



FOTO: ALAN ČAPLAR

### Zavižan

Šire područje Zavižana na Velebitu, zajedno s Rožanskim i Hajdučkim kukovima, jedno je od najljepših planinarskih područja u Hrvatskoj i zbog toga je proglašeno nacionalnim parkom. Od planinarskog doma Zavižan počinje Premužićeva staza, najatraktivnija i najduža planinarska staza u Hrvatskoj.

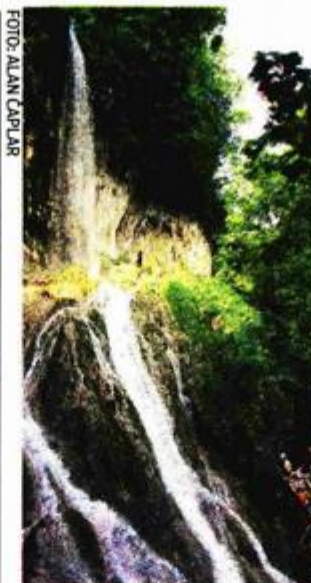


FOTO: ALAN ČAPLAR

### Papuk

Papuk je dio planinskog vijenca koji zagrađuje Požešku kotlinu sa sjeverne strane. Najvažnija su planinarska odredišta Velika, dolina Dubočanke, greben Lapjaka i Jankovac. Planinare najviše privlače i vrhovi na uzdužnom hrptu od Papuka preko Ivačke glave do Češnjakovačkog visa. Papuk je najslikovitija slavonska planina.



FOTO: ALAN ČAPLAR

Alan Čaplar Kako organizirati savršen izlet

# Planinarenje

FOTO: DUBRAVKA OKIČKI



Upoznajte ljepote hrvatskih vrhova

narima seniorima oko 2-3 sata. Ako je moguće, u planu treba ostaviti određenu rezervu vremena i razmisliti o odstupnim varijantama u slučaju nepovoljnih okolnosti. Ako se planira noćenje u planinarskom domu ili nekom drugom objektu, na vrijeme treba dogovoriti smještaj – upozorava Čaplar.

#### Oko 6000 km staza

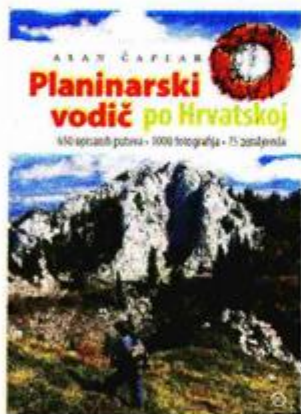
Planinarske staze u Hrvatskoj označavaju se crvenobijelim markacijama. Na većim plohama markacije imaju oblik kruga, a na tankim stablima postavljaju se tri usporedne crte. Križanja puteva označavaju se znakom X ispod markacije, a putokazima, strelicama i savinutim crtama označavaju se skretanja. Nije moguće točno reći koliko je u Hrvatskoj planinarskih putova, no procjenjuje se da ima 6000 kilometara. Da biste ih sve obišli, planinareći svaki vikend, trebalo bi desetak godina.

Osim o spremnosti sudionika i dobrom planiranju, uspjeh izleta ovisi o vremenskim prilikama, koje se na žalost ne mogu naručiti, ali se prilično pouzdano mogu predvidjeti.

– Pripremajući se za polazak na izlet treba obratiti pozornost je li dan prije padala kiša, odnosno koliko ima snijega. Planirajući izlet treba razmisliti i o odstupnim varijantama i mogućnostima skraćivanja izleta u slučaju vremenskih i inih nepogoda, a večer prije puta obavezno treba poslušati službenu meteorološku prognozu. Kada se nadete u planini, dakako, tu prognozu treba upotpuniti procjenama utemeljenim na iskustvu. No, bez obzira na prognozu, sa sobom uvijek treba nositi kišobran ili kabanicu – savjetuje Čaplar. Oprema treba biti prilagođena pojedinom izletu. U ruksaku svakako treba ponijeti dovoljno vode i hrane te rezervnu odjeću. Treba računati da je temperatura u planinama uvijek niža nego u podnožju, što znači da nam na Velebitu i usred ljeta mogu zatrebati jakna i dobra zimska kapa.

– Dakako, nitko ne uživa u nošenju teškog tereta, i zato ruksak treba pripremati ekonomično, odnosno nositi samo ono što nam je doista potrebno – zaključuje Čaplar.

Planinarenje je odličan način da se riješimo stresa i potaknemo pozitivne emocije, a povoljno utječe i na cjelokupno zdravlje



“Planinarski vodič” Alana Čaplara sadrži opise i fotografije svih važnijih planinarskih putova, vrhova i kuća u Hrvatskoj

Borivoje Dokler  
 borivoje.dokler@vecernji.net

U posljednje vrijeme sve više ljudi, posebno mladih, otkriva prednosti koje donosi planinarenje. Osim što pruža užitek boravka u prirodi, planinarenje je odličan način održavanja i poboljšavanja fizičke kondicije koja povećava otpornost organizma i povoljno utječe na cjelokupno zdravlje. Usto, oslobađa od stresa, potiče pozitivne emocije te dobro djeluje na socijalnu sferu života.

