izolacija i kada su vlažni. U ovom slučaju oni su vlažni od znoja stopala. Međutim, postoje i stavovi koji se zalažu za obuvanje čarapa koje "ne dišu", odnosno koje ne propuštaju znoj. Ideja je u tome da se spreči isparavanje znoja jer se time telo hlađi. Prosto, energija potrebna za isparavanje vlage je nepotreban luksuz u situaciji kada vam je topota nogu neophodna. Dakle, pobornici ovakvog stava će obuti prvo lake i udobne čarape do kože, zatim će navući sasvim tanke i nepropusne čarape (slično najlon kesi), da bi preko njih navukli debele čarape za topotu. Problem u ovom slučaju je potreba za stalnim presvlačenjem mokrih čarapa do kože, te sušenjem stopala. Naša preporuka je obilno korišćenje talka ili nekog drugog anti-perspiranta na stopalima pre obuvanja čarapa i cipela. Na taj način smanjujete znojenje stopala i ostajete suvi.

Prava kombinacija čarapa je odlučujuća za toplinu nogu, ali previše čarapa postiže upravo suprotan efekat. Ako je cipela pre vaše noge natprana čarapama biće tesna, smetaće cirkulaciji i biće vam hladno.

6.1.3.

Zdravlje

Iznenađujuće je koliko je dehidracija opasna zimi. Znoj će vam teško cureti po čelu, obrvama i licu, kao što je to leti, ali će u zavisnosti od vaših osobina i intenziteta napora, velika količina tečnosti ispariti iz vašeg tela, pogotovo kada je vazduh suv. Da stvar bude još gora, zimi ćete obično unositi manje tečnosti, jer se zimi manje otimate za hladne napitke i hladnu vodu. Potrebno je napraviti svestan napor i unositi tečnost - puno tečnosti. Nedostatak tečnosti ćete brzo uočiti preko intenzivne boje i zamućenosti urina. Nije mali problem obezbediti tečnost, pre svega vodu, zimi. Morate imati način za topljenje snega. Morate imati opremu za kuvanje i dovoljno goriva.

Pothlađivanje i promrzline su tradicionalni pratnici i opasnost svakog zimskog angažovanja. Obe se opasnosti mogu lako prevazići kada o tome vodite računa i kada se pravilno oblačite, hranite i pojite. Izbegavajte hladnoću tako što ćete ostajati suvi koliko god je to moguće. Kada god stojite, potražite zavetru. Kada osetite hladnoću preduzmite nešto po tom pitanju. Krećite se, presvucite se, navucite još nešto od odela. Ako osećate utrnutost stopala tada skakućite, mrdajte prste, trudite se. Ako vam ne polazi za rukom da se zagrijete tada morate preduzeti ozbiljnije mere. Stanite, zaklonite se, i nadite načine da zagrijete promrzle delove tela. Čim se nađete u logoru proverite svoje prste na nogama i rukama, proverite uši, nos, obraze. Ako primetite znake promrzljina preduzmite mere prve pomoći i prevencije. Koristite pomade.

Kao član planinarske grupe vi ste potpuno odgovorni za sopstveno zdravlje i fizičku sposobnost, ali i za zaštitu protiv svih problema koji mogu ugroziti druge i uspeh vaše grupe. Ne zaboravite da je čak i obična prehlada dovoljna da vas onesposobi. Ukažite i drugima na nemarnost ili neznanje.

7.

OSNOVI METEOROLOGIJE U PLANINI

Kao što je na mnogo mesta u ovom tekstu rečeno, vreme je jedan od odlučujućih faktora prijatnosti, opasnosti i uspeha vašeg boravka u planini. Do sada smo uglavnom razmatrali šta činiti ako se zadesimo u lošem vremenu, ali smo malo pažnje posvetili odgovoru na pitanje kako znati kakvo nas vreme očekuje.

Bitno je odabratи pravi trenutak za odlazak u gore. Boraviti u planini kada je vreme loše znači opasnost i neudobnost. Prisilni boravak u logoru, bivaku ili domu predstavlja gubitak vremena, ali i izmenu ciljeva pohoda i veliko razočarenje i nervozu. Ako se strpljenje izgubi, i rešite se za uspon, izlažete se novim opasnostima, možda životnim. Zapamtite da će planina biti tu i drugi put. Da li će i vi ako vas strpljenje i razum napuste?

Kada ste jednom u planini, bitno je da uočite neke osnovne znake promene vremena na bolje ili na lošije. Krećući se planinama vi ćete uočavati razne stvari, između ostalog bacaćete oko na nebo i pratiti šta se tamo dešava. Ono što vidite uticaće na vaše dalje kretanje i odluke. Lepo vreme na početku uspona ne znači isto to na njegovoj sredini ili prilikom spuštanja. Lepo vreme olakšava i vrlo teške uspone, dok loše onemogućuje i one najjednostavnije. Zbog svega toga vi morate imati znanje i iskustvo za neposrednu procenu vremena na terenu. Oni koji ne poznaju nikakva klimatska i atmosferska pravila upuštaju se u avanturu sa vrlo neizvesnim krajem.

Promene vremena se retko dešavaju trenutno, nenajavljeni. Loše vreme dolazi i najavljuje se onima koji umeju da prepoznavaju te znake. Oni su u početku vrlo slabii, a kako vreme odmiče i nevreme dolazi, znaci su sve izražajniji. Jednom kada se nađete u sred lošeg vremena vrlo je kasno da shvatite da je vreme loše. Tada su vam druga znanja potrebna – kako se zaštiti.

7.1.

Vremenska prognoza

Ustvari, planinaru su vremenske prilike bitne iz više razloga i u više faza. Kada planirate neki odlazak u gore, pogotovo ako je to zimi, morate se upoznati sa očekivanim vremenskim prilikama. Od vas se ne očekuje da budete meteorolog - sinoptičar, ali se očekuje da se kod njih raspitate za vremensku prognozu. Spoznaja vremenske prognoze je jedan od prvih koraka u planiranju boravka u planini. U zavisnosti od prognoze, vi ćete otići u planinu, ostati kod kuće, odložiti odlazak ili otići pripremljen na uslove koji vas očekuju.

Imajte na umu da vremensku prognozu nećete saznati samo slušanjem lokalnih vesti. Potrebno je, ipak, nešto više truda. Pre svega ćete se obratiti sinoptičkoj službi Hidrometeorološkog zavoda Srbije ili Crne Gore, u zavisnosti od lokacije na koju ste naumiili. Telefone ovih institucija lako saznajete preko 988. Ako ja vaš put u inostranstvo, tada vam je situacija bitno bolja, jer tamo postoje posebni vremenski izveštaji za određene planinske reone. Kontakti za tu vrstu informacija saznajete od drugih koji su tamo bili, planinarskih organizacija u inostranstvu, ili preko izvora javnih informacija, najbolje internet.

Uvek tražite vremensku prognozu za različite periode i za tačan lokalitet i nadmorsku visinu. Imajte na umu da su kratkoročne prognoze (2-3 dana) prilično pouzdane (70 – 90%), dok su prognoze na duži rok vrlo diskutabilne (već sedmodnevna ili desetodnevna prognoza su tek 40-tak % verovatne). Tražite sve detalje koje hoće da vam daju. Uvek pitajte više puta u različitim periodima. Znajte da će vam i malo verovatna prognoza za određeni region dati nekolike važne informacije, ako ništa, ono bar o globalnom kretanju vremenskih uslova. Vi ćete svakako znati da je zimi hladno i nikako nećete očekivati fino i toplo vreme. Sa druge strane, posebno su kritični periodi približavanja i odlaska zime. Kada ste u gradu u rano proleće, i vreme je lepo, to uopšte ne znači da na planini, u istom trenutku, nećete biti potpuno zavejani i izloženi velikoj hladnoći.

Pored sinoptičke prognoze, nabavite sinoptičke karte. To je moguće preko interneta ili drugih javnih izvora informacija. Uputite se u osnovna pravila i probajte da naslutite kretanja određenih frontova.

Konačno, sve informacije koju vam mogu dati drugi ljudi koji pohode planine mogu vam biti značajne. Već informacija o tome koga da zovete da bi vam rekao dobru prognozu je vrlo vredna.

Određeni tereni imaju neke svoje zakonitosti, vrlo karakteristične i vrlo ciklične. Te zakonitosti su vma bitne. Njih možete saznati od onih koji su često na tom terenu, ili od određenih kontakata na tom lokalitetu. Zapamtite, uvek se dobro raspitajte, tada ćete imati mnogo više podataka za odluku.

Na kraju, kada uradite sve što možete da bi ste dobili pravu vremensku sliku i prognozu, nemojte joj sasvim verovati. U stvari, ako vam svi kažu da će vreme biti loše, vi odlučite da li ćete da idete. Ali, ako vam svi kažu da će vreme biti sjajno, vi krenite, ali krenite pripremljeni na neki kijamet.

7.2.

Klimatske osobine u planinama

Klimatske prilike i vreme uopšte određeno je sa nekoliko osnovnih prirodnih činilaca i veličine. To su sunčev zračanje, temperatura, vlažnost, vetar, pritisak, oblaci, atmosferske pojave. Naravno, postoji i niz pravila i zakonitosti koji su tipični za planine i koje ćemo ukratko pogledati.

Planinska klima određena je povolenom vlažnošću, nižim pritiskom, nižom temperaturom, većom temperaturnom razlikom slojeva, stalnim prisustvom vetra... Zbog toga je planinska klima odlikovana kratkim i svežim letima i dugim i snežnim zimama. Zimi se u planinskim depresijama i kotlinama nagomilva hladan vazduh koji se spušta sa okolnih vrhova. On se dugo zadržava, naročito ako je u depresijama magla. Planinske doline su zimi hladnija mesta od vrhova. U planini je posebno izražena razlika između dnevnih i noćnih temperatura.

7.2.1.

Sunčev zračenje

Obzirom da je svaka promena vremena uzrokovanu promenom temperature u atmosferskim slojevima, jasno je da sunčevi zraci imaju ključnu ulogu kao meteorološki faktor.

Jačina zagrevanja vazduha zavisi od mnogih činilaca. Neki od njih su: ugao zraka, oblik i boja zemljine površine, trajanje ozračenosti... Stepen refleksije sunčevih zraka je glavni razlog razlika u temperaturama na dve različite zone istog lokaliteta. Sneg će upiti tek oko 25% sunčevih zraka, dok će šumoviti predeo piti svih 90%.

Zbog različitog zagrevanja vazduha u različitim zonama istog lokaliteta, javljaju se lokalne struje – planinski i dolinski vetrovi. Posebno uočite da razlika u zagrevanju biti posebno izražena ako nema oblaka, tada sunce bije direktno na zemlju. Jedno tlo upija više a drugo manje zraka.

7.2.2.

Temperatura i vlažnost

Videli smo kako se tlo i vazduh zagrevaju sunčevim zračenjem. Različito zagrevanje dovodi do cirkulacije vazduha, toplij ide na gore a hladniji se spušta. Površine pod vodom više se zagrevaju i shodno tome voda isparava. Ta para odlazi u atmosferu sa zagrejanim vazduhom gde se kasnije kondenzuje (jer su viši slojevi hladniji) i stvara oblake i kasnije padavine.

Količina pare (vlage) u vazduhu zavisi od temperature i pritiska. Topao vazduh zadržava više pare od hladnog. Ako temperatura vazduha zasićenog vlagom naglo padne dolazi do nagle kondenzacije – rose. U zavisnosti od temperature vlažnog vazduha i parcijalnog pritiska vodene pare razlikuju se tri stanja vazduha:

- Nezasićen vazduh – vodena para je u pregrejanom stanju i parcijalni pritisak joj je manji od ravnotežnog
- Zasićen vazduh sa tečnim kondenzatom – vodena para je u stanju suvo zasićene pare sa parcijalnim pritiskom jednakom ravnotežnom pritisku zasićenja (magla)
- Zasićen vazduh sa čvrstom kondenzatom – uz suvo zasićenje pare postoji čvrsta faza vode (kiša)

Sadržaj vlage u vazduhu definisan je odnosom količine vlage po količini suvog vazduha. Vazduh u nižim slojevima, do tla, uvak ima određenu količinu vlage. Apsolutna vlažnost se definiše kao količina vodene pare u kubiku vlažnog vazduha na temperaturi i pritisku vlažnog vazduha. Apsolutna vlažnost ustvari iskazuje gustinu pare u vlažnom vazduhu. Relativna vlažnost vazduha je odnos apsolutne vlažnosti i apsolutne vlažnosti zasićenog vlažnog vazduha na istoj temperaturi. Relativna vlažnost se meri instrumentom i predstavlja bitan parametar.

