



HPD »ZAGREB-MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48-10-833

www.zagreb-matica.hr



41. PLANINARSKA ŠKOLA

4.04 – 6.06. 2018.

Planinarsko društvo "Zagreb-Matica" organizira u proljeće 2018. godine **41. OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU** za sadašnje i buduće planinare i ostale ljubitelje prirode i planina – članove Društva. Za bolje upoznavanje s brdima, gorama i planinama predviđena su odabrana tematska predavanja srijedom uvečer, a vikendima planinarski izleti (s terenskom obukom) po planinama naše domovine, uključujući pokazne vježbe iz orientacije, alpinizma i speleologije. Veliki prvomajski 4-dnevni izlet biti će na otok Mljet, gdje ćemo planinariti po otočkim vrhovima „Mljetske planinarske obilaznice“ s pogledom na plavo more. Predzadnji izlet će biti na Dinaru – najviši vrh RH. Planiramo za produženi vikend za Tijelovo još završni 4-dnevni izlet u BiH-sj.Hercegovinu na Radušu i planinu Vran. Možete birati.

Naša opća planinarska škola Vam daje dobru osnovu za :

- siguran i svrshishodan boravak u planinama do 2000 metara i daljnje samostalno planinarenje u manjim grupama (putem postepene praktične edukacije na terenu kroz naše odabrane izlete i pokazne vježbe). Nakon završene škole preporučujemo "stažiranje" i daljnje stjecanje planinarskog iskustva kroz organizirane izlete našeg Društva.
 - stjecanje općih znanja i vještina iz planinarstva, boravka u prirodi i orientacije na terenu.
 - uključivanje u redovne planinarske aktivnosti našeg Društva (izleti, pohodi, ture, markiranje, rad u sekcijama i dr.)
- Iako je "škola" volonterska i amaterska, ona traži ozbiljan pristup i zalaganje. Prolaznost naše pl.škole je stoga oko 75%.

IZLETI I POKAZNE VJEŽBE (obavezno vikendom) :

PREDAVANJA (srijedom):

- planinarska oprema
- priprema za odlazak u planinu
- povijest planinarstva
- planinarska organizacija
- boravak i kretanje u planini
- planinarski putevi i markacije
- orientacija – kompas i zemljovid
- zaštita planinske prirode
- planinarska etika
- meteorologija za planinare
- planinarska prehrana
- planinarska medicina
- osnove alpinizma
- korištenje tehničke opreme
- osnove "čvorologije"
- osnove speleologije
- opasnosti u planini
- postanak i geologija planina
- prva pomoć u planini
- Gorska služba spašavanja (HGSS)
- planine svijeta i ekspedicionizam
- astronomska orientacija (*Planetarij*)

Predavanja s dijaprojekcijama održavaju se jednom tjedno, SRIJEDOM od 19-22 sata u predavaonici Društva. Pl.škola počinje radom u srijedu 4.04. u 19.00. Dodite već 20 min ranije radi uručenja literature.

Predavači su vrsni poznavaoči planina i vodiči, te istaknuti planinarski instruktori.

1. **SAMOBORSKO GORJE** – 8.04. nedjelja (osobni auti) 1 dan
Uhodavanje planinarske škole – Oštrelj i Japetić + Samobor
2. **HRV.ZAGORJE - IVANŠČICA** – 15.04. nedjelja (bus). 1 dan
Na najvišem vrhu hrvatskog Zagorja – pogled sa piramide
3. **26. RUSOV POHOD NA MEDVEDNICU** - 21.04. subota 1 dan
Planinarski pohod ENT po središnjem dijelu Medvednice
4. **GORSKI KOTAR – Ogulin-Klek** 22.04.-nedjelja (bus) 1 dan
U kolijevci hrvatskog planinarstva (muzej + pl.dom + vrh)
5. **OTOK MLJET** - 28.04.-1.05. subota-utorak(bus) 4 dana
Po vrhovima Mljetske planinarske obilaznice i po nac. parku
6. **ŽUMBERAK – Lović Prekriški** - 6.05. nedjelja (bus) 1 dan
Špilja Vrlovka - speleološka pokazna vježba, te pokazna vježba iz orientacije nemarikanim stazama Žumberka
7. **SJEVERNI VELEBIT** - 12. i 13.05. (bus) 2 dana
"Zavižanski puni krug"; Noćenje u Krasnom
8. **POKAZNA VJEŽBA IZ ALPINIZMA** – 20.05. nedjelja 1 dan
"Žoharov klinčani put" na Okiću - u Samoborskom gorju
9. **DINARA – Dalm. Zagora** 26.-27.05. sub-nedj.(bus) 2 dana
Na najvišem vrhu Hrvatske
10. **BiH – Raduša i Vran** 31.05.- 3.06.četv-nedj.(bus) 4 dana
Sjeverna Hercegovina : Prozor – Ramsko jezero - Šćit

Napomena : plan je podložan promjenama

- Obavezno treba odraditi minimalno 8 dana terena (uključujući pokazne vježbe)
- Na izletima s vama su vodiči HPD Zagreb-Matice.
- Prijave za prvomajski izlet na Mljet primaju se odmah.

VESELIMO SE PLANINARENJU I ZAJEDNIČKIM IZLETIMA !

INFORMACIJE O PL.ŠKOLI - kod voditelja planinarske škole na info mob - ili na tel. 01/48 10 833 u uredovno vrijeme kancelarije Društva od 18 do 20,30 sati. UPISI u kancelariji pl. društva osobno.

Voditelj planinarske škole ZGM : **BRUNO ŠIBL**, dipl.ing. (info mob. 091/610 55 33)

Instruktor planinarske škole ZGM : **MARKO EBENSPANGER**, dr.vet.med.

1. PRIJAVE ZA PLANINARSKU ŠKOLU uz popunu *priupstupnice* i uplatu školarine od 250 kuna

primaju se osobno u kancelariji HPD "Zagreb-Matica", u uredovno vrijeme radnim danom od 18-20,30h.
U cijenu školarine uključen je komplet stručne literature. Upisati se mogu samo članovi planinarske udruge.

2. UČLANENJE U PLANINARSKO DRUŠTVO / HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ

Učlanjenjem u planinarsko društvo imate pravo na *popust kod noćenja* u planinarskim domovima u Hrvatskoj i Sloveniji, te zemljama članicama UIAA (npr. Austrija), a tu je uključeno i Vaše osiguranje, te stoga uživate sve beneficije koje imaju članovi organiziranog planinarskog društva - npr. pohađanje pl. škole, popusti u specijaliziranim trgovinama i dr.

Detaljan PLAN I PROGRAM PREDAVANJA I IZLETA kao i stručnu literaturu polaznici pl. škole dobiti će na prvom predavanju planinarske škole – u srijedu 4. travnja - uz predočenje uplatnice.

STRUČNA LITERATURA ZA POLAZNIKE PLANINARSKE ŠKOLE :

1. PLANINARSKI DNEVNIK (za vođenje kronologije planinarskih izleta i utiskivanje pl.žigova vrhova i pl.kuća)
2. ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA, planinarska obilaznica naših vrhova od A do Ž, autor Ivor Altaras Penda
3. GORANSKI PLANINARSKI PUT – komplet vodič i dnevnik + zemljovid, izdavač HPD "Zagreb-Matica"
4. ORIJENTACIJA ZA PLANINARE, priručnik, autor Mladen Fliss,dipl.ing.
5. PLANINARSKI UDŽBENIK, autor Alan Čaplar, izdavač HPS (nije uključeno), *preporuča se*
6. HRVATSKE PLANINE - planinarsko-turistički vodič, autor dr. Željko Poljak (nije uključeno), *preporuča se*

ZAVRŠNI ISPIT PLANINARSKE ŠKOLE – SRIJEDA 30.05.2018.:

Nakon završenog uspješnog pohađanja planinarske škole (uvjet : odslušanih 70% predavanja, te obavljenih minimalno 8 dana izleta uključujući i obavezne pokazne vježbe) **pristupa se završnom ispitu - u srijedu 30.05.2018. u 17,30h (ispit traje od 17,30 do 20 sati).** Sa sobom obavezno ponesite osobnu i planinarsku iskaznicu, planinarski dnevnik, literatuру i zabilješke, kompas i kartu GPP-a, te zamku (za pokazat čvorove). Doći ćete u ruke naših ispitivača kojima ćete pokazati što znate, a ako što neznate oni će pokazati vama. Redovnim prisustvovanjem na predavanjima i pohađanjem izleta i vježbi Vi ste u ovom kratkom periodu već puno toga naučili i stekli početnu planinarsku rutinu.

DODJELA DIPLOMA I ZAVRŠNI DOMJENAK/VESELICA - SRIJEDA 6.06.2018.

Nakon uspješno položenog završnog ispita, polaznicima škole – članovima Društva dodjeljuje se **DIPLOMA HRVATSKOG PLANINARSKOG SAVEZA (HPS) O ZAVRŠENOJ PLANINARSKOJ ŠKOLI** na završnom domjenku (kojeg tradicionalno priređuju sami polaznici škole) – u srijedu 6.06.2018. s početkom u 20 sati.

Nakon dodjele diploma družiti ćemo se zajedno „po planinarski“ - uz iće i piće, glazbu i ples – sve do ponoći.

ŠTO NAKON ZAVRŠENE PL. ŠKOLE ? Nakon završene pl. škole pozivamo vas da nastavite s planinarskim aktivnostima u Gorsko-Visokogorskoj sekciji (ima dobrih izleta preko ljeta!) ili u jednoj od planinarskih sekcija našeg Društva. Želimo da sudjelujete na našim izletima, druženjima i akcijama, naravno kad možete... Ljubitelji fotografije i slikevnih zapisa planinskih pejsaža mogu se priključiti **FKK** – Foto Kino Klub, koji obično organizira natječaj za izbor najboljih fotografija planinarske škole. Pozivamo vas također na veliku proslavu Dana Društva povodom 70. godišnjice Matice (zadnja nedjelja u mjesecu rujnu = 30.09.) na našem pl. domu "Ivan Pačkovski", i da se priključite 6. *Pohod Petrićeva-Puntjarka* koji starta sa Jelačić placu a završava na Puntjarki...

POTREBNA PLANINARSKA OPREMA – ZA POČETAK (upute o nabavi – na predavanju o pl. opremi)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - visoke čvrste planinarske cipele sa vibram đonom (obične niske tenisice se ne preporučuju) - naprtnjača ili ruksak ne više od 30-40 litara - ugodne hlače za hodanje (trenirka ili "outdoor" hlače za početak) - prikladne čarape (za nogu i cipelu) - rezervno rublje za presvući se + mali ručnik - T-majice kratkih (i dugih) rukava, brzosušeće - flanelasta košulja dugih rukava (+rezervna) - vesta ili pulover, flis ili „softshell“ - jakna - vjetrovka (s kapuljačom) - posebni ogrtač za jaču kišu (pelerina) - sklopivi čvrsti kišobran - čutura za vodu ili termosica - od min 1 litre - naočale za sunce (+ krema faktor 20 min) - šilt kapa za sunce i marama za vrat - rukavice i vunena kapa (za vjetrovite uvjete) - hadački sklopivi štapovi | <ul style="list-style-type: none"> - gležnjaci /gamaše za kišu i blato ; mogu se improvizirati i od pl. vrećica (+ selotejp) - navlaka za ruksak - protiv kiše - čeona baterijska svjetiljka (sa rezerv. ulošcima) - upaljač, šibice i svjeća ; zviždaljka - pribor za prvu pomoć i osobna apoteka - astrofolija - kompas na pločici (za orijentiranje na izletima) - osobna, zdravstvena i planinarska iskaznica - nož sklopivi + pribor za jelo - hrana po obročima (npr. za dvodnevni izlet) - jastučić za otiskivanje planinarskih žigova - foto aparat (za one koji snimaju) - papuče ili tenisice (za preobuku u busu i boravak u planinarskom domu kod višednevnih izleta) - planinarski dnevnik + pribor za pisanje - dnevnik obilaznice ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA |
|---|--|

41ZGM © 27-b8-03-2018

I na kraju ... zašto planinariti ?

Planinarenje nije samo naporno hodanje po brdima (kako nekima izgleda) ili "osvajanje" vrhova. Planinarenje je i način i stil života, čitav niz aktivnosti koje nam omogućavaju lijepši, zdraviji i ispunjeniji život. Potrebno je samo promijeniti navike i odreći se bar preko vikenda štetnog sjedelačkog načina života uz kompjuter i TV – i vratiti se Prirodi i Planini. Za uzvrat dobivamo dinamične vikende, kretanje na svježem zraku, "vikend punjenje baterija", bolju zdravstvenu kondiciju, nova poznanstva i planinarska druženja, rekreatiju u ugodnom društvu, lijepi izlete s upoznavanjem mnogih nepoznatih kutaka domovine a i drugih država, slikovite gorske vizualne doživljaje i motive (za fotografiranje), itd. Zato krenimo u planine - i hodajmo!

