

Početak planinarenja

Za početak je potrebno učlaniti se u neki od planinarskih društava. Bitno je znati da učlanjenje u bilo koji klub znači da se postaje član Planinarskog saveza Srbije, te da može da se putuje sa bilo kojim drugim društvom koje se nalazi u sklopu Saveza (ne mora se biti vezan za to jedno društvo u koje smo se učlanili) Isto tako, članska karta Saveza omogućava popuste pri kupovini u mnogim sportskim radnjama.

Odlazak za planinarske akcije

Na sajtu planinarskih društava su istaknute akcije – putovanja koje oni organizuju. Tamo su navedeni broj dana, plan akcije – šta se obilazi, detalji putovanja, kao i ukupna dužina staze i visinska razlika – ova dva podatka su veoma bitna kada se bira akcija u skladu sa svojom kondicijom. U početku je bolje uzeti neku laganiju stazu sa manjom visinskom razlikom, nego se mučiti i odustajati, a i zadržavati grupu, jer grupa ide u ritmu najsporijeg planinara – niko se ne ostavlja na stazi.

Potrebna oprema:

- Planinarske cipele – najbitniji deo opreme, jer dobra cipela čuva od proklizavanja, daje dobar otpor pri penjanju, štiti zglobove od izvrtanja. Najbitnije: cipele se kupuju minimum broj veće, kako pri silasku ne bismo noktima udarali u vrh cipele i povređivali se (poneti deblje čarape pri kupovini i birati one u kojima prsti mogu da se mrdaju nakon pertlanja). Napomena: mnoge radnje imaju simulator penjanja i spuštanja, stoji kod cipela i bez blama treba nekoliko puta proći njime, kako bi se proverila udobnost cipela. Inače, kožne cipele su dugotrajnije, a tekstilne (gore-tex) su često laganije. Ipak, nove tehnologije i kožne cipele čine izuzetno laganima, a daleko pogodnijim za zimska pešačenja. Bilo bi dobro cipele svakako impregnirati sprejem (tekstilne) ili specijalnom kremom (kožne), iako su one fabrički impregnirane. Ipak, nijedna impregnacija ne traje večno i mora se obnavljati.
- Čarape – mnogi se ne slažu, ali čarape su jako bitna stavka, jer neprikladna čarapa se nabora i napravi žulj za tren. Najbolje je uzimati specijalne čarape za hajking/planinarenje, koje imaju ojačanje na bitnim mestima i pravljenje su od specijalne sintetike ili vune – pamuk ne ide na planinu (nakvašen znojem je težak i jako se sporo suši – ovo važi za sve delove opreme)
- Štapovi – bitan deo opreme jer zapošljava mišiće ruku, pruža balans, sprečava proklizavanje, smanjuje težinu sa kukova i kolena.
- Ranac – za početak može bilo koji, ali je najbolje imati planinarski ranac, koji omogućava raspodelu težine preko celih leđa, ima mrežu duž leđa koja omogućava ventiliranje i specijalni prostor za flašice vode i za štapove
- Kamašne – sprečavaju upadanje trnja, blata, snega u cipele, i čuvaju deo pantalona od trnja, rose i slično.
- Zaštita za glavu (kapa, kačket), vetrovka, kabanica – veoma korisni delovi opreme (hladnoća i/ili UV zaštita).
- Što se odeće tiče, na planinu ne treba nositi pamuk, jer, ponavljam, sporo se suši, a lako se natapa znojem. Najbolje je uzeti specijalne sportske majice od sintetike ili vune, koje odvođe vlagu i brzo se suše. Intersport gotovo uvek ima neka sniženja, a Lidl ima odličan program za vežbanje i planinarenje – za početnike i srednji nivo je više nego odlično. Za početak se može pešačiti u helankama, posle se mogu kupiti planinarske pantalone (nepromoćive, vetronepropusne)

Neophodno na planini:

- Voda, min. 2l, mada ja nosim oko litar i po, leti malo više.
- Hrana – šta ko voli: sendviči, suvo voće, neka voćka, mogu i neke bonžite, crna čokolada i slično za energiju.
- Presvlaka – rezervna majica i čarape obavezno, a sve drugo šta se smatra neophodnim (i u skladu sa prirodnim procesima tela)
- Kišna kabanica
- hanzaplast

Sve drugo zavisi od godišnjeg doba i ličnih potreba.