7.2.3.

Pritisak vazduha

Pritisak vazduha predstavlja odnos njegove težine po jedinici površine. Pritisak deluje na sve strane, ali je najveći na površini mora a smanjuje se kako se ide više u atmosferu (smanjuje se količina vazduha iznad vas). Pritisak se meri barometrom. Merenjem pritiska se određuje stanje u atmosferi, jer se tako detektuje "normalnost" vazdušnih slojeva iznad tačke merenja. Na površini mora pritisak je 1013,08 milibara (mb). Taj pritisak se na svakih 10 metara nadmorske visine smanjuje za 1,33 milibara. Manji pritisak na planinama znači i da je gustina vazduha manja.

Od promene pritiska najvećim delom zavisi i vreme, odnosno može se pratiti promena vremena. Znajte da nije bitan samo apsolutni iznos pritiska, već i njegove promene u vremenu, odnosno brzina te promene.

7.2.3.1.

Ciklon i Anticiklon

Vazduh se stalno nalazi u pokretu. Zagreva se u nižim slojevima, diže u vis i ostavlja iza sebe džepove, područja niskog vazdušnog pritiska. To područje sada ispunjavaju okolne vazdušne mase. Usled rotacije zemlje taj vazduh se okreće i u spiralni prodire u područje niskog vazdušnog pritiska. Ako želimo da znamo gde je područje niskog pritiska okrenemo leđa vetrui i nizak pritisak će biti polulevo od nas.

Cikloni nastaju u području sukoba dva vazdušna fronta. Frontovi su izazvani susretom heterogenih vazdušnih masa, različitih izvora, različite temperature i vlažnosti, koje se ne mogu mešati. Pri prodorima toplih vazdušnih masa prema severu, odnosno hladnih prema jugu, stvaraju se, na graničnoj liniji, cikloni. Ciklonalni prostor je jezgro niskog pritiska. Na snimcima se to jezgro vidi kao centar spirale. Ciklon koji mahom utiče na vreme kod nas obrzuje se na Atlanskem oceanu, negde kod Islanda. On se kreće prema severoistoku, kružno. Na čelu tog ciklona je topao vazduh.

Sa severa prodire hladna arktička vazdušna masa koja se zimi stvara u polarnoj zoni. Ona dolazi sve do Evrope. Nasuprot tome postoji sumpropska vazdušna masa koja leti prodire sve do srednje Evrope. Na liniji kretanja ovih ogromnih vazdušnih masa nastaju cikloni koji određuju vreme kod nas. Hladne i tople vazdušne mase kreću se jedna pored druge, u suprotnim smerovima. Ukoliko se zbog neke reljefne neravnine dogodi da topli vazduh prodre u hladni, hladni se podvlači ispod toplog. Ta linija podvlačenja zove se hladni front. Topli i hladni vazduh se sve više prepliću u obliku ispruženog jezika. Topli sektor se sve više sužava a hladni ga vazduh zaokružuje sa svih strana. Kada se zaokruživanje završi ciklon je zatvoren.

Topli vazduh u ciklonu se uvek kreće prema gore, vodena para se hlađi, kondenzuje i stvara oblaka, potom padavine. Ciklon ima dva područja kiše, na prednjoj i zadnjoj strani. Pravac kretanja ciklona je prema istoku, severoistoku i jugoistoku.

Pojava suprotna ciklonima su anticikoni – centri visokog vazdušnog pritiska. Anticiklon karakteriše razilaženje vazdušnih masa, takođe u cikličnoj formi. Prostor se ispunjava vazduhom sa većih visina, koji se prilikom spuštanja zagревa, pa se relativna vlažnost vazduha smanjuje. Zbog toga nema oblaka niti padavina. Posle zatišja ponovo dolazi do promene. Vesnici promene su novi cikloni i i oblaci – cirusi.

Dolazak niskog pritiska, ciklona, označava nestabilno i loše vreme. Razvoj oblačnosti na visinama obično prate dolazak niskog pritiska. Oblačnost se kreće u pravcu polja niskog pritiska, a polje niskog pritiska se u visokim slojevima kreće u istom pravcu kao i vetar. U ciklonu se pritisak smanjuje tamo gde je minimalan vetar. U anticiklonima pritisak raste tamo gde je vetar najjači.

7.2.4.

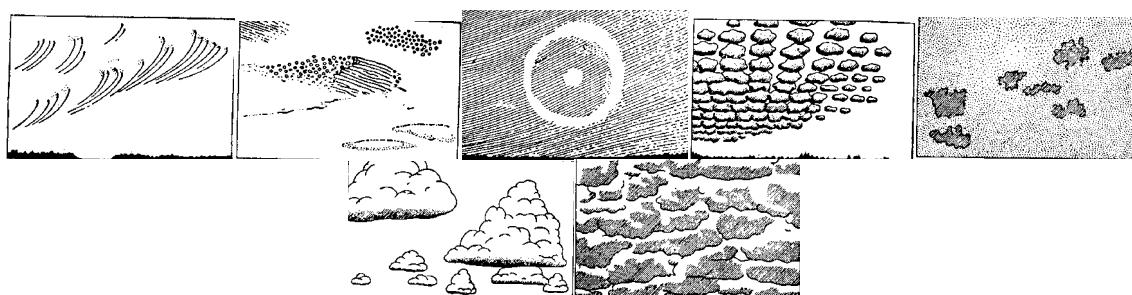
Oblačnost

Oblaci čine najvidljiviji meteorološki element. Formiraju se hlađenjem zasićenog vlažnog vazduha i kondenzacijom pare u kapljice i kristale. Kristali se spajaju određenim fizičkim procesima a kada dostignu određene uslove oni pod dejstvom zemljine teže padaju na zemlju, kao kiša, sneg, grad.

Oblaci se razlikuju prema načinu stvaranja i prema visini na kojoj se nalaze. Mogu nastati uzlaznim strujanjem vazduha i hlađenjem vazduha ili hlađenjem bez uzlaznog strujanja. Poslednji se mogu nalaziti na raznim visinama. Prema visini na kojoj se nalaze oblaci mogu biti visoki, srednji ili niski.

- Visoki oblaci nalaze se na 6.000 – 10.000 metara u atmosferi. To su cirusi, cirostratusi, cirokumulusi
- Srednje visoki oblaci nalaze se 2.000 do 5.000 metara od tla. To su altokumulusi i altostratusi
- Niski oblaci se nalaze na oko 2.000 metara. To su kumulusi, stratokumulusi, nibostratusi, stratusikumulonimusi

Neki od tipičnih vrsta oblaka su prikazani slikom i objašnjeni u narednom tekstu:



Razne vrste oblaka: Cirusi, Cirokumulusi, Cirostratusi, Altokumulusi, Altostratusi, Kumulusi, Stratokumulusi

- Cirusi se sastoje od ledenih kristalčića jer su visoko i temperatura je vrlo niska. Vide se kao tanke i svetle pruge koje izgledaju visoko i daleko. Kada dolaze sa zapada obično donose kišu.
- Cirokumulusi izgledaju kao klupka ili talasi u grupama na velikoj visini. Često ih zovu "ovčice". Ukazuju na vrlo snažne vetrove na velikoj visini od tla.
- Cirostratusi izgledaju kao svetla koprena, izmaglica na velikoj visini. Slično tankim listovima. Prave difuzno svetlo, a kada se u njih gleda prema suncu, ima se utisak prstena oko sunca. Oni su jasan znak skorog pogoršanja vremena.

- Altokumulusi izgledaju kao veliki skup klupaka ili pravilno raspoređenih grudvi na nebu. Oni su sivo bele boje i slični su cirokumulusima ali su rašireniji i vidniji. Čine ih kapljice vode. Ispred sunca ili meseca vide se kao dva koncentrična prstena. Ukazuju na pojačan vetar u srednjim slojevima.
- Altostratusi izgledaju kao izmaglica ili koprena sivo plave boje. Čine ih kapi vode ili snega. Sunce se vidi kao svetla ploča – difuzno.
- Kumulonimbusi su džinovski oblaci nastali uzlaznim ili silaznim strujanjem vazduha. Kada se spuste izazivaju snažne oluje sa grmljavom. Mogu biti i relativno visoki. Vrhovi im izgledaju zaravnjeno, kao nakovanj.
- Kumulusi su vrlo karakteristični, kao kupe, tornjevi, velika brda na nebu. Povećavaju se ujutru, uveče se smanjuju a noću nestaju. Ako su retki označavaju lepo vreme, ako ih je mnogo biće nevremena.
- Stratokumulusi predstavljaju grudvaste skupove oblaka koji sa donje strane izgledaju kao puni džakovi. Prekriveni su tamnim paralelnim senkama.
- Nimbostratusi su pravi kišni oblaci. Oni su sivo beli u gornjem delu a smede sivi u donjem delu.
- Stratusi su sloj oblaka sličan magli. Uzrokuju sitnu kišu. Povremeno mogu biti i redi. To je ono kada vam se čini da ste u oblacu a rominja nekakva kišica.
- Nimbusi su sivo crni oblaci, koji kada se spuste izazivaju pljuskove. Vrlo su prepoznatljivi.

U planinama možete sresti i sasvim drugačije, karakteristične oblake. Na primer oblac oko vrhova ili oblac kao zastava. Oblaci oko vrhova se skupljaju kao pojasi. Isti ti oblaci dobijaju oblik zastave kada je na vrhovima jak vetar.

Ponekad se vide izolovani kumulusi koji stoje sasvim mirno, a kada je jak vetar oni “trče” nebom i menjaju položaj. Ako se takvi nagomilaju može doći do oluje.

Leti su oblaci uvek na većim visinama nego u ostalim godišnjim dobima.

Magla

Kada je oblačnost atmosfere niska formira se magla. Sloj vazduha do zemlje ohladi se ispod tačke rosenja i pojavi se kondenzat. Magla se pravi uveče a nestaje sa suncem. Magle se u planinama duže zadržavaju u dolinama, dok je vedro na vrhovima. Ta se pojava zove magleno more i vrlo je živopisna (gledana sa vrha, naravno).

7.2.4.2.

Padavine

Padavine su proizvod kondenzacije vazdušne vlage i pravljenja kristala dovoljne težine da padaju. Kondenzati se mogu stvoriti blizu zemlje ili u višim slojevima.

Kiša, hladna kiša, sneg i grad su padavine koje prepoznajemo. Kiša može biti vrlo različita i zavisi od kondenzacije i uslova u atmosferi. Klasična kiša predstavlja kapi vode nastale u oblacima skupljanjem manjih kristala u veće kapi. Kiša drizla (rosulja, sitna kiša) pada u vrlo sitnim kapima, dosadno, lagano i konstantno. Često se čini da pada iz magle. Sneg čine pravilno raspoređeni kristali. Nastaje kada je temperatura oblača ispod 0 i kada je temperatura vazduha dovoljno niska da se pahulje ne otope. Cigančići su vrsta snega koja nastaje kada je po padanju pahulja prošla kroz topliju vazduh, dovoljan da počne otopljenje kristala. Sugradica nastaje kada kišne kapi prođu kroz hladan sloj vazduha i delimično kristališe. Grad je posledica dužeg pada kapljica u vrlo hladnom vazduhu.

Rosa nastaje za vreme vedrih i mirnih noći kada se zbog ohlađenosti vazduha višak vlage u niskim slojevima vazduha do zemlje kondenuje na njoj. Mraz je posledica vedrih i mirnih noći kada se vlaga iz vazduha smrzava u dodiru sa vrlo hladnim tlom. Na sličan način nastaje i inje, vlažan vazduh se sudara sa ledenim predmetima.

7.2.5.

Vetrovi

Vazdušne mase u stalnom pokretu, bilo horizontalnom bilo vertikalnom. Horizontalnu cirkulaciju vazduha nazivamo vетром. On je posledica razlika u pritiscima ili temperaturi vazduha. Osnovni uzročnik vetrova je temperaturna razlika vazduha na polovima i ekuatoru. Tako se dobijaju vetrovi po pravcu sever – jug i jug – sever. Oni kasnije skreću, zbog zemljine rotacije ili reljefnih prepreka. Na severnoj polulroti vetrovi skreću prema istoku a na južnoj prema zapadu (zbog rotacije zemlje). Zbog svega toga u atmosferi nastaje prava zbrka vetrova, često vrtloženje vazduha, mešanje.

