

VISOKOGORSKI POHODI, PLANINARENJE I TURE KAO TRADICIONALNA SPORTSKO-REKREATIVNA PONUDA U BOSNI I HERCEGOVINI

Erko Solaković, Elvir Kazazović, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja u Sarajevu

Izlaganje sa naučnog skupa

Ključne riječi: pohodi, planinarenje, ture, rekreacija, priroda.

SAŽETAK

Bosna i Hercegovina svojim geografskim položajem i prirodnim bogatstvima može ponuditi široku lepezu sportsko-rekreativnih aktivnosti. Da bi se maksimalno iskoristio potencijal naših ljepotica Bjelašnice, Jahorine, Vlašića i dr. neophodno je planirati i programirati aktivnosti koje će se na njima realizirati. Mnoge od vrlo atraktivnih i traženih aktivnosti svakako predstavljaju planinarenje, pohodi i ture. Kroz ove oblike rekreacije moguće je za relativno kratko vrijeme vidjeti ljepote naše zemlje i osjetiti sve čari u prirodnim uslovima.

Kay words: visit, hiking, tours, recreation, naturally.

ABSTRACT

Bosnia and Herzegovina with its geographical position and natural resources has a wide variety of sport – leisure activities to offer. To have the maximum use of our beauties: Bjelašnica, Jahorina, Vlašića and other mountains, it is necessary to plan and program activities. Many of the very attractive and sought activities certainly are mountaineering and hiking. Through these leisure activities it is possible to see the beauties of our country in a short period of time and to feel the magic of the physical load in natural environment.

1. UVOD

Istorijski razvoj pohoda, planinarenja i tura imao je dugu tradiciju i u svijetu i u našoj zemlji. Pohodi kao termin bili su poznati prije nekoliko hiljada godina. Širok je spektar upotrebe pojma pohodi. Tako se termin pohodi najčešće vezivao za vojne, vjerske, a tek kasnije za turističke pohode određenih destinacija. Danas se termin pohodi uglavnom veže za turističko-rekreativne ponude, a često se vezuje i za termin ture, tako da ova dva termina često mogu imati i isto značenje. Jedna od zahtjevnijih i atraktivnijih aktivnosti svakako je planinarenje.

2. TURE

Kao aktivnost, ture mogu biti: pješačke, biciklističke, skijaške, autobuske, rafting, kajakaške, jahaće, vinske, brodom, i mnoge druge. Danas je česta pojava tzv. relaksploracionih tura. Ime *relaxploration tour*, već govori da se radi o posebnom programu relaksacije i istraživanja (*relax+explore*). Ovim turama najbolje se mogu običi, vidjeti i upoznati naše olimpijske ljepotice, Bjelašnica, Igman i Jahorina. Za *relaxploratione ture* u Bosni i Hercegovini najbolje je koristiti kombinovane ture i to npr. dolazak do određenog mjesta autobusima, a onda nastaviti pješačenjem. U ljetnim mjesecima, za one sa višim nivoom fizičke pripremljenosti za obilazak određenih destinacija pogodne su biciklističke ture. Jahaće ture moguće je koristiti u manjim grupama i selektivno, u zavisnosti od materijalnih uslova u kojim se određena aktivnost želi realizirati. Popularne su i tzv. *kayaking ture*. Naime radi se o turama koje nisu zahtjevne pa su stoga prilagođene ljudima prosječne fizičke spreme.

Dosta vremena provodi se na određenim dionicama gdje se akteri mogu kupati i sunčati, stoga su ove ture najpogodnije za osobe koje vole vodu i izazove koje voda sa sobom donosi.

3. POHODI

U svom začetku pohodi su imali prvenstveno vojno - osvajačku funkciju i služili su za osvajanje novih teritorija i za eventualne napade na druge zemlje. Kasnije, paralelno sa vojno – osvajačkom ulogom, pohodi imaju i vjersko – religijsku funkciju u kojoj su vjernici obilazili sveta mjesta i pohodili svete „puteve“. Ono što je u modernom svijetu ostalo od tih pohoda jeste to da su i dalje aktuelni neki oblici pohoda u vjerskom smislu, jer se i dalje obilaze određene vjerske destinacije. U svojoj sportsko-rekreativnoj funkciji pohodi danas imaju neki prijelazni oblik između tura i planinarenja, tako da će se veći akcenat dati u objašnjavanju planinarenja koje obuhvata mnogo širi pojam od tura i pohoda skupa.

4. PLANINARENJE

Planinarenje obuhvata sve čovjekove djelatnosti direktno i indirektno vezane uz vlastonožno kretanje u planinskim predjelima. Planinarenje nije besciljno lutanje po brdima i osvajanje već osvojenih vrhova s kojih ćemo ionako ubrzo morati sići; naprotiv, planinarenje je način i stil života, čitav niz aktivnosti koje savremenom čovjeku život čine ugodnijim, zanimljivijim i nadasve ljepšim. Biti planinar znači obilaziti i upoznavati ljepote zemlje, uživati u prekrasnim gorskim vidicima, sticati nove prijatelje. Planinarenje nije sport, jer tu nema takmičarske borbe koja je bitno obilježje svakog sporta. U posljednje vrijeme planinarenje postaje sve popularnije, sve više ljudi, posebno mlađih, otkriva prednosti rekreacije koja je još donedavno bila rezervisana za stariju generaciju. U okrilju planina vrlo brzo se zaboravlja haotična i stresna svakodnevnica. Brige, problemi i frustracije ustupaju mjesto uživanju u ljepotama netaknute prirode, ali i u vlastitim koracima, disanju punim plućima i ničim opterećenim mislima. Uz to, neosjetno se poboljšava fizička kondicija, jača mišićna masa i podiže otpornost organizma. Naspram prekrasne prirode i romantične idile koja nas bez sumnje

očekuje na planinama, planinarenje nipošto ne treba poistovjetiti sa šetnjom u obližnjem parku. Stoga se ni na najnižu planinu, ni na najblaži uspon ne treba upuštati bez prethodne fizičke pripremljenosti. Ako se aktivno ne bavite nekim od oblika organizirane sportske rekreacije, najbolje je da otprilike mjesec dana prije odlaska u planine, svakodnevnim brzim hodanjem ili trčanjem postignete neophodnu fizičku kondiciju. Osobe koje imaju problema sa zdravljem, prije nego se upute u planine, obavezno se moraju posavjetovati sa svojim ljekarom. Jednako tako, stručnjaci smatraju da prije polaska u planine osobe iznad 50 godina života moraju obavezno obaviti specijalistički pregled srca, dok se i onima iznad tridesete preporučuju. Nadalje, prije nego se krenete na odabranu planinarsku rutu treba se dobro proučiti planinarska karta i vremenska prognoza, te pomno isplanirati boravak u prirodi. Kako se najviše korisnih savjeta može dobiti od onih koji se već bave planinarenjem, najuputnije je obratiti se planinarskom društvu.

4.1. kako planinariti?!

Iako se, ako planinarite rekreacijski, uopće ne trebate opterećivati hodanjem, vaše ruke neka ipak budu u laktu savijene pod pravim uglom te aktivnije nego inače, a vaš hod neka bude nešto brži nego što ste na to navikli. Kako prije svake fizičke aktivnosti treba zagrijati organizam, prije nego se započne sa penjanjem, treba odraditi seriju vježbi razgibavanja i istezanja za sve mišićne grupe. Prvih petnaestak, dvadesetak minuta treba hodati laganijim hodom. Tempo hoda prilagoditi svojim mogućnostima, a ako ste u društvu, pratite brzinu najsporijeg. Otprilike svaka dva sata se neizostavno kratko odmoriti i priuštiti sebi manji obrok, npr. energetsku pločicu, čokoladu te sušeno ili svježe voće, a otprilike svakih pola sata nešto popiti. Stoga se na planinarenje treba ponijeti dovoljno tečnosti, negazirane mineralne vode, vodom razrijeđen jabukov sok ili lagano zaslađen voćni čaj.

4.2. upozorenja

- izabрати izlet koji se tjelesno i vremenski može savladati,
- ne ići u planinu sam, ne odvajati se od grupe,
- obavijestiti porodicu o smjeru kretanja i vre-

menu povratka, i držati se toga,

- upisati se u knjigu posjetitelja na planinarskim domovima,
- pitati i poslušati savjet domara ili iskusnih planinara,
- računati na moguću promjenu vremena, imati sa sobom rezervnu toplu odjeću, kapu i zaštitu od kiše i vjetera,
- nositi uvijek baterijsku lampu,
- nositi uvijek šibice ili upaljač i svijeću,
- nositi uvijek malu ličnu apoteku za pružanje prve pomoći,
- na svakom dužem izletu nositi planinarsku geografsku kartu i po mogućnosti kompas,
- držati se markiranih planinarskih puteva,
- na nogama nositi čvrste, udobne cipele s gumenim rebrastim potplatom,
- zimi biti posebno oprezan i misliti na rano padanje mraka,
- ne ići zimi na izlete koje ne poznajemo u ljetnim uslovima,
- u viša brda zimi ne ići bez iskusnih članova u planinarskoj skupini,
- nakon obilnih snježnih padavina tri dana ne ići u više planine,
- pratiti vremensku prognozu i obavijesti o stanju snijega i rizicima od lavina

Tokom planinarenja ne ostavljati svoje tragove u prirodi, a posebno ne ostavljate smeće !!!

5. ZAKLJUČAK

Bosna i Hercegovina svojim prirodnim potencijalima i resursima sigurno može zadovoljiti visoke evropske standarde. Da bi sportsko-rekreativna ponuda bila na zadovoljavajućem nivou, neohodno je u taj rad uključiti kvalifikovane eksperte iz područja sporta i sportske rekreacije a to su na prvom mjestu profesori sporta i tjelesnog odgoja, zatim diplomirani sportski rekreatori, alpinisti, planinari i osobe koje su educirane u pojedinim specijalističkim područjima. Jedino osobe koje poznaju planine i rekreaciju mogu biti vodiči i animatori za turiste, a to se svakako ne može efikasno raditi iz kancelarije kako je to kod nas uglavnom slučaj.

LITERATURA

1. Andrijašević, M. i sar. (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagrebački velesajam, Zagreb: Fakultet za fitičku kulturu, Zagrebačku športski savez.
2. Hadžikadunić, M. i sar. (2002). Sportska rekreacija. Univerzitetski udžbenik, Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Nurković, N., Hmjelovjec, I., Kazazović, E. (2006). Boravak u prirodi. Nastavnički fakultet Univerziteta „Džemal Bijedić“. Mostar.
4. Živković, Ž.(1979). Priroda, alpnizam, aklimatizacija i logorovanje. Nipro Partizan. Beograd.

