



Savršena, izazovna, opasna, nezaboravna

PRonadite BiH AVANTURE

Vodič za sportiste, rekreativce i avanturiste



01. JUNI/SEPTEMBAR 2018.

FUNFLY vaš privatni aero-transport!

Žirokopterom sa
sarajevskog aerodroma
za destinacije:

- Bol (Hrvatska),
- Mostar,
- Međugorje
- panoramsko razgledanje Sarajeva
- let kroz oblake....

Više informacija
na www.funfly.me ili na
Facebook stranici
FUNFLY.



VODIČ ZA SPORT, REKREACIJU, AVANTURU

PRO BIH AVANTURE



Dragi čitaoci,
pred vama je vodič Pro BiH
Avanture, specijalno izdanje
portala **bhputovanja.ba**
koji se već duže od pet godina
bavi isključivo promocijom tu-
risičke i gastro ponude Bosne
i Hercegovine ali i edukacijom
o značaju zaštite okoliša. Portal
www.bhputovanja.ba može se
čitati i na engleskom jeziku.

Bhputovanja.ba namjenjena
su onima koji žele otkriti Bosnu
i Hercegovinu do kraja pa tako
predstavljamo neobična mje-
sta o kojima se malo zna. Ako
ste ljubitelj prirode, prirodnih
i kulturnih znamenitosti, ava-
nuture, izvrsne prirodne hrane,
fotografija koje do sada nigdje
niste mogli vidjeti / portal
www.bhputovanja.ba je Vaša
prava destinacija za početak
ugodnog putovanja.

Specijalizirani vodič Pro BiH
Avanture je prvenstveno na-
mjenjen onima koji žele život
sa povišenim adrenalinom a sve u prirodi – sport, rekreacija, avantura ! I važno je znati – ovaj
vodič nije nastao kao plod istraživanja naših novinara – OVAJ SU VODIČ PISALI ONI KOJI SU SVE
OPISANO DOŽIVJELI ! Avaturisti, sportisti, rekreativci, profesionalci i amateri su opisali svoja
iskustva i dali nam mnoštvo korisnih savjeta.

U rubrikama Zapažanja, Kapaciteti, Destinacije, Destinacije za najhrabrije, Oprema, Savjet pro-
naći ćete sve ono što će vam pojednostaviti put ka nevjerojatnim avanturama u sred netaknu-
te prirode Bosne i Hercegovine.

Tako će, naprimjer, naša biciklistička prvakinja **Lejla Tanović** i njen trener **Amar Njemčević**
govoriti o potencijalima za brdski biciklizam, stazama - preporučiti staze za najhrabrije, savje-
tovati neiskusne.

Svoje impresije o prirodnim potencijalima BiH iznijet će i **Caroline Ferguson**, supruga
Edwarda Fergusona, ambasadora Velike Britanije u Bosni i Hercegovini koje smo, sasvim
slučajno, upoznali na jednoj od njihovih omiljenih destinacija, Treskavici. Između ostalog, oni
kažu da, ako ste u potrazi za avanturom i prizorima koji oduzimaju dah, onda, ne tražite dalje
od Bosne i Hercegovine!

Izabrali smo i avanturistu broja, iskusnog **Zaima Bešovića**, ljudog prijatelja prirode i priro-
nih visina. Odabrali smo za ovaj broj priču o Nacionalnom parku Sutjeska, njegovim lovnim i
ribolovnim potencijalima, selu Umoljani, ljeputicama Uni i Neretvi...