Vetrovi mogu biti stalni i povremeni. Stalni vetrovi (sezonski vetrovi) su pasati. Oni nastaju pod uticajem stalnih područja visokog i niskog pritiska. Poznati stalni vetar je i monsun koji duva u području indijskog okeana i Himalaja.

Kod nas se prepoznaju mnogi tipični vetrovi: košava, jugo, severac, bura, zapadnjak... Na planinama se, takođe, prepoznaju tipične vrste vetra: fenski vetar, jugovina (snegožder), dolinski i planinski vetar.

7.2.5.1.

Fenski vетар

Fen je poznati vетар u Alpima i na našem području. To je povremeni vетар uzrokovan nejednakim zagrevanjem tla na nekom području. Tipično nastajanje je kada sa jedne strane planinskog masiva postoji polje niskog pritiska. To polje “uvlači” okolni vazduh. Ako je usisavanje snažno, ono će zahvatiti i vazduh sa druge strane planine. Tada vazduh sa druge strane planine ide prema vrhu, uzdiže se, hlađi, odbacuje vlagu u obliku kiše. Potom se prošušen i ohlađen spušta sa druge strane, na dole, zagreva i spušta u obliku vrlo snažnog tolog veta. Fenski vетар naglo otapa sneg (snegožder) i pravi opasnost od lavina i pada kamenja.

7.2.5.2.

Bura

Bura je naziv za severni snažan i hladan vетар koji dolazi iz Sibira i ide prema mediteranu. Na svom putu on kači naše planine i može biti i do 200 km/h. (olujni). Ovakav vетар dostiže olujnu snagu na prevojima, sedlima, grebenju. On se lomi preko planina, ali zato je u ponekim dolovima potpuno mirno. Sve zavisi od reljefa planine.

Bura je, kao i košava, povremeni vетар koji može biti praćen padavinama, ali po završetku najčešće donosi lepo vreme.

7.2.5.3.

Jugovina

Jugovina je povremeni vетар koji duva sa mediterana prema kopnu. Nije tako snažan, ali je vrlo konstantan i dosadan. Prilično je topao te izaziva naglo topljenje snega. Udari na izloženim mestima mogu biti i vrlo snažni. Uvek je praćen lošim vremenom koje će se nastaviti. Iz nekih razloga deluje letargično na ljude, izaziva nervozu i zamor.

7.2.5.4.

Planinski i dolinski vетар

U visokim planinama srećemo planinske i dolinske vetrove lokalnog karaktera. Od jutra pa do zalaska sunca vетар duva iz doline ka vrhovima. Danji je to blag i topao vетар. Topao vazduh se sa planine uzdiže a na njegovo mesto dolazi hladniji vazduh iz doline. Taj ciklus traje sve dok ima sunca da zagreva planinu. U toku dana strujanje postaje sve jače, vлага se kondenzuje iznad vrhova i pojavljuju se oblaci. Često su to pravi kumulusi. Po zalasku sunca menja se ciklus. Vazduh se hlađi, postaje sve teži i spušta se u dolinu. Sada hladan vетар duva u dolinu.

Kada ovaj tipičan ritam prestane, najavljeni je promena atmosferskih prilika. Doći će do promene vremena. Pogoršanje.

7.2.6.

Atmosferske pojave

Pored meteoroloških pojava i činioца postoje i prirodne pojave i fenomeni atmosfere optičke ili električne prirode. Ovo nije mesto gde se do u detalje izučavaju ovakve pojave, ali je bitno znanje o njihovom postojanju. Izdvojimo dugu, fatamorganu i električno pražnjenje.

U planini smo često svedoci fantastičnih uživanja pri pogledu na nebo. To nam omogućuje sunčeva svetlost, njen spektar. Različite talasne dužine zračenja omogućavaju da se u odgovarajućim okolnostima vidi modro, ljubičasto, crveno i drugačije nebo ili sunce ili boja vrha. Karakteristični optički fenomeni i pojave predstavljeni su dugom i fatamorganom.

7.2.6.1.

Munja i grom

Munja je električno pražnjenje a grom je eksplozija koja je njegova posledica. Ne treba cepidlačiti. Zovite ih kako hoćete. Samo pražnjenje nastaje kao posledica velike razlike u električnom potencijalu zemlje i kondenzovane vlage u oblacima. Za vreme velike letnje topote, prilikom isparenja vode i njene nagle kondenzacije dolazi do pojave kristala kondenzata koji je manji od određene mere i zbog toga ima višak slobodnog negativnog nanelektrisanja. Kada se kondenzat grupiše u oblak povećava se ukupan negativan elektricitet oblaka. Kada količina tog elektriciteta dostigne neku kritičnu granicu pražnjenje je neophodno. Vazduh nije idealan kondenzator tako da će pražnjenje biti izvršeno kroz njega prema tlu. Pražnjenje je praćeno snažnim praskom – gromom.

Zakoni kretanja elektriciteta su prosti. Elektricitet će ići linijom manjeg otpora. Pražnjenje se vrši prema onim mestima koji će elektricitet najbolje provesti u zemlju. Ištorene tačke, vodene akumulacije, metalni predmeti... U planini će elektricitet teći približno istim tokom kao i voda. Čuvajte se prirodnih vododerina. Elektricitet koji se sliva niz planinu i poskakuje u obliku lopti je fenomen, fantastičan za oko ali samo ako ga posmatrate sa bezbednog mesta.

Neposredna opasnost od groma prepoznaće se osetnom nanelektrisanošću svega oko vas. Čak i vaše kose i malja. Sve pucket, varniči. Međutim, ako to doživite, znajte da ste baš vi ili nešto vrlo blizu vas meta električnog pražnjenja sa nebesa. Lezite i molite se. Pazite, nije ugroženo samo mesto u koje grom udari već i značajan prostor oko tog mesta.

7.3.

Znaci dobrog i lošeg vremena

Tokom boravka u planini, nezavisno od sinoptičkih prognoza, možete prognozirati vreme na vrlo kratak rok (desetak sati ili možda jedan dan). Da bi ste bili dobar pronozer na jedan dan, morate uočavati razne pojave i biti kadri da ih pravilno protumačite. Ovde se nalaze neki saveti. Savete odavde dopunite sopstvenim ili tuđim iskustvom za zadati lokalitet i zapišite to znanje.

Konačno, pre nego što se pouzdate u sopstvene sinoptičke kvalitete pitajte lokalni živalj. Ako vam oni kažu da će vreme biti loše, onda to uzmite kao glavni znak lošeg vremena. Naravno, važi i obrnuto.

7.3.1.

Znaci dobrog vremena

Neki od karakterističnih znaka dobrog vremena su:

- Ako meštanin kaže da će vreme biti loše.
- Ako tokom lošeg vremena izmerite rast vazdušnog pritiska
- Ako izmerite postepen i konstantan rast pritiska imaćete duže lepo vreme
- Kada je vreme dobro, pritisak visok i stabilna i temperatura visoka vreme će biti lepo još dugo.
- Visoka relativna vlažnost vazduha i njeno lagano opadanje
- Vedro nebo i pojedinačni svetli oblaci
- Severni i severoistočni vетар. Čak i istočni vетар je OK.
- Magleno more, jutarnje magle koje silaze u dolinu i oblaci koji silaze sa vrhova
- Regularan ciklus planinskog i dolinskog vетара (danju iz doline, noću sa vrhova)
- Večernje rumenilo
- Velika temperaturna razlika između dana i noći
- Velika temperaturna razlika između nižih i viših slojeva kada je bez vетра.
- Kada dnevno naoblaćenje posne kasno u toku prepodneva i lagano se pojavljuje na nebu.
- Kumulusi usidreni na nebu u letnjim popodnevima

7.3.2.

Znaci lošeg vremena

Karakteristični znaci lošeg vremena su možda bitniji od onih za dobro vreme. Zapamtite najbitnije je da lošeg vremena ne postanete svesni tek kada ono nastupi.

- Kada meštanin kaže da će biti loše vreme
- Kada izmerite nizak vazdušni pritisak
- Kada izmerite postepen i dugotrajan pad pritiska uz visoku temperaturu i vетар. Što brži pad to veća i skorija oluja.
- Naizmenični porast i pad pritiska je znak promenljivog vremena.
- Južni, zapadni i jugozapadni vetrovi
- Jak jutarnji vетар i vedro nebo.
- Tamno nebo na zapadnoj strani i sunce u prstenu.
- Brzo kretanje visinskih oblaka sa istoka na zapad (severno od nas je prodor hladnog fronta)
- Gibanje oblaka na različitim visinama. Ako se visoki oblaci (cirusi) gibaju od severozapada a niski oblaci (stratokumulusi) od jugozapada znak je prodora toplog fronta.
- Jutarnji kumulusi donose kišu i vетар, a noćni kumulusi upozoravaju na pogoršanje vremena.
- Mali kumulusi koji se naglo množe i razvijaju u velike, uzdižu se, a ivice postaju ogrtači, kao cirusi.
- Cirusi koji postaju sve češći i slede ih niži oblaci.
- Visoka relativna vlažnost vazduha i njen porast
- Oblaci koji se vertikalno razvijaju sa zaravnjenjem na vrhu (kumulonimbusi) leti su predznak grmljavina i pljuskova
- Jednolični i tamni oblaci (nimbostratusi) predskazuju dugotrajnu kišu.
- "Kapa" od oblaka na vrhovima
- Prsten oko sunca i meseca
- Jako jutarnje rumenilo
- Magla koja je juče bila ispod naglo se podiže i postaje niska oblačnost.

8.

FIZIČKA I MENTALNA PRIPREMA

Na početku, u prvim koracima, videli smo koliko je bitna priprema, kako fizička i kondiciona, tako i mentalna. Ovim poglavljem videli smo gde je sve i kada bitna kondicija. Naravno, kada se pređe na planinarske tehnike sve će to biti još jasnije. Ipak, sama snaga nije najjači adut planinara. On mora biti mentalno spremjan na ono što ga očekuje. Jedan od najtipičnijih primera za ovakvo tvrđenje je priprema koju čovek mora izvršiti za stanje hroničnog nedostatka vode za higijenu. To je možda trivijalno, ali je prljavost jedna od stvari koja jako, jako nervira, posebno početnike. Prljave ruke, oznojenost, svrab. Možete biti jako koliko god vam volja, ako niste u stanju da podnesete prljavost, vi nećete uživati i nećete ostvariti cilj.

Trening i priprema za ozbiljna planinarenja uključuju kondicionu (fizičku) i mentalnu pripremu. Za fizičku pripremu primenjujte kardiovaskularne vežbe i vežbe snage. Kardiovaskularna priprema je važna za fizičku aktivnost na većim visinama. Snažni nožni mišići su nužni za hod sa teškim tovarom uz planinu. Snaga gornjeg dela tela je bitna vuču, nošenje i cimanje velikih ranaca.

Penjanje je najbolji trening za penjanje. Penjite često u raznim vremenskim uslovima, noseći težak ranac. Ako možete da odete na tipične 2-3 dnevne izlete, noseći sav potreban tovar za zimski bivak, a da pri tome postižete 1000 – 1500 m nadmorske visine svaki dan i da osećate da imate još rezerve, verovatno ste u formi za čak i za ekspediciju. Ekspedicioni penjač mora imati upornosti, izdržljivosti i snage za nošenje ranca od 20-30 kg (često vukući drugi prtljag), tako da pređe 700 – 1000 m nadmorske visine dnevno, svaki dan.

Vaš um i duh moraju biti bar podjednako spremni i utrenirani da bi bili u formi za rigorozne uslove planine. Posebno kada su u pitanju ekspedicije. Učite o posebnim izazovima života u planinama, pećinama, na ekspedicijama. Raspitajte se kako neprijatno može biti putovanje do planina, pogotovo ako su u inostranstvu. Pripremite se da sve to prihvate. U protivnom može vam se dogoditi da vas prevaziđe obim i duljina vrhova, ili da izgubite duh i pozitivan stav tokom dugih oluja ili u borbi sa prehladom.

Uspeh ekspedicija se najčešće pripisuje onome ko ima najveću želju i volju za uspehom, makar bio i fizički inferioran u odnosu na druge. Potrebno je mnogo više od sirove snage za nošenje sa ekstremnim hladnoćama, bolešću, lošom hranom, poremećenim odnosima sa drugim članovima, stresom tehničkog penjanja, letargijom velikih visina i drugih karakteristika visokih planina i dugog boravka.