Alana Čaplara, istaknutog planinarskog publicista, urednika i autora planinarskog vodiča, upitali smo kako početi planirati, na koji način odabrati rute i što svaki planinar mora uvijek imati uz sebe. – Tko želi upoznati planine,

najbolje je da se učlani u neko planinarsko društvo. Danas širom Hrvatske ima više od 250 planinarskih društava i klubova, koja redovito organiziraju bliže i dalje izlete, a veća društva povremeno organiziraju planinarske škole.

#### Nikako ne sam u planine

Prednost je učlanjenja u planinarsko društvo u tome što se u društvima lako i brzo može steći mnogo novih prijatelja, pa je planinarski doživljaj još potpuniji – kaže Čaplar i dodaje da većina ljudi ipak prva planinarska iskustva stječe samostalno, u manjim grupama.

– Preporuka je da se na dalje i veće planine ne odlazi samostalno, jer onda u slučaju nesreće nema tko pružiti pomoć – upozorava Čaplar dodajući da je planinarstvo

jedan od rijetkih sportova kojim se ljudi mogu baviti bez obzira na životnu dob.

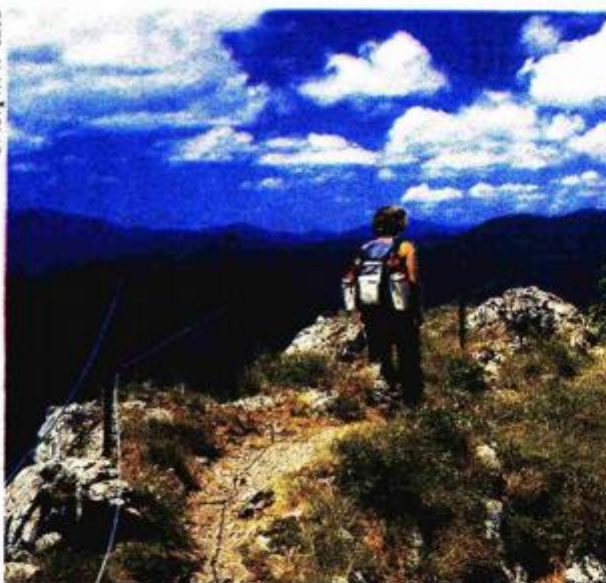
– Za planinarenje nije potrebna posebna fizička priprema, no činjenica je da se planinarska kondicija povećava redovitim planinarenjem, a dobra kondicija omogućuje i odlazak na zahtjevnije planinarske ture. Svaki izlet treba biti dobro isplaniran i pripremljen. Dakako, pri planiranju izleta treba misliti na to da izlet bude zanimljiv, ali ne pretežak. Važno je da izlet bude dobro prilagođen našim željama i mogućnostima jer nije cilj planinarenja fizički napor nego užitek. Mladi planinari lako mogu hodati 5-6 sati dnevno, više od toga samo s dobrom kondicijom i u manjim skupinama. Starijim planinarima uglavnom odgovaraju izleti od 3 do 5 sati lakšeg hoda, a plani-



### Kalnik

Kalnik se izdiže na granici Zagorja, Prigorja i Podravine kao impozantan zid dugačak 16 km, a visok prosječno 400-500 metara. Glavna su ishodišta za izlete po Kalniku Gornja Rijeka i selo Vukovec te cesta koja kroz selo Kalnik vodi do planinarskog doma, iz planinarskog doma, koji je dobro opskrbljen, mogu se organizirati vrlo atraktivni izleti.

FOTO: ALAN ČAPLAR



### Klek

Klek se nalazi na istočnom rubu Velike Kapele, iznad grada Ogulina. Pozornost promatrača, s koje god se strane prilazi Kleku, privlači vršna 200 metara visoka stjenovita glava. Stijene su mjestimice okomite, pa i prevjesne i zato je Klek ujedno i popularno alpinističko penjaliste. Gledan s juga, Klek se doima kao usnuli div.

#### Oprez tijekom planinarenja

### Uvijek nosite dovoljno vode i ne odvajajte se od svoje grupe

■ Iako planinarstvo nije pretjerano zahtjevno, ne znači da sa sobom ne nosi i neke opasnosti. Velika je opasnost, pogotovo za ljetnih mjeseci, ako se ne nose dovoljne količine vode. Fizički napor zahtijeva puno tekućine i zato je uvijek treba imati sa sobom. Kada se govori o opasnostima planinarenja, mnogi će najprije pomisliti na medvjede, vukove i zmije. Iako su susreti s njima vrlo dojmivi, treba reći da planinari s njima gotovo uopće nemaju problema. Puno su veće opasnosti one koje si možemo sami prirediti nepažnjom, lutanjem, ili precjenjivanjem svojih mogućnosti. Već na samom početku uspona svaki neiskusni hodač čini istu pogrešku. Osjećajući se odmoran i pun snage krenut će brzim tempom, sve dok ubrzo ne stane, iscrpljen i zapuhan, hvatajući zrak. Tempo hoda od početka treba



FOTO: ALAN ČAPLAR

prilagoditi mogućnostima disanja na nos. Hodajući po planinarskim stazama treba uvijek promatrati put ispred i ispod sebe. Treba izbjegavati naslage starog lišća jer se nikad ne zna što je ispod njih. Želite li nešto pogledati, zastanite, pogledajte, fotografirajte, ali ne skrećite sa staze i ne odvajajte se od skupine. Također, treba izbjegavati hodanje po cesti.