Uživajte i PRObjajte, PROvedite, PRObudite, PROnadite svoje BiH AVANTURE !



www.bhputovanja.ba

WEB MAGAZIN ZA PROMOCIJU TURIZMA I ZAŠTITU OKOLIŠA

MAGAZIN

BOSNE I HERCEGOVINE

start

www.startbih.ba



8



10



14



16



18



34

- 3 VODIĆ**
- 5 IZ MOG UGLA**
- 6 KONTAKTI I DOGAĐAJI**
- 7 AVANTURISTA BROJA**
- 8 SPORTSKO PENJANJE, KANJONING, ADRENALINSKI PARKOVI**
- 10 PLANINARENJE**
- 12 BRDSKI BICIKLIZAM**
- 14 SPELEOLOGIJA**
- 16 PARAGLAJDING**

- 18 VODENI SPORTOVI/RAFTING**
- 20 VODENI SPORTOVI/SKOKOVI**
- 22 VODENI SPORTOVI/KAJAK**
- 24 VODENI SPORTOVI/RONJENJE**
- 26 SEOSKI (AVAN)TURIZAM**
- 28 NACIONALNI PARKOVI/ZAŠTIĆENA PODRUČJA**
- 30 LOV I RIBOLOV**
- 32 POSMATRANJE PTICA**
- 34 NEOČEKIVANI SUSRETI**
- 36 MAPA PRO BIH AVANTURE**

PRO BiH AVANTURE

www.bhputovanja.ba

Izдавач: Denameda d.o.o.

Direktorka i urednica izdanja: Mevlida Novalić

Novinarka/saradnica /prevoditeljica: Dena Novalić

Urednik fotografije: Mevludin Mekić

Saradnici: Edward Ferguson, Caroline Ferguson, Edin Durmo, Massimo Moratti, Zaim Bešović, Anis Čeljo, Lejla Tanović, Amar Njemčević, Miloš Jakić, Mirvad Zenuni, Kasim Džajić, Dino Bajrić, Dražen Kotrošan, Dejan Pavlović, Haris Redžić, Adnan Drnđa

DTP : Dražen Musa

Projekat PRO BiH Avanture podržalo je Ministarstvo okoliša i turizma Federacije BiH.



OVU LJEPOTU NISMO OČEKIVALI

Ako ovo čitate jer ste u potrazi za avanturom i prizorima koji oduzimaju dah, ne tražite dalje od Bosne i Hercegovine. Nadamo se da će vas ono što ćemo vam reći inspirisati da obučete svoje penjačke čizme i krenete u istraživanje prirodnih ljepota Bosne i Hercegovine. Zahvaljujući Edwardovom poslu kao britanskog Ambasadora u BiH, imali smo sreću zvati Bosnu našim domom posljednje četiri godine. Znali smo da će ova zemlja biti historijski fascinantna i bogata kulturom i različitostima, od srednjevjekovnih dvoraca do džamija iz osmanskog perioda i katoličkih i pravoslavnih crkava i manastira. Ali ono što nismo očekivali je čista prirodna ljepota njenih krajolika.

Planinarenje širom BiH je za nas bio vrhunac zelene staze Čavljaka, vrtoglavih grebeni Visočice i Krvavca, cvjetne šume i jezera našeg definitivnog favorita, Treskavice.. Bilo da ste u snijegu do koljena ili da vas sunce pří, ljepota Bosne i Hercegovine je neuporediva, a najbolja stvar je osjećaj da imate cijelu planinu samo za sebe. Bosansko gostoprimstvo je neuporedivo. Bosanci otvaraju svoja srca i domove za sve posjetioce- ovo svakako vrijedi i za sve planinske domove koje usput posjetite. Tu zaista možete osjetiti potpunu toplinu Bosanaca. Posjeta Lukomiru, posljednjem bosanskom selu, je također vrhunac svake posjete. Kao da

putujete u prošlost, savršen bijeg od svakodnevnice i stresa. Sela oko Umoljana i tokom kanjona rijeke Rakitnice su predivna i zaista ih vrijedi posjetiti.

Olimpijske skijaške staze na Jahorini, Bjelašnici i Igmanu su na samo 40 minuta vožnje od centra Sarajeva, a staze su prilagođene za sve skijaše. Nedostajat će nam da ujutro pogledamo kroz prozor, pogledamo u nebo i odlučimo otici na skijanje! Ne samo da je blizu; skijanje u BiH je nevjerojatno pristupačno, samo dijelić cijene skijanja bilo gdje drugo u Evropi. Čak i ako niste skijaš, nema ništa ljepše od planine okupane suncem, čistog zraka i pogleda na skijaše, sa šoljom tople kafe u rukama!