Radite na mentalnoj i fizičkoj pripremi tako što ćete tražiti iskustva u uslovima najpribližnijim stvarnim. Priprematate se tako što ćete ići na dugotrajnija zimska penjanja. Možda nećete moći da iskusite pojave kao što su ekstremna hladnoća ili bolest, ali ćete naučiti da uspostavite mentalnu kontrolu i stav prema svojim reakcijama na mnoge druge pojave.

9.

TRAŽENJE PUTOA NA TERENU

Putovanje kroz divljinu, i boravak u planini je veština i znanje koje će na svaki način doprineti vašoj aktivnosti u planini. Nekima je to i konačna tehnika, a drugima će bitno olakšati dalji rad, sačuvati snagu i ojačati volju.

9.1.

Traženje puta u divljini

Traženje puta je umetnost pronalaženja i praćenja puta do odredišta koji odgovara sposobnostima i opremi vaše grupe. Navigacija, sa druge strane, predstavlja disciplinu kojom se uz pomoć karte, kompasa i visinometra određuje lokacija odredišta i održava stalni pravac od starta do cilja. Navigacija određuje tačan pravac kretanja od tačke gde se nalazite do tačke do koje ste naumili. Naravno, kada je u pitanju more ili vazduh, tada linija kretanja može biti prava. Kada ste u divljini, u planini, vama je potrebno znanje za pronalaženje puta koji će biti u skladu sa mogućnostima i opremom, koji vas neće izložiti opasnostima, koji će obezbediti odmor i koji će vas konačno dovesti do cilja. Intuicija i sreća su uvek pratioci uspešnog pronalaženja puta, ali su pored njih u igri i vaša priprema, iskustvo i nekoliki principi kojih se valja držati, a koji se mogu naučiti.

Pre nego što počnete samo da lutate po divljini idite u planine sa iskusnima. Pogledajte kako se nepodnošljivo lako oni kreću, kako se odlučuju kuda će i kako znaju kuda idu. Pitajte i tako uštedite mozganje. Verujte nam na reč kada kažemo da je veština pronalaženja pravog puta jedna od tehnika čije ovlađavanje pričinjava ogromno zadovoljstvo kako vama tako i drugima sa vama. Sa druge strane, jedna od stvari koja najviše može razdražiti grupu planinara je kada ih hodanje do odredišta smori, pocepa, nažulja ili kada moraju da lutaju, da se vraćaju i ponovo kreću.

Svaka od planina, svaka lokacija, karakterisana je sopstvenim osobenostima, geologijom, vrstom i strukturom tla, klimom, vegetacijom i drugim prirodnim činiocima koji bitno utiču na traženje puta i kretanje uopšte. Oni koji su navikli na krečjačke planine i bezvodni šibljak moraće naučiti neka druga pravila kada se sretnu sa šumovitim starim planinama i granitom. Vaše poznavanje jedne vrste terena ne znači da će te biti toliko efikasni pri sučeljenju sa nečim sasvim drugačijim. Budite spremni i otvoreni za novo učenje.

Neke od najkorisnijih informacija o putevima i prilazima dobijete od onih koji tu žive i od onih koji stalno dolaze na taj lokalitet. Porazgovarajte sa geolozima, lokalnim življem, drugim planinarima ili šumarima. Isto važi kada treba saznati podatke o vremenu, ili podatke o najboljim uslovima za penjanja, stanju vode i svemu drugom što vas zanima o lokalitetu, uključujući i redove vožnje javnog transporta.

Obavezno je za vas da uradite ovaj domaći zadatak pre nego što pohrlite u planinu. Tek tada ćete biti spremni na eventualnosti, imaćete plan, predviđanja i spremne adute u rukavu za sve situacije.

9 . 2 .

Posmatranje po prilasku

Prilikom napredovanja kroz divljinu prema cilju proučavajte vrh i smeri, probajte da locirate zanimljivosti, nove smeri, objekte od interesa, i uopšte, da steknete globalnu i grubu sliku terena i vrha. Ovi udaljeni pogledi otkrivaju osnovne pravilnosti u dejstvu moćnih prirodnih sila. Videćete kuloare, grebenove, prostiranje vrhova, glečere, padine, prosečne strmine. Na taj način će vaša mentalna slika u glavi biti potpunija. Otvorite kartu i prepoznajte ono što vidite.

Kako i dalje prilazite počećete da prepoznajete odseke, lavinozne terene, velike pukotine, polja glečerkskih pukotina... Sada se mozaik dalje sastavlja. Očekivanja su sve realnija. Ranije viđene pukotine odjednom postaju terasice po kojima se može hodati, ranije viđena raslojavanja se šematski ponavljaju u sve manja i finija.

Ako je vaša prilazna putanja takva da sakriva pogled na osnovni masiv, vi ste i dalje u mogućnosti da uočavate sporadične detalje. Setite se da je drugačiji pogled, drugačiji ugao uvek koristan. Nikada se ne zna za šta će moći da posluži ova prespektiva. Uočavajte senke. Kretanje sunca i vaše kretanje često samo preko senki otkriva bitne reljefne karakteristike stene. Iz daljine je uvek teško proceniti nagibe. Zato su korisne senke i drugačiji uglovi posmatranja. Locirajte čiste odseke i vertikale od položenih stena.

Prisustvo snega uvek nagoveštava blaže padine i umerene strmine za penjanje, te lakši pristup do stene. Sneg se retko zadržava na padinama strmijim od 50 stepeni. Pazite se privida i iluzija kojima vas planina vara. Ledene ploče naslonjene na vertikalne stene i litice mogu se učiniti snegom na pvi udaljeni pogled. Duboki i strmi kuloari i useci često zadržavaju sneg vrlo dugo, pogotovo ako su u senci. Ono što liči na divnu snežnu padinu visoko gore može, u stvari, biti strmi led.

Kada ste već blizu vrha, potražite detalje koji će vam pomoći kod penjanja: ivice grebenova sa manjim strminama, vertikalne litice odvojene grebenom, dominantne pukotine, police, kamine, dihedrale, snežna polja i glečere kojima se lako i brzo dolazi do smeri...

Uočite opasnosti. Snimite lavinozne padine, zapamtite krušljivo grebenje sa koga hoće da pada kamenje, uočite šemu ponavljanja ledničkih pukotina. Kada primetite "prljav" sneg ili kamene gelere na glečeru, zaključite da tuda pada kamenje. Ako postoji opasnost od lavine i padanja kamenja na pravcu smeri onda se odlučite za rano jutro ili hladne sate za uspon. Topljenje je to koje će pokrenuti prolećnu lavinu ili kamenje.

Svo vreme tokom prilaza do smeri poštujte staro pravilo: "penji očima". Stalno procenjujte opasnosti i tražite smeri koje odgovaraju vašim mogućnostima. Kada se količina prikupljenih informacija namnoži do mera koju više ne možete pamtitи počnite sa beleženjem i skiciranjem za vreme odmora i predaha. Ova memorija pomagala se mogu pokazati neprocenjivim u situacijama kada ste na steni i ne možete videti kritično mesto za izlazak iz neke pukotine ili kuloara.

Kada ste već tu, uočavajte zgodna mesta za postavljanje logora, bivakovanje, snabdevanje vodom,drvima za loženje i bilo šta drugo što vam može olakšati život, boravak i odlazak sa terena.

9 . 3 .

Hodanje

Najosnovnija veština u planinarstvu je i najprostija radnja koju pomenjujemo svaki dan - hodanje. Ipak, kao što ni vaša pismenost nije dokaz da ste književnik, tako ni vaša mogućnost hodanja i šetnje ne znači da ste spremni za hod u planini i po divljini. Za uspešan, a to znači brz, siguran, lagan i ne umarajući, hod po divljini mora se uzeti u obzir struktura terena, težina ranca, obuća i psihologija cele priče.

9.3.1.

Ritam

Početnici najčešće prave jednu od dve osnovne greške: hodaju brže nego što bi trebali ili hodaju sporije nego što bi mogli.

Najčešća greška je prebrzo hodanje, bez uvažavanja daljine koju je potrebno preći i u želji da se pred ostatkom grupe prikaže čvrstina i spremnost. Osnovno pitanje je zašto se iscrpeti već na drugom kilometru kada je pred vama još desetak i ceo dan? Rasporедite vreme i uživajte u onome što radite. Razmišljajte o tome da ćete sutra raditi nešto teže od hodanja.

Postoji vrlo jednostavan test kojim ispitujete da li vam je ritam hoda brži nego što bi trebalo. Ako ne možete odražavati taj ritam satima, jedan za drugim, vi hodate brže nego što treba.

Druga, ređa greška je hodati presporo. Vaše se telo pobuni daleko pre nego što počne da vas izdaje i boli. Mišići mogu početi da bole a da u njima i dalje ima snage za čistih 10-tak kilometara. Pluća mogu početi da škripe i vase za više vazduha - zadihani ste, a da pri tom u istom stanju zadihanosti možete nastaviti sledeća 3 sata. Znajte da je određena mera patnje neizbežni pratilac na putu do postajanja dobrog hodača i planinara.

Najoptimalniji ritam se razlikuje od dana do dana, od terena, od tereta, od stanja grupe, čak i u toku jednog dana. Pre hodanja se malo razgibajte, posebno noge, kukove leđa i ramena. Počnite u sporijem tempu, naviknite telo na zahteve hoda, zagrejte se. Onda ubrzajte, koristeći snagu volje za prevazilaženje početne faze telesnog otpora na ubrzanje. Ubrzo će ovaj dodatni rad postati prihvatljiv i automatski, organizam će ga prihvati, usvojiti i održavati dugo vremena.

Fiziološki posmatrano ovo znači da je srce ubrzalo sa pumpanjem, krv cirkuliše brže, mišići su opušteniji. Fiziološki gledano hodač se oseća srećan i jak.

Uskladite ritam sa terenom, sa stazom. Gazite lakše, sporije i metodično po uzbrdici. Kako nagib pada dodajte na tempu. Ritam hodanja će opadati pred kraj dana, jer umor polako dolazi po svoje. Adrenalin može pomoći kratkim ubrizgavanjem goriva - forsaž, za dinamične i eksplosivne pokrete. Na duge staze, međutim, to vam neće pomoći.

9.3.2.

Odmarači korak

Svakako najvažnija tehika u hodanju po divljini je uspešno upostavljanje pravilnog ritma. Jedan od bitnih načina za kontrolu ritma je korišćenje odmarajućeg koraka (slika). Ovaj korak upražnjavate kada god je nogama ili plućima potrebna pauza, odmor između dva koraka, dva uspona. Jednom kada naučite i savladate ovu prostu tehniku koristićete je rado i brzo.



Odmarači korak: donja noga opružena

Ritam će vam biti spor jer će svakom novom koraku prethoditi pauza. Pauza se dešava u trenutku kada je jedna noga izbačena unapred za novi korak. U tom trenutku prebacite kompletну težinu tela na zadnju nogu i opustite mišiće na isturenoj, prednjoj nozi. Pri tome je jako bitno da vam zadnja nogu stoji pravo i potpuno opruženo u kolenu, jer samo tako će težinu vašeg tela preuzeti skelet a ne mišići te noge.

Disanje sinhronizujte sa ovom sekvencom. U tipičnom redosledu stvari uzimaćete novi dah sa svakim novim korakom, ali je broj udaha po koraku veći ili manji u zavisnosti od toga koliko ste se zaduvali, odnosno koliko je posao težak. Kada imate jedan udah po koraku neka to bude u trenutku kada zadnju nogu ispružate unapred za sledeći korak. Izdahnite kada vam se prednja nogu odmara dok je sva težina na ispruženoj zadnjoj nozi. Ako ste visoko i vazduh redak, plućima treba više vazduha - ponekad čak tri ili četiri udaha po koraku. Učinite svesni napor da dišete duboko, punim plućima.

Vaš mentalni sklop je vrlo bitan za primenu odmarajućeg koraka. Monotonost hodanja i jednoličnog ritma, pogotovo na glečerima ili snežnim padinama, može podržati vašu volju, vaš moral. Morate naučiti i verovati efikasnosti hodanja. Morate stalno znati da će vas lagano ali uporno kretanje dovesti do cilja. Ma koliko to mučno

bilo, kada se osvrnete za sobom vidite koliko ste kilometara izdrobili, koliko terena prežvakali, čak i kada vam se vrh ne čini ništa bližim.

9.3.3.

Odmori

Čak i najjači i najbolji planinari zahtevaju povremene potpune odmore. U toku prvih pola sata hoda zaustavite se za kratak predah, tek toliko da protresete i opustite mišiće - bez spuštanja ranaca. To traje tek 30-tak sekundi. U tom periodu može se doterati oprema, popustiti ili zategnuti gurtne od ranca, perte, skinuti ili dodati komad odeće.

Grupe koje u svom sastavu imaju žene ili decu, posebno ako su stidljivi da traže, moraju se zaustavljati za nuždu. Za velike grupe potrebno je prvi termin za nuždu predvideti pre polaska.

U prvom delu dana, na početku hodanja dok ste još odmorni i sveži, zaustavljajte se kraće i ređe. Tek da se protresete i nadišete. Omarajte se stojeći ili nagnuti sa rukama na kolenima. Noge su ispravljene. Nastojte da ranac naslonite na nešto (drvo, stenu...) tako da vas malo osloboди težine, ali ga nemojte skidati sa leđa. Dišite duboko i često. Možete malo pojesti (tek zalogaj ili dva), ali unosite tečnost.

Kasnije, kada je telu potreban duži i kompletniji odmor, možete skinuti ranac i sesti. To se može raditi svaki sat ili dva. Pre takvog odmora postarajte se da pronadete zgodno mesto. Dobro je da ima dobar pogled, vodu, i da bude u zavetru. Nemojte produžavati ove divne trenutke. Prava je agonije nastaviti sa hodanjem kada se mišići ohlade i ukrute. Ipak, dozvolite vreme da se nešto pojede i popije dosta tečnosti. Dobra mera za duže odmore je između 5 i 15 minuta.

Znajte da grupa koja se mnogo razdvoji na putu neće ništa brže stići do cilja. Odmarajte se po potrebi, tako da grupa ostane cela i sposobna. Krećite se stalno, sem ukoliko imate sasvim dovoljno vremena na raspolažanju pa si možete priuštiti duže odmore, razgledanje, fotografisanje i druge luksuzne stvari.

9.3.4.

Na dole i postrance

Obično se planinari raduju kada pred sobom imaju nizbrdicu. Hodanje nizbrdo je svakako manje zamorno za mišiće, ali je to dvosekli mač i mešoviti blagoslov. Pluća će svakako biti srećna, butni mišići takođe. Kolena se, međutim, neće radovati. Kada se spuštate težina tela naglo i nemilosrdno opterećuje kukove, kolena i stopala. Nožni prsti se nabijaju u vrh cipele. Udar se amortizuje kolenima i kičmom. Rezultat spuštanja može biti izvrnuto koleno, nabijeni prsti, modri nokti, bol u ledima, razglavljeni kukovi i glavobolja.

Planinari se služe raznim trikovima da ublaže posledice hodanja nizbrdo. Gojzerice se maksimalno pričvrste pertlama kako bi se smanjio hod noge u cipeli i učvrstio skočni zglob. Održava se sporiji ritam od onoga koji nameće gravitacija. Pri svakom koraku savijte nogu u kolenu kako bi ublažili udar na celo telo. Noge postavljajte blago i oslanjajte se na celo stopalo, ne na pete. U stvari, gazite kao da su vam noge već žuljevite i nabijene. Kada tako hodate primetićete da se noge umaraju, da butni mišići peku i da im je odmor potreban isto koliko i prilikom penjanja.

Hodanje pravo uzbrdo i pravo nizbrdo je daleko preporučljivije od hodanja po strani. To je tek mučenje. Hodanjem ukoso po padini – traverziranje, krivi skočne zglove i kukove i predstavlja stalan rat za ostajanje u ravnoteži. Ako možete da izbegnete prečenje po nekoj strani tako što ćete se spustiti do neke doline ili tako što ćete se popeti do nekog grebena, odmah tako i uradite. To je svakako vredno nešto dužeg puta. Ako ste pak prinuđeni da prečite postrance, tada sa vremena na vreme promenite pravac kretanja kako bi odmorili prethodnu stranu tela. Takođe, nišanite putanju tako da pogodite svaku zaravan, policu ili grebenčić. Videćete kakva je to blagodet kada više ne budete morali da krivite noge.

9.3.5.

Etika

Hodanje u grupi zahteva poštovanje nekih osnovnih pravila lepog ponašanja. Ona nisu ništa do zdrave pameti i pažnje koju bi ste ispoljili i prema ljudima na trotoaru:

- Držite rastojanje od onoga ispred vas. Umesto da mu dišete za vrat, ili gazite senku, dozvolite rastojanje od 5-10 koraka.
- Nemojte mnogo zaostajati kako bi ste ostali u kontaktu sa njima i kako bi ste izbegli da ih nervirate stalnim čekanjem na vas.
- Prilikom prolaska kroz šibljak i granje budite pažljivi prema onome iza vas. Ako je taj iza vas povredio prvo pravilo preti mu opasnost da ga "ošine" tzv. "puštenica".
- Kada se zaustavljate za nameštanje opreme ili vezivanje pertle iskoraknite u stranu sa staze tako da vas drugi mogu zaobići bez zaustavljanja. Dobro je da se postavite tako da oni prolaze ispod vas.

- Kada hoćete da preteknete nekog ispred vas zamolite ga da vas propusti umesto da se laktate i gurate.
- Ako idete nizbrdo i nalazite se na istoj stazi sa onima koji se njome penju, vi ste ti koji treba da se pomere u stranu i da propuste drugu grupu tako da ovi ne izgube ritam.
- Kada nagazite na labav kamen ili balvan, najavite njegovo pomeranje i zahtevajte pažnju. Ako obrušite nešto od toga vičite koliko vas grlo nosi.
- Uspostavite ritam koji odgovara celoj grupi, tako da se lako održava. Ako vidite da neko ne može pratiti taj tempo dužni ste da usporite.
- Kada se odmarate, dozvolite da to učini i onaj koji je poslednji stigao.

9.4.

Staze

Najjednostavniji put kroz planinu je sigurno staza. Ipak, postoje najraznovrsnije staze, od onih koje se računaju u markirane ili nemarkirane planinarske puteve, do onih pastirskih ili šumarskih. Neke od staza vode tamo gde želite da idete. Druge samo donekle prate željeni pravac. O trećima nemate pojma. Neke od staza su odlično markirane, vidljive i široke. Druge imaju neverovatne osobine: čas je vidiš čas je ne vidiš. Jedan od bitnih zadataka u kretanju u planini je naći pravu stazu i ostati na njoj.

9.4.1.

Pronalaženje staza

Vrlo je mali broj staza koje su napravljene da bi ih koristili planinari. Rekosmo već, izletnici prave staze do popularnih izletišta, pecaroši do dobrih mesta na rekama i jezerima, lovci do svojih kućica ili omiljenih mesta, šumari do lokacije sa koje izvlače građu, pastiri sa ovcama do pašnjaka... Stara je poslovica da svaka staza negde vodi. Mesto do koga vodi može biti odlično i za nas, za logor, za odmor, za bazu. Dobro je pratiti stazu dok god ona vodi u željenom pravcu.

Čak i na mestima gde postoje dobro obeležene planinarske staze vodite računa na raskrsnice i druge staze koje dolaze i odlaze sa leve i desne strane. Uvek imajte na umu da se staze stalno gube i da se stalno prave nove. Ako ste jednom tu bili, to uopšte na znači da je tu još uvek staza koji ste tada koristili. Kada ste na nekoj stazi vrlo je lako opustiti se i postati nepažljiv. To je i najbolji način da promašite orijentir i ne primetite raskrsnicu koja nije obeležena.

Nemojte bezrezervno verovati "čudnim" oznakama na drveću ili karakteristično nameštenom kamenju i granju. Setite se da postoje i šumarske oznake (čista crvena ili narandžasta boja), zasećeno drvo ili neka traka ili druga oznaka može biti nečija neslana šala ili oznaka nekoga ko se na tom mestu nekada izgubio. Planinarska markacija je prepoznatljiva (krug sa belim središtem i crvenom ivicom ili crveno-belo-crveni pravougaonik). Ponekad i ponegde se na kamenju vide ucrtani pravci (strelice) ili čak putokazi sa nazivom pravca. Čak i tada proverite pravac jer nije posebno teško okrenuti kamen ili putokaz. Zaključak: čak i na stazi koja deluje obeleženo uvek vizuelno ili kompasom proverite načelnii pravac kretanja. Budite pažljivi i osmatrajte okolinu za druge i bolje staze ili pristupe do cilja.

Kao tragač za stazama vi postajete vrsta detektiva koji traži neke tragove, neke nagovještaje. Koristite kartu, znakove na terenu, prethodna iskustva, čula, informacije od drugih, pisani vodič... Sitna zadovoljstva su na svakom koraku, jer možete uočiti stazu baš u trenutku kada je drugar rekao da dalje nema ništa. Možete uočiti prirodnu stazu do odredišta koja je dovoljno dobra za prolaz. Sasvim sigurno ćete šokirati dolinkse kampere kada im objasnite da vaš pojam staze znači bilo kakvu vidljivu putanju, bez obzira koliko kamenitu i strmu, koja vas efikasno dovodi do odredišta, bez borbe sa šibljem. Bitno je stalno imati na umu cilj, a to znači da nije uvek uputno koristiti sekciju široke staze ako je mesto sa koga treba da je napustite potpuno neprohodno.

Igra je u tome da ostanete na stazi sve do momenta kada ona nestaje ili kada postane neophodno da je napustite i krenete drugim putem prema cilju. Tada obrazujte sopstvenu stazu onuda kuda je to logično, kuda bi se ona protezala do cilja kada bi prethodno postojala. Ljudi koji prave staze teže da ona bude udobna i laka. Radite kako i oni rade.

9.4.2.

Korišćenje staza

Pronaći put je samo jedan deo priče. Koristiti je razumno i pažljivo je drugi. Evo nekih pravila kojih se valja pridržavati:

- Hodajte u koloni po jedan kako bi poštedeli vegetaciju na ivicama staze.
- Ostanite na stazi čak iako je džombasta, blatnjava ili pod snegom.

- Zaštite tu stazu i vegetaciju sa strane tako što nećete praviti prečice.
- Izaberite robusne predele za odmor umesto mesta sa osetljivom i nežnom planinskom vegetacijom.
- Posmatrajte i fotografišite umesto dodirivanja, branja i uzimanja suvenira za poneti.
- Nemojte obrušavati kamenje na ivicama potoka.
- Izvršite jednostavno održavanje staze (očistiti je od šiblja i kamenja, obnoviti markaciju ako imate farbu...), i pokupite i tuđe smeće na koje naletite.
- Ako ste na stazi koja nije markirana nemojte je markirati (ako vam to nije zadatak) niti obeležavati na drugi načni (zasecati drveće, postavljati granje kao obeležja, postavljati zastavice...). Dozvolite da i drugi za vama imaju isto uživanje kao i vi u pronalaženju te staze.
- Ako je izabrana staza dobra i “pametna” označite je na vašoj karti i zabeležite informacije o njoj za sledeće putovanje i druge planinare.
- Radije se odlučite za pravljenje staze ivicom šume, siparom ili stenom nego hodanjem preko livada. Na taj način poštedujete prirodu od sebe i drugih za vama.

9.5.

Šibljak

Na šibljak se može gledati kao na horor film i noćnu moru svih planinara. Na sreću postoje i rešenja za zaobilazak i prelazak.

Gde god ima potoka, bujica, padina sa snegom, prirodnih drenaža ima i šibljaka. Klasičan primer su useci na malim visinama koji su zimi put lavina a na proleće put bujica. Kratki letnji intervali pretvaraju ih u neprohodne guste šibljake sa trnjem i makijom. To je sve zato što drveće i više rastinje nema šansu da izraste - tu je šiblje dominantno. Slično je sa ivicama stalnih planinarskih potoka i rečica. One često plave i prelivaju, tako da nema drveća ali ima šibljaka. U subalpskim predelima gde sneg iz lavina zadržava do kasnog leta, takođe nema uslova za rast šume, ali u kratkom periodu bez snega izraste čudovišno žbunje. To žbunje preživljava pod snegom.

Planinari preferiraju staru šumu. Krošnje velikog drveća blokiraju sunčevu svetlost tako da na zemlji nema uslova za rast žbunja - tek retka trava. Mlade šume su, međutim, agonija. One dodatno dramatizuju problem šibljaka.

Podnožje lavina na ivici šume je često potpuno neprohodno. Tu je veliko kamenje, žbunje i polomljene isprepletane grane.

Kada je suočavanje sa šibljakom neizbežno postoje načini za smanjivanje maltretmana. Pre svega je potrebno izabrati najkraći mogući put preko šibljaka. Koristite oborena debla kao bogazu za prelazak određenih delova. Vucite i gurajte žbunove kako bi se razdvojili. Ponekad je potrebno nagaziti na niži žbun a podići višlji kako bi se oslobođio prolaz.

Šibljak može biti i opasan: grane puzavica koje su uperene na dole su klizave, trnje hoće da vas pocepa i izgrebe, šibljak skriva ivice strmih ivica stene ili litica ili boldera, stari šibljak hoće da oštetи uže, i konačno, u šibljaku ćete često sresti zmije.

Najbolja taktika je zaobići šibljak. Evo nekoliko saveta:

- Koristite staze koliko je god moguće. 5 kilometara staze je mnogo lakše od 1 kilometra šibljaka.
- Uzmite u razmatranje putovanje kada je sneg preko šibljaka. Mnogi prilazi su laki u Aprilu kada je sneg još uvek preko šibljaka, dok su potpuno nemogući u Junu.
- Izbegnite putanje kojima su isle lavine. Najbolji put kroz neku dolinu prema vrhu je na južnim i zapadnim padinama gde lavine redje pucaju od severnih i istočnih padina. Kada idete uz stranu planine koristite jezike šume između padina po kojima se ruše lavine.
- Nastojte da nišanite lokacije sa najgušćim i najvećim drvećem.
- Koristite sipare ili kamene naslage po snegu za napredovanje pre nego njihove ivice sa šikarom.
- Potražite grebene ili hrbate za napredovanje, pre kuloara, dolja ili drugih prirodnih drenaža koje su zagušene vegetacijom.
- Pokušajte da se odaberete put koji vas penje direktno na gornju ivicu šume i vegetacije, ako je put kroz dolinu pun šipraga ili ispresecan lavinskim tragovima.

- Razmislite o napredovanju direktno kroz kameni korito neke bujice. To vam je možda jedini tunel kroz šibljak. Suva korita potoka su ponekad idealna za proboj do željenih visina. Ipak pazite, ako je u pitanju kanjon, tada korito može biti puno vegetacije.
- Potražite životinjske tragove. Životinje obično idu putevima najmanjeg otpora.

9.6.

Sipar

Siparske padine mogu izvrsno pomoći, ali i načisto upropastiti planinare. Najveći broj sipara nudi direkstan i otvoren put visoko u planinu, dok manji broj njih nije stabilan i predstavlja pravu opasnost.

Vrhovi se konstantno raspadaju i komadi stena otpadaju nizbrdo. Otpali komadi se obrušavaju na dole, drobe, povlače druge nestabilne stene koje pogode, usitnjavaju i talože na zaravnjenjima ili podnožjima planine. Najveći broj kamenja se obrušava kuloarima, na čijem dnu se slažu, šire i spajaju sa gomilama kamenja iz drugog kuloara. Tako se dobijaju tipični levkasti oblici sipara kojim se ivica šume deli od planinskih vrhova. Na donjem kraju sipara kamenje je veliko, kombinovano sa šumom i izlomljenim granjem. To je često zgodno za penjanje jer je krupnije kamenje stabilnije i podržava težinu planinara. Kako se ide prema vrhu kamenje je sve sitnije i nestabilnije. Ono se razilazi pod nogama i kotrlja na dole. To i nije baš posebno zabavno prilikom penjanja, ali je savršeno prilikom spuštanja.

Postoje veći i manji sipari, stariji i mlađi. Stariji sipari su po pravilu veći i stabilniji. Posebno u donjem delu gde se rupe između velikih stena popunjavaju manjim kamenjem i zemljom. To su već divne staze za nas. Mlađi sipari su opasniji. Kamenje - kloce u donjem delu samo deluju stabilno. U stvari, jedva čekaju da se pojavitte vi, da ih zgazite, pa da se sa svojih 2-3 kila okrenu i poklope vas po stopalu. To je neprijatno, bolno, ali ne i posebno opasno. Ono što je zaista opasno su sipari koji se ne završavaju u dolini ili u šumi, već je na njihovom kraju odsek - litica. Tada je to gomila nestabilnog kamenja koja se može pokrenuti vašim hodom i reka kamena će se preko litice, zajedno sa vama, survati u dolinu. Ovakvi sipari nisu retki. Posebno je opasno ako vi, odozgore, ne vidite kako se sipar završava.

Poneki sipari ili morene na kraju glečera su do te mere nestabilni, da pomeranjem samo jedno, ključnog kamena iz osjetljive ravnoteže može pokrenuti pravu kamenu lavinu.

Penjači po siparu moraju biti maksimalno oprezni jer je pomeranje i padanje kamenja sastvani deo priče. Svako će srušiti poneki kamen. Cilj drugih je da obrušeni kamen ne pogodi baš njih. Stoga se krećite van očekivane putanje pada kamena. To se čini bilo prečenjem sipara postrance u koloni po jedan, bilo frontalnim penjanjem po grupama. Ako je sipar u uskom kuloaru tada je potreban veći oprez. Pazite kako gazite i galamite kada pokrenete kamen. Držite se blizu jedni drugih tako da otkačeni kamen ne dobije dovoljnu brzinu da vas može povrediti. Ako je stvar vrlo opasna tada se krećete jedan po jedan tako da dok je jedan na siparu, svi drugi stoje na bezbednim mestima, zaštićeni od pada kamena.

Padine sa sitnim siparom su ponekad vrlo slične pesku po nestabilnosti. Penjanje po njima je tortura - jedan korak napred a dva nazad. Zato je spuštanje sjajno. Skijanje po sitnom siparu na donovima je jedno od vunskih zadovoljstava. Stvar je prosta. Malo se izbacite na pete i napravite nekoliko sitnih koraka na dole. Pokrenute gomilicu šljunka pod stopalima na kojoj se dalje klizate na dole. Stalno koračajte sitnim koracima jer samo tako će vam cipele ostati na površini. Pazite na prepreke - velike stene, drveće, debla, vegetaciju. Zapamtite da vam je mogućnost manevriranja i zaustavljanja vrlo ograničena. Nikada se ne skijajte na siparima koji se završavaju liticama.

9.7.

Potoci

U planinskoj divljini bez staza i mostova, rečice i potoci mogu predstavljati smetnju. U hladnim i severnim krajevima prelazak planinske reke može oduzeti više vremena i energije od samog penjanja na vrh.

9.7.1.

Nalaženje prelaza

Kada je vrh na daljoj strani poveće reke, njen prelazak se smatra odlučujućim faktorom za izbor pristupnog puta. Pokušajte da osmotrite reku sa nekog odstojanja - udaljeni pogled. Obuhvatite pogledom reku u celoj dužini, ako je to moguće. Najbolje je uočiti njen početak pre ulaska u dolinu. Jedan ovakav pogled će koristiti više od stotinu pogleda sa ivice reke. Ako nema očiglednih rešenja ostaje vam da reku gazite ako ima vode, da se probijate kroz šikaru u njenom koritu dok ne dođete do mesta sa koga se može preći na drugu stranu, ili da krenete svojom obalom do nekog višeg mesta na kome će se naći dobar prelaz.

Ako je reka u nekoj šumetini, tada postoje dobre šanse da nađete neki prirodan most u vidu debla koje se pružilo preko reke. Velike stene ili skup njih vam mogu biti od koristi ako se može preskakati sa jedne na drugu.

Postoje i reke koje ne možete preći suvi. Ako je reka stalna, a napaja se topljenjem snega, tada je najbolje vreme za prelazak rano jutro kada je najmanje vode u njoj. Uvek vam ostaje plivanje ili gaženje sa osiguranjem sa obale. Ponekad se jednom obalom mora ići i danima kako bi se pronašlo koliko toliko prihvatljivo mesto za prelazak.

Na vrlo velikim rekama (kakvih kod nas nema u planinskim zonama), jedino rešenje su splavovi, gelenderi i čamci.

9.7.2.

Prelazak

Kada prelazite reku uz opasnost pada u duboku vodu, obavezno razlabavite gurtne na rancu. Ako je potrebno plivanje, tada je jedini način da isplivate da se brzo oslobođite ranca.

Deblo preko reke je odličan način za prelazak. Koristite štap, cepin ili razapeto uže za pridržavanje i ravnotežu ako je deblo usko, klizavo ili strmo. Možete i uzjahati deblo i polako se izgurati preko.

Nadstrešene stene, bolderi i stene koje vire iz vode su isto dobar način za dolazak do druge obale reke. Naravno, pre hopa-cupa sekvene potrebno je da izvršite mentalnu pripremu za svaki skok i korak. Znajte da vas očekuje vrlo klizav nogostup na kome nema mesta za stajanje. Slično troskoku, vi morate praviti skok za skokom, sa jedne obale, preko nekoliko stena do druge obale. Pripremite se. Kontinuirane kretnje, štap u ruci za ravnotežu i pripremljenost za pad u vodu.

Ako ste prinuđeni na plivanje ili gaženje, uradite to na najširim delovima reke. Usku delovi su najdublji, najbrži i najopasniji. Naravno, ako procenite da je u uskom delu moguće bezbedno gaziti tada uradite tako jer ćete kraće biti u hladnoj vodi.

Ako je voda relativno plitka i kamenje na dnu zaobljeno, izvolite skinuti obuću i čarape, spakovati ih na vrh ranca tako da budu suvi i krenuti polako u bosonogu gaženje. Ako stvar nije tako prosta onda ostanite obuveni ali sačuvajte bar suve čarape. Osušićete se na drugoj strani. Možete se odlučiti i na skidanje pantalona, ali i ostatka garderobe kako bi ostali suvi. I ovo je stvar procene, jer odeća će vam smetati u pokretima i otežavati vas, ali će vam omogućiti nešto duži boravak u ledenoj vodi.

Vrlo je lako podceniti snagu vode koja se kreće. Običan potočić koji doseže tek do listova će penušati oko kolena. Voda do kolena će penušati oko prepona i bitno remetiti ravnotežu. Kada god voda penuša iznad kolena znajte da ste u opasnosti. Ravnoteža je bitno ugrožena. Jedan pogrešan korak i naći ćete se potopljeni kako skakućete u peni od stene do stene. Dovoljno je mokro za udaviti se a nedovoljno duboko za plivanje. Znate, ljudi se dave i u peni - aerosolu brzaka. Potoci koji nastaju topljenjem glečera su poseban problem jer im se ne vidi dno od fine bele prašine izdrobljenog kamena.

Ako je rečica duboka ali ne jako brza, možete je preplivati ili duboko gaziti tako što idete nakoso niz struju istom brzinom kojom se kreće i reka. Kada je reka malo pliće najbolje je okrenuti se lice prema struji. Nagnuti se unapred kontra struji koja nas zadržava. Zatim pobodite štap ili cepin ispred sebe za treću tačku ravnoteže. Pre svakog sledećeg koraka ispitajte dno na koje ćete zgaziti. Samo polako i pažljivo. Znamo da je hladno, ali se preko mora.

Ako vas je samo dvojca u grupi možete prelaziti odjednom, pomažući jedno drugog pri prelasku sa stoj na stoj. Ako je grupa veća može se koristiti duža motka. Motka se postavi paralelno sa strujom. Svi se drže za motku i drže motku. Na gornjem kraju (uz struju) je čovek koji razbijja struju. Kada jedan padne hvata se čvrsto za motku koju ostali drže. Ide se preko.

Korišćenje užeta za prelazak reke je rizično, dugotrajno i načelno se ne preporučuje. Uže zategnjuto preko reke za koje se pridržavate rukom dok gazite može pomoći, ali osiguranje užetom za prelazak krije opasnost da onaj koji padne i ostane na užetu koje drži osiguravač može ostati pod vodom i udaviti se. Konstrukcija gelendera sa obale na obalu, tako da se sva težina planinara prenese na uže - kao sajla, traje vrlo dugo i potrebni su preduslovi (visinska razlika obala, visina od vode, pojasevi kod svih, druga oprema...)

9.8.

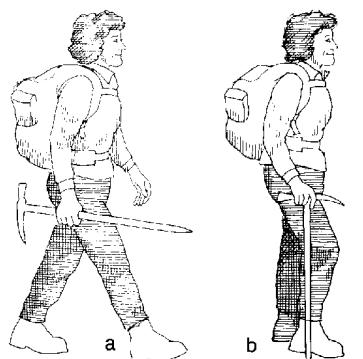
Cepin

Cepin je izvanredna univerzalna planinarska alatka neophodna za sve uslove snega, ali korisna i u sred leta. Više detalja o cepinima nalazi se u odgovarajućem poglavљu o planinarskoj opremi. Za sada je bitno znati da se cepin može koristiti na neverovatne i sasvim neočekivane načine. Cepinom obezbeđujete treću nogu kod prelazaka potoka. On obezbeđuje ravnotežu za kratke momente oslanjanja o njega kod odmora ili kod skokova. Cepin je produžetak vaše ruke neosetljiv na kamen i led. Cepin koristite kao štap na strmijim, klizavijim, uskim i džombastim terenima. Njega koristite kao pouzdan oslonac za hodanje uzbrdo i kao odličnu kočnicu za spuštanje. Cepin koji se postavi diagonalno, preko grudi, od ramena do boka izvrsno će poslužiti za održavanje ravnoteže na strmim padinama. Jedna od osnovnih tehniki korišćenja cepina je samozaustavljanje pada na snežnim padinama, ali su mnogi istu tehniku primenili na strmim blatinjavim i klizavim livadama odnosno na siparu.

Na mnogim planinarskim turama, čak i sasvim letnjim, planinari ponesu svoj cepin i spakuju ga na ranac. On se lako nađe sa ranca u ruci kada teren postane zahtevan, previše zahtevan za noge i ruke. Cepin je, naravno, i zgodna alatka, iako ćete ga kasnije teško koristiti za uslove leda. Cepin je jedinstveni komad opreme za koji se može reći da je pravi prijatelj planinara, ali i opasna naprava za povređivanje. On ima tri oštra vrha (špic, rog i lopaticu) koja su u svakom trenutku spremna da bodu, grebu, paraju, sekut ili na neki drugi način povrede vas i sve oko vas. Za sve oštreteljive delove cepina postoje štitnici. Oni štite vas od cepina i sam cepin od oštećenja i tupljenja. Cepin uvek nosite sa štitnicima, a skinite ih tek kada cepin koristite na odgovarajući način.

Nošenje cepina bez znanja i veštine o tome kako se on koristi daje vam lažan osećaj sigurnosti. To je isto kao da nosite direk te težine. Ako ne umete da koristite cepin bolje je da ne nosite ništa ili običan štap. Isuviše često penjači se okliznu na snežnoj padini i tek onda shvate da ne znaju baš tačno kako da se zaustave cepinom. Kako se to radi možete saznati u odgovarajućem poglavlju ove knjige, ali vam to neće mnogo pomoći ako isto to ne uvežbate na sigurnim padinama.

Siguran način za nošenje cepina dok hodate po nekoj stazi prikazan je slikom. Uhvatite cepin za telo (dršku) u tački ravnoteže sa špicom napred i glavom pozadi. Na taj način je penjač iza vas van opasnosti od šiljatih delova, dok vam je špic cepina ispred vas i stalno na oku. Cepin se može koristiti kao štap, u kom slučaju ga hvataste za glavu, tako da vam je dlan na lopatici, rog napred a špic prema zemlji.



Nošenje cepina: a) za telo. b) za glavu – kao štap

9.9.

Sneg

Sneg može biti pravi blagoslov za kretanje u divljini. Naravno, samo ako je stari sneg i ako nije preterano dubok. Mnogim vrhovima se najlakše pristupa rano u sezoni letnjeg penjanja, kada još uvek postoji sneg po siparu, preko šibljaka i preko neravnina na terenu.

Naravno, postoje i opasnosti i neugodnosti. Prolećna bujica će teći ispod snega i podriti snežni most preko sebe. Idealno za vas da upadnete. Kada sumnjate na ovakvu situaciju potražite lokalne depresije u snegu, promenu u boji i strukturi snega ili zvuk vode koja teče pod vama. Takva mesta izbegavajte. Ako vam se pod nogama skuplja voda pri koračanju, to može značiti da je još ispod potok. Bocnite malo cepinom. Ko zna, možda ćete se zgranuti otkrićem.

Sneg u spoju sa drugim objektima na tlu (debla, stene...) pravi procepe i rupe. One mogu biti beznačajne, ali i vrlo opasne za gubitak ravnoteže, upadanje, povređivanje. Na takvim mestima uvek probajte cepinom da bi ste proverili gde je ivica procepa. Pravite velike korake ili skoknite na sigurnu površinu. Kako se proleće približava letu, pristup do planinarskih vrhova postaje sve čudniji. Taktika hopa cupa je ona koja se najčešće primenjuje. Kretaćete se po sigurnim površinama pod snegom kada god ste u prilici, a kada ih nema tražićete što suvljije i čistije površine po tlu.

Tehnika kretanja po snegu je ista, bilo da se nalazite na snegu blizu planinarskih vrhova ili na snegu u šumi. Na strmim padinama biće vam potrebno obezbeđenje, bilo u vidu cepina, užeta ili dereza. Sa iskustvom (kilometražom i stažom) naučićeće da prepoznavajete i koristite prednosti i mane kojima se odlikuje sneg u planini. Kao i za sve drugo, naučićeće da koristite medijum na kome ste, svoje okruženje tako da radi za vas, tako da budete sigurni, efikasni i zadovoljni.

9.10.

Spremni za divljinu?

Kretanje u divljini može biti komplikovan i neudoban posao obzirom na toliko činilaca planine: reljef, vreme, sneg, opasnosti, voda, vegetacija... Ako sve informacije dobijene ovim poglavljem sastavite i primenite u praksi, naučićeće kako se po divljini kreće sigurno i efikasno. Tek tada će vam biti dostupni najživopisniji i najinspirativniji pejzaži na

površini zemlje. Kada veštinu kretanja po divljini kombinujete sa veštinama orijentacije, navigacije, traženja puta, logorovanja, ishrane i korišćenja opreme možete kazati da ste spremni za divljinu. Izvolte.

10.

TRAŽENJE PUTOA PO SNEGU

Sneg nam može priuštiti jednostavan prilaz do podnožja planinskog vrha preko svih frustrirajućih prepreka divljine - močvara, sipara, šibljaka, potoka. U najboljem slučaju sneg omogućava glatku i ravnu površinu te direktni put do vrha. Međutim, pošto je sama priroda snega večno i brzo promenljiva, stalno moramo pratiti i učiti ponavljajuće šablove određenih perioda u godini i određenih lokaliteta i vremenskih prilika i svih tekućih izveštaja i informacija o stanju na terenu na koji želimo da idemo.

Sneg može biti predubok ili premekan da bi omogućio lagodno hodanje ljudi. Sa druge strane, sneg može biti previše mokar i lepljiv, ili previše tvrd i klizav. Da, sneg prekriva prepreke na našem putu, ali sakriva i put i sve oznake na njemu. Ponekad je to što sneg prekriva prepreke upravo opasno, jer prekriti opasnost ne znači da nema. Ispod ravne površine snega leže nevidljive zamke i opasnosti kretanja po snegu: pukotine, rupe, potoci. Padine pod snegom žele da ga zbace - pucaju lavine.

Opasnosti i frustracije kretanja u snegu možete minimizirati proučavajući medijum na kome ste - okruženje. Iskusni planinari pozanju sneg, njegove oblike, vrste, stanje. Oni se postavljaju tako da sneg radi za njih. Oni posmatrajući površinu snega i reljefe na njemu procenjuju, odlučuju i izabiraju sigurne i efikasne puteve do cilja.

10.1.

Razmatranja površine snega

Procenjivanje površine snega počinje pre nego što se uhvatite za kvaku da izadete. To radite tako što se uputite u vremenske prilike i u stanje na terenu u proteklih nekoliko meseci.

Ako se odlučujete za uspon u hladno i snežno proleće po okončanju produženog perioda topljenja, morate znati da je tvrda snežna kora nastala topljenjem dovoljno čvrsta da zadrži novi snežni pokrivač. Tu je opasnost od lavina značajna jer je nehomogena i ne slegnuta snežna masa na padinama. Ako je proleće hladno ali sunčano, i ako je došlo posle zime sa malo snega, tada će usek koji je obično dobar za nabijanje stepenika u Maju biti pun kamenja i tvdog snega. Ipak, najveći broj promena koje su presudne za putovanje po snegu nastaju vrlo brzo, tako da neka dugoročna razmatranja imaju manje značaja. Najvažnije je ono što se dešava neposredno pre i za vreme vašeg boravka u planinama.

Sa stanovišta planinara najbolji je sneg onaj koji je dovoljno slegnut da nema opasnosti od pucanja lavina i da je dovoljno tvrd da izdrži težinu penjača bez propadanja. Takav sneg postoji, ali morate biti uporni u traženju i umeti da ga prepozname. Pozicija "najboljeg" snega menja se u toku dana, čak i iz sata u sat. Ako je sneg previše mekan na jednom mestu, ili je previše dubok, ili je previše krta kora ili je previše mašta, prosti pogledajte i probajte negde oko vas. Možda je bolje.

Evo nekolicine saveta za dobro iskorišćavanje površine snega:

- Pronalazite krpe čvršćeg snega na padini sa gnjecavim snegom tako što ćete nišaniti hladovinu ili skakutati od senke do senke.
- Pokušajte da pronađete krpe mekšeg snega na tvrdoj padini i tako omogućite da nabijanjem stepenika lakše napredujete.
- Kada je uspon komplikovan pokušajte da pronađete reljef koji izgleda nešto drugačije i nastavite uspon po njemu.
- Prilikom povratka, ako je neophodno, koristite različit put kako bi ste pronašli najbolji sneg.
- Ako tražite tvrdi sneg tražite sneg koji je "prljaviji". Prljavost snega znači da se brže slegne i konsoliduje u kompaktnu masu.
- Zapamtite da se sneg na južnim i zapadnim stranama, na severnoj zemljinoj polulopti, brže konsoliduje (slegne). Te padine su, dakle, ranije u zimskoj sezoni pod teškim snegom i sigurnije su posle oluja zimi. One nude relativno tvrd sneg za penjanje kada su severne i istočne padine još uvek pršićaste.
- Posle hladne i čiste noći sledi sunčan i topao dan. U takvima prilikama krenite na vrh rano, što ranije, možda i pre svitanja. Tako koristite tvrdu koru umesto gnjecavog snega.
- Čuvajte se rupa skrivenih pod snegom pored stena, debala ili nekog drugog objekta.

Ako vam se snežni uslovi na ovoj strani grebena ili šume ili useka ne sviđaju, proverite kako je na onoj drugoj strani. Razlika je možda baš ono što vam treba.

10.2.

Razmatranja reljefa

Tipični i osnovni oblici reljefa predstavljaju kako prepreke tako i mogućnosti za planinare (slika). Neke reljefne oblike koristimo a druge izbegavamo, ali sa svima moramo biti upoznati kako bi smo našli svoj put do vrha.



Legenda prethodne slike:

1. Špic (kopanje)	10. Glečer	19. Sedlo	28. Vrh
2. Greben	11. Glečerske pukotine	20. Kuloar	29. Ledena strana
3. Stenovito polje	12. Morena (lateralna)	21. Bergšund	30. Tornjevi
4. Streha	13. Glečerska njuška	22. Viseći glečer	31. Lavinska putanja
5. Glečerski basen	14. Morenska reka	23. Podupirač	32. Lavinski talog
6. Seraci	15. Završna morena	24. Cirk (Vrtača)	33. Snežno polje - padina
7. Pali seraci	16. Glečerski otok	25. Pločasti zid	
8. Blokovi	17. Stenska ivica	26. Strma strana (kosa)	
9. Ledopad	18. Rame (kaskada)	27. Ledeni zid	

10.2.1.**Kuloari**

Najveći broj zimskih planinarskih uspona vrši se kuloarima. Oni su ključ idealne putanje do pred vrh jer je njihov ugao manje ili više konstanat i manji od ugla njegovih strana. Potrebno je manje tehničkog penjanja.

Kuloari koji su duboko u senci su najčešće u tvrdom snegu i ledu. To se posebno odnosi na kasniju zimsku sezonu. Čak i na proljeće, kada su padine pokrivenе gnjecavim snegom, u kuloarima je sneg tvrd i leden, bilo zbog senke bilo zbog lavine koja je prošla.

Bezbedno penjanje kuloarom najčešće zavisi od doba dana. Rano ujutru, kada je sve smrznuto i stegnuto i stabilno, kuloari su najčešće siguran prolaz. Kasnije u toku sunčanog dana oni mogu postati smrtonosni. Kuloari su prirodna drenaža i kanalizacija planine. Kada sunce obasja planinu kuloari postaju putanja za sneg od lavina, kamenje koje se oslobođilo ledene osnove ili ledene blokove koji su se topljjenjem oslobođili svojih veza. Najveći deo ovog planinskog "dubreta" kreće se centrom kuloara. Ipak, čak i kada se držite strana kuloara budite načuljeni za čudne zvukove iznad vas: škripanje, valjanje, zujanje, zviždanje i drugo. Ne dozvolite da postanete prepreka na putu ovim moćnim objektima.

Lavine izbrazdaju duboke tragove u mnogim strmim i uskim kuloarima. Planinari prpoznaju ove tragove i uglavnom zaobilaze takva mesta ili ih brzo predu i nestanu. Ipak, rano u zimskoj sezoni ove utabane brazde nude najbolji sneg i možda jedinu mogućnost penjanja. Za hladnog vremena one mogu biti sasvim bezbedne, pogotovo za brzi uspon. Na svaki način pokušajte da napustite kuloar kada se pojavi sunce. To znači da ćete poći vrlo rano, penjati noću ili ćete bivakovati i napustiti smer alternativnim putem.

Kuloari mogu postati posebnonezgodni u svojim višim delovima. Postaju uži i strmiji. Pred vama su virgleti, ledopadi, strehe i sitan kamen preko obledene stene. Mnogi od kuloara završavaju se velikim teškoćama. Računajte sa tim da će se blagi ugao, tvrd sneg i širina donjeg dela kuloara kompenzovati zaledenim vertikalnim kaminom na njegovom vrhu. Ipak, ako se kuloar završava pod grebenom, nekakvim visokim i uskim prevojem, tada je on mogućnost za uspon po manjem usponu nego penjanje strmim stranama.

Ako je korito kuloara previše strmo za penjanje pokušajte sa penjanjem po useku na ivicama. Ovaj usek nastaje kada se sneg počne topiti i odvajati od stene. Ove pukotine - useci mogu biti različite dubine i širine. Sa jedne strane vam je led a sa druge stena. Neki delovi pukotina mogu zahtevati da penjete kao kamin - premošćavanjem, dok su drugi pogodni za guzeljanje i zaglavljivanje. Vi se možete odlučiti za korišćenje dereza ili za nabijanje stepenika po snegu kuloara prilikom penjanja, dok ćete za spuštanje odabrati pukotinu i tako izbeći opasnost od pada kamenja niz središte kuloara.

Uprkos problemima, mnoge zimske smeri protežu se kuloarima. Tehnika penjanja je bilo sa derezama ili nabijanjem stepenika, ali postojanje ivičnih useka, pukotina ili blokova palog kamenja i leda može zahtevati korišćenje tehniku penjanja u steni i ledu. Neke od ovih neregularnosti mogu predstavljati odlična mesta za postavljanje valjanih sidrišta.

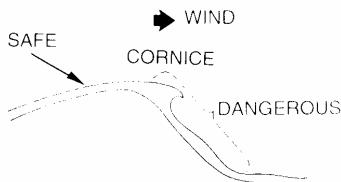
10.2.2.**Grebeni**

Smer koja se proteže grebenom bezbedna je od pada kamenja i lavina i može predstavljati najbolji izbor za dugi uspon u uslovima umerenih ili velikih padavina. Pronalaženje puta po grebenu je po pravilu jednostavnije od istog posla u drugim delovima planinskog reljefa. Na grebenu je najčešće moguće pronaći siguran put za povlačenje i povratak. Sa druge strane, grebeni su mesta maksimalno izložena vetrui svakoj vrsti lošeg vremena. Ipak, najozbiljnija opasnost na grebenu je snežna streha.

10.2.3.**Snežne strehe**

Oblik grebena pomaže u određivanju veličine i stabilnosti snežnih streha (slika). Greben koji sa jedne strane ima padinu a sa druge se strmo obrušava je najbolji kandidat za obrazovanje ogromnih snežnih streha. Oštiri grebenovi (strmi sa obe strane) ili pitomi grebenovi neće imati bog zna kakve strehe, ako uopšte.

Kada postoje reljefni preduslovi za obrazovanje streha, tada je vetar taj koji određuje tačan način njihovog pojavljivanja. Obzirom da mećave i oluje imaju šablon u svakom od lokaliteta, najčešća je pojавa da su sve strehe u jednoj planinarskoj oblasti postavljene na isti način. Ipak, lokalni fenomeni umiju da naprave sasvim neverovatne snežne oblike. Dominantni pravci iz kojih duvaju vetrovi usmeriće strehu u tom pravcu, međutim, nije nemoguće da na jednom grebenu zateknete situaciju u kojoj je jedna snežna streha postavljena na drugu u kontra smeru. To je posledica nekog retkog vetra ili oluje koja je u nekom trenutku dunula na drugu stranu.



Snežna streha (Cornice), bezbedna i opasna zona

Pristup niz vetar: Kada joj pristupate niz vetar, streha je skoro nevidljiva. Ona izgleda kao i ostatak padine - ravan i gladak sng uperen prema nebnu. Uvek osmtrajte okolno grebenje kako bi stekli predstavu o njihovom obliku, odnosno o postojanju i učestalosti streha.

Nema strehe na svakom grebenu, ali se dobro uverite da je nema ni na onome ne kome ste. Pokušajte da sagledate drugu stranu grebena sa nekog sigurnog mesta na svojoj strani - dvro, stena, viša tačka. Ako je to nemoguće, tada neka osigurani penjač krene oprezno sa ispitivanjem - probadanjem cepinom ili skijaškim štapom. Neka pristupi grebenu klečeći a zatim puzeći. Potražite neke pukotine ili nepravilnosti na snegu koje vam mogu nagovestiti da st kod strehe koja je počela da se obrušava.

Sa vole je strane grebena teško proceniti veličinu strehe, njenu čvrstinu i stepen opasnosti koju predstavlja. Nemojte da vas izgled zavara. Za jednu odraslu i sazrelu strehu linija pucanja se može nalaziti i 10-tak metara iza vrha grebena prema vašoj strani. To je svakako iznad tačke na kojoj bi ste želeli da probate njenu čvrstinu. Iako neki čvrsti objekti na grebenima upućuju na sigurnost (dvro, velike stene) to ne mora uvek biti garancija. Velika stena na vrhu grebena sa jedne strane, može upravo biti oslonac velike strehe koja se pruža od njega, po grebenu, lučno, do neke druge strane. Mnogi su planinari imali prosvetljujuće iskustvo kada su stigavši po takvom grebenu do stene, gledajući unazad, videli svoje tragove po ogromnoj strehi, uveliko na strani bezdana. Bezbedan put po grebenu kada sumnjate na potojanje strehe ja onaj sa vaše strane, daleko ispod linije odlamanja strehe.

Pristup uz vetar: Kada pristupate grebenu njegovom strmom stronom, uz vetar, streha se ne može promašiti. Kao ogromni talas, zamrznut u trenutku pre obrušavanja, velika streha vas natkriljuje pružajući uzbudjujući doživljaj. Ako sumnjate u čvrstinu strehe ostanite na ivici šume ili na sigurnom odstojanju ispod nje. Ponekad je sasvim sigurno kretati se neposredno ispod strehe. Tu je i udobno jer je zavetrina. Što je hladnije to je streha sigurnija. Streha koja je skoro sasvim obrušena u kasnoj sezoni nije nikakav problem.

Ponekad planinari izlaze na greben probijajući se direktno kroz strehu. Strehu je najlakše probiti blizu neke stene ili na delu koji je već delimično obrušen. Prvi se penjač popene direktno pod strehu na mestu najmanjeg nadstrešenja i podrije njene temelje na što manjoj zapremini. Tek toliko koliko je potrebno da je probije.

Pored svega, najsigurniji način za penjanje u prisustvu streha je njihovo posmatranje iz daleka - nikako putovanje na njima, pod njima ili kroz njih.

10.2.4. Bergšund - džinovska lednička pukotina

Bergšund je naziv za džinovske ledničke pukotine koje se nalaze na vrhovima glečera, nastale kada se glečerski led na prevoju odvoji od svog izvorišta. Donja ivica bergšunda se može nalaziti znatno niže od njegove gornje ivice koja može biti i sasvim previsna. Ponekad je bergšund ključni i konačni problem jednog zimskog uspona.

10.2.5. Ivična pukotina

Pukotina koja razdvaja polje snega i leda od njegovih stenovitih ivica predstavlja ivičnu pukotinu (*engl. Moat*). Ove pukotine nastaju u kasniju zimu kada se led otopi u dodiru sa toplijom stenom. Prelazak ovakve ivice na kraju ledene ili snežne padine ili glečera može biti veći problem od prelaska bergšunda. Osnovni uzrok razlika i problema je u tome što je dalja ivica gola stena a ne led.

10.2.6. Padanje kamenja

Snežne padine i glečeri su osnovne mete svog kamenja koje otpada sa stena koje okružuju formaciju snega i leda. To se posebno odnosi na planine vulkanskog porekla koje su krušljive i nestabilne. Planinari mogu minimizirati

opasnost od kamenja tako što će nositi šlemove (koji im neće biti posebna uteha ako padaju kloce), ili, još bolj, ako podese vreme uspona tako da kamenje miruje (rekosmo već, budite tu pre sunca).

Kada uspon pravite ranije u sezoni, imaćete manje opasnosti od kamenja koje pada, jer hladnoća, sneg i led cementiraju dezertere za svoju maticu. Čim počnu duži i topliji dani otapa se vezivno tkivo i kamenje će nestaćno i nekontrolisano poleteti naniže. Koje god da je vreme imate osnovno pravilo za penjanje po glečerima, kuloarima i stenom oivičenim padinama je: "rano na vrh i rano sa vrha". Noć i jutro su dobri jer su najhladniji. Najveća opasnost preti pre podne kada sunce otopi veziva i uveče kada se otopljeni led ponovo smrzava i pri tome širi i odvaljuje novo kamenje.

Na severnoj zemljinoj hemisferi najviše sunca imaju južne i zapadne padine, te na njima leži i najveća opasnost od pada kamenja. Padine u senci su sigurnije, ali zapamtite da nije bitno da ste vi u senci, već da su u senci stene na vrhovima padine na kojoj ste.

10.3.

Pomoć u traženju puta zimi

Prelazak preko snežnih padina i polja, odnosno preko glečera, posebno noću ili u uslovima slabe vidljivosti, slično je kao bit na morskoj pučini - bez orijentira. Ipak, planinarima je na raspolaganju nekoliko navigacionih pogodnosti koje mornari nemaju. Planinari imaju čvrstu podlogu - površinu kojom gaze i na koju mogu postavljati sopstvene orijentira u nedostatku prirodnih. Pored toga, planinari se kreću po nagnutom terenu i menjaju visinu na kojoj se nalaze. Nagob se oseća pod nogama a visina se meri visinometrom, tako da se može uočiti progres i spoznati poziciju.

Korišćenje tankih i laganih zastavica je česta praksa u planinarenju u ovakvim uslovima (ne baš kod bas). Na taj nečin se obeležava put za povratak, ali i put za celu grupu. Sledeća se zastavica postavlja tako da je poslednji u grupi vidi kada stigne do prethodne. Koodinirajte komunikaciju tako da poslednji u grupi ne mora napuštati poziciju poslednje zastavice pre nego što uoči sledeću. Zastavicama se mogu obeležavati opasna mesta, promene u pravcu kretanja, granice sigurnih zona za neosigurano kretanje u logoru ili pozicija zatrpanih u lavini. U stvari, sve što se može obeležiti i što je od nekakvog značaja može se markirati zastavicama.

Visinomer vam pomaže da odredite svoju okvirnu poziciju i relativni napredak, kada se koristi u kombinaciji sa kartom i kompasom. To se posebno odnosi na situacije kada ste iznad linije vegetacije i sve je belo i isto. Ako znate za visine i pozicije određenih objekata, vi možete znati da li ste na dobrom putu, da li ste preterali ili još niste tu. Kada imate i kompas i visinomer i kartu, za vas ne postoje tajne. Dobro je kombinovati poznavanje visine koje vam nudi visinimer sa objektima koje vidite i koji su na karti. Ako ste na oštem grebenu ili u uskom kuloaru, tada ćete poznavanjem svoje visine moći da se tačno locirate u donosu na kartu.

Iskusni i добри planinari znaju da je orijentacija, navigacija, pronalaženje puta i njegovo praćenje ključno za uspeh. Zato se oni služe instrumentima (visinomer, kompas, karta), zastavicama, suncem, karakteristikama terena, uočavanjem prirodnih orijentira i sopstvenim dobrim osećajem. Kreativna i pametna kombinacija svih ovih činilaca uz višestruku proveru dobijenih zaključaka dovodi do pronalaženja najboljeg puta i brzog stizanja na cilj.