Rafting je za našu porodicu bio još jedan pun pogodak: Nereva u Hercegovini vas neće razočarati sa svojim izazovima, a smaragdna Una u Bihaću je mirna i prelijepa. Rafting na Tari tek treba da isprobamo!

Ukratko, Bosna i Hercegovina bez premcu nudi mogućnosti za avanturu i rekreaciju- u vašoj blizini ili malo dalje, a sve su pristupačne, nezaboravne i sigurno vas neće razočarati! Dodite i sami se uvjerite u to!

Edward i Caroline Ferguson, ambasador Velike Britanije u BiH i njegova supruga

**Klub ekstremnih sportova Scorpio**

✉ info@scorpio.ba
 🌐 www.scorpio.ba
 🌐 www.facebook.com/clubscorpio

Događaji: Na kraju juna na Drežnici će se održati tradicionalno dvodnevno penjačko okupljanje. To je „Memorial Mirza Huma“, u znak sjećanja na penjačkog partnera Kluba koji je umro u Mostaru 1993. To je jedan od načina na koji Scorpio slavi prijateljstvo i penjanje s početkom ljeta u Hercegovini.

Planinarski Klub (PK) Nomadi Sarajevo

📞 +387 61 443 162
 🌐 www.facebook.com/PKNomadi/

Speleološko društvo "Ursus Spelaeus" Foča

📞 +387 66 797 395
 🌐 www.facebook.com/Speleološko-društvoUrsus-Spelaeus-Foča-962504803829779/

Događaji: Društvo ove godine pored redovnih istraživanja, ima u planu održavanje jedne speleospasilačke vježbe u periodu septembar – oktobar, kao i organizovanje speleoekspedicije- nastavak istraživanja najdubljeg speleološkog objekta na području opštine Foča, Sagonjine jame, koja bi mogla da bude dublja od 300 metara.

ExtremeSport Sarajevo/Paraglajding

📞 +387 62 990 900
 🌐 www.extremesport.ba
 🌐 www.facebook.com/xssarajevo/

Događaji: 13-15.07.2017- Međunarodno takmicenje u preletu „XC Sarajevo Open Air“ – Bjelašnica; 24-26.08. 2018- Otvoreno i državno prvenstvo BiH u preciznom slijetanju paraglajderom na cilj „ACC Sarajevo Open Air“ – Bjelašnica;

Džajića Buk- Neretva rafting

📞 + 387 61 482 400
 🌐 http://neretvarrafting.ba/
 📩 dzajick@bih.net.ba

Vodeni sportovi/Skokovi

Događaji: 11.08.2018. u 16 h- „IV Međunarodni skokovi u vodu Sarajevo Bentbaša“, u organizaciji Udrženja za promociju sporta i turizma „SporTūr“.

Kajak Kanu Klub Una Bihać

🌐 www.facebook.com/unskilabudovi/
 🌐 http://nationalpark-una.ba/bs/
 🌐 http://nationalpark-una.ba/bs/event.php?id=14

Događaji: 46. tradicionalnu Una regatu od 25-28.07.2018.

Nacionalni park Sutjeska

📞 +387 58 233 130
 🌐 www.npsutjeska.info
 📩 npsutjeska@yahoo.com

Događaji:

5. juni „Međunarodni dan zaštite životne sredine“
 13. juni „Dan Bitke na Sutjesci“
 28. juni „Vidovdanski uspon na Maglić“
 6., 7., 8. jul „OK Fest“
 Julji, „Palačinkijada“,
 August, Sajam domaćih proizvoda i narodnih rukotvorina
 August, „Dan borovnica“
 August, Auto-moto reli

Orintološko društvo „Naše ptice“

📞 +387 61 783 203
 🌐 www.ptice.ba

Događaji: Evropski dan posmatranja ptica, početkom oktobra. Tu su edukativni programi kao što je **Spring Alive** i naučna praćenja ptica kao što je **Zimsko prebrojavanje ptica močvarica (IWC)**. Svake godine OD „Naše ptice“ u partnerstvu sa lokalnim organizacijama organizuje **Ornitofestival**, i to svaki put u nekom drugom gradu, sa ciljem promocije ornitologije, posmatranja ptica, zaštite ptica i staništa, razvoja birdwatchinga kao turističke ponude i generalno okupljanja ljubitelja ptica.

Ronjenje

✉ samirso@hotmail.com
 ✉ adnandrnda@hotmail.com

Događaji: U ovoj sezoni organiziraju nekoliko mješovitih adrenalinskih ekspedicija u BiH, poput kanjoningu i ronjenja u kanjonu rijeke Rakitnice 02-06. Juli, od 28. do 30. augusta ronjenje po prvi put ikada na pet ledničkih jezera Treskavice, 07.-09. septembar foto i video speleo-ronilačka ekspedicija u pećinu Vjetrenica.



ZAIM BEŠOVIĆ, potomak je prvog planinarskog vodiča vrletima Zelengore, Mlaglića, Durmitora... Putovao je njegov djed **Omer Čampara** i po Kosovu i Metohiji, te Makedoniji, Albaniji i Grčkoj. Ovaj vrsni planinarski vodič otkorio je runolist na Lojaniku i Žutoj Gredi na Durmitoru i na Rusuliji u Prokletijama. Iver, znamo, ne pada daleko od klade. I Zaim je, poput djeda Omera, vrstan planinar, vodič i sve što treba kada su planinarske staze i bogaze u pitanju. Kao pilot nadzvučnih aviona, tokom letačke službe u jugoslovenskom ratnom zrakoplovstvu, Zaim Bešović je dobitnik dvije plakete „za herojstvo u miru“, zarađene na supersoničnom „MiG-u 21R“. Nakon završene osnovne škole u rodnom mjestu, na Tjentištu, kako kaže, slučajno je zalutao tamo gdje se osjećao naјslobodnijim. U poeziju i oblake.

ODMETNUH SE

„Tragično, ali moje planinarenje je ratna posljedica. Do posljednjeg, vjerujem i zadnjeg, bh. krvoprolića bavio sam se atletikom, igrama, plivanjem, skijanjem, lovom i ribolovom... Potom me zapade planina, zavolio sam je jer smo bili na istoj strani, ona je uvažavala i njegovala saznanje da se kvalitet meduljudskih odnosa zasniva na kvalitetu odnosa ljudi prema flori i fauni, prevashodno.



Odustao od ribolova, lova, skijanja, plivanja, igara i atletike... odmetnuh se iz ratom markiranih i u miru upriličenih gulaga, od novokomponiranih poslodavaca - (po) ratnih profitera. **CARSTVO PRIRODE** Mislim da pravi planinari ne smiju na svojim putovanjima, pored pažnje za ljepotu same prirode, pored ličnoga doživljaja u svladavanju teškoča kod njihovih alpinističkih poduhvata, pored bujne cvjetane i životinjskoga svijeta, zanemariti ni čovjeka u njima. Ne smiju preći preko gorštaka, čiji je lik i čiji je materijalni i duhovni život najsjajnija i najupečatljivija sinteza vjekovnoga djelovanja upravo svih onih elemenata koji i njih same uvijek nano-vo oduševljavaju i nagone da uvijek ponovo posjećuju to čudesno carstvo prirode, koje im stalno pruža sve nove i nove dojmove. Nisam odustao od Mjeseca, ali primarna mi je borba za uspjeh već započete bh. ekološke revolucije u Bihaću, Banjoj Luci, Tuzli, Zenici, Konjicu, Foči..., Bosni i Hercegovini.“



Edin Durmo je osnivač Kluba ekstremnih sportova Scorpio. Instruktor je sportskog penjanja, alpinizma i skijanja na nepristupačnim terenima sa BiH Mountaineering Federation. Na planinama je aktivan preko 40 godina. Vodio je grupe, otvarao nove ture, penjao nove smjerove, istraživao nove kanjone i više od svega... uživao u ljepoti i prirodi BiH. Edin nam predstavlja sportsko penjanje, kanjoning, adrenalinske parkove, sve atraktivnije sportove u BiH i potencijale za njihovo odvijanje i razvoj.

Pостоји неколико destinacija које бих волio напоменути, у зависности од активности којом се жelite бавити.

SPORTSKO PENJANJE

To je sve popularniji sport. U Bosni i Hercegovini se nedavno opremio veliki broj penjačkih destinacija. S наše таčке гледишта фокус је на Херцеговини, и то на два подручја: **Благај:** Поред тога што је јединствен културни центар, постао је и невјероватна penjačka destinacija која има бројне руте на врло добром вапненцу и изврсну Via Ferrata кроз цијело penjanje. Наша омилена destinacija је у сектору "Rebro".

Drežnica: Наš мали dragulj на ријeci Drežnici, идеално место за камповање и скоро 100 smjerova за penjanje različite težine.

KANJONING

За one koji ne znaju, то значи спуштати се низ уске канжоне abseilingom ili malim čamcima. То се uglavnom обавља тijekom ljeta, а



Rakitnica canyoning



Smetovi Climbing

top destinacije u BiH су:

Kanjon Rakitnice- najspektakularniji kanjon, s laganim i teškim opcijama za istraživanjenevieroatnog kanjona u svijetu vapnenca i vode.

Bijeli kanjon- tajno mjesto u blizini Mostara, "miks", nešto između kanjona i pećine.

Ljuti kanjon- novo područje na Visočici, slično Rakitnici, ali puno mirnije i lakše za spuštanje, kraj mu je u rijeci Neretvi.

ADRENALINSKI PARKOVI

Također su sve popularniji u Bosni i Hercegovini. Najčešće su sastavljeni od različitih prepreka na drveću koje ljudi moraju preći, zipline-a, a često uključuju i umjetne zidove za penjanje. Najčešće se nalaze na otvorenom tako da ljudi mogu uživati u prirodi. Prema našoj ocjeni,najbolji su:

Scorpio Centar u Smetovima- наше mjesto, napravljeno za наše porodice, prijatelje i goste. Ima najvisočiji penjački zid u BiH,

Klub ekstremnih sportova

Scorpio aktivан је од 1996. године на едукацији о авантуристичком туризму, спорту и природи, промociji i развоju туристичких структура. Aktivnosti uključuju planinarenje, penjanje, skijanje na nepristupačnim terenima, kanjoning, MTB. Misija kluba je promocija samoodrživog turizma u BiH, представљање BiH као туристичке destinacije. Promovišu i svijest o prirodi међу младим generacijама i educira ih putem sporta. Njihov centar u Smetovima je idealno mjesto за navedeno.



Smetovi Zipline

planinama, jer su то teška područja gdje vrijeđamože biti vrlo ozbiljan problem.

OPASNOSTI

Sve su destinacije opasne ako su ljudi nespremnii, nemaju vodiča ili imaju pogrešnu opremu. Očigledno je да су adrenalinski parkovi mjesta где сте најближи civilizацији, ту увјек има излаза из неизгодних ситуација, али чак и ту су incidenti mogu desiti ako ljudi nisu skoncentrisani ili su neozbiljni.

ISKUSTVA

Priroda u BiH je prelijepa, то је огромно bogatstvo. Kao „korisnici“ ове природе, требамо је оставити netaknutu, „kući nositi само uspomene“ (i naravno, slike)... то је наше zajedničko bogatstvo, требамо бити vrlo опрезни i побринuti се да га оставимо i будућим generacijama.

SAVJET

Ne krećite nespremni. Unaprijed se premitete, savjetujte se sa stručnjacima i saznajte da ли је потребно povesti vodiča: skijanje po nepristupačnim terenima, via ferrata, kanjoning, sve су то активности где је vodič neophodan s obzirom na težak pristup i nepredvidiva područja. Za sportsko penjanje obavezno idite na kurs. Naučit ćete raditi s opremom, ispravne procedure i tehnikе penjanja.



Planinarski Klub Nomadi Sarajevo osnovan je u decembru 2016. godine. U ovom kratkom periodu uspjeli su okupiti veliki broj planinara i ljubitelja prirode. Trenutno broje oko 80 članova. Organizuju uglavnom visokogorske ture koje idu preko 2.000 metara nadmorske visine. Organizuju i tečajeve iz raznih grana planinarstva, rade školu skijanja, održali su i tečaj zimskog visokogorskog kretanja, u planu im je i kurs penjanja u vlastitoj sportskoj bolderarni namijenjen djeci sa kojom namjeravaju dosta raditi, te škole prve pomoći - među članovima kluba imaju i certificirane doktore koji rade

za Crveni krst. Kada je riječ o dobroj strukturi kluba, u pitanju je mahom srednja generacija, ljudi u 30-im i 40-im godinama. Podjednako su zastupljene i dame i muškarci.



Naš vodič kroz planinske vrleti BiH, ovoga puta je **Anis Čeljo**, predsjednik PK Nomadi.

ZAPAŽANJA

Bosna i Hercegovina je obdarena brojnim prirodnim bogatstvima, a planine predstavljaju bisere prirode baštine. U BiH su sve planine lijepe i pristupačne svim zainteresovanim za njihov obilazak.

KAPACITETI

Klub se u svome radu prije svega bazirao na izvođenje visokogorskih planinarskih tura, odnosno tura preko 2000m n/v. U okviru Kluba prošle, a i ove godine

SAVJET

Nomadi preporučuju svima da što više obilaze bh. planine, koje zaista nude najljepše što je priroda napravila na ovoj planeti.

organizovana je godišnja akcija pod nazivom 10 vrhova - 10 izazova, u okviru koje se posjećuju najviši vrhovi u Bosni i Hercegovini. Pored ovih tura, Klub organizuje i odlaske na staze via ferrate i dr. zahtjevne, ali izuzetno zanimljive planinarske ture.

DESTINACIJE

U Hercegovini su staze po Čvrsnici i Prenju izuzetno atraktivne za sve ljubitelje prirode, a kao one posebne moglo bi se izdvojiti staze iz Grabovice, preko Tisa do Hajdučkih vrata, a na Prenju staza od Bijele u Konjicu, preko Skoka i Jezerca do vrha ove planine, Zelene Glave. U Bosni, jedna od najljepših planina je Treskavica, sa brojnim vrhovima, jezerima i,



kako kažu, 365 izvora vode.

Kao biseri prirode tu se još nalaze Kanjon Rakitnice, grebeni Visočice, Studeni potok, Lokvanjsko jezero i Lukomir na Bjelašnici. Naravno imamo i planine, Maglić, Volujak, Zelengoru sa jezerima, Vranicu itd. Većina staza po ovim planinama je obilježena i markirana, tako da nisu problematične za obići. Ono što je trend u svijetu su staze via ferrate. U BiH imamo nekoliko takvih staza koje također preporučujemo za obići. To su ferrate na Velikom kuku, Čvrsnici, zatim kanjon Brine u Posušju, ferata na Trebeviću i Blagaju itd. Naravno, za obilazak ovih staza potrebno je određeno iskustvo i tehnička oprema.

DESTINACIJE ZA NAJHRABRIJE

Uz određeno potrebno iskustvo nema pretjeroano teških, zahtjevnih niti opasnih staza.

OPREMA

Planinarska odjeća, obuća, vreće za spavanje, planinarski štapovi, planinarske kabanice.



Do prije nekoliko godina biciklizam je u BiH uglavom bio rezervisan za muškarce. Od dolaska **Lejle Tanović** mnogo toga počelo se mijenjati. Zahvaljujući njenoj upornosti, danas je desetrostruka državna prvakinja i takmičarka UCI SMF tima, te dvostruka balkanska prvakinja u brdskom biciklizmu. Nakon uvodnog dijela sezone i devet UCI u samo dva mjeseca ove godine ona zauzima 79. mjesto u konkreciji svih brdskih biciklistkinja svijeta. Ovo je najbolji plasman do sada za našu takmičarku u ovom periodu godine. Lejla i njen trener, **Amar Njemčević** su naši vodiči za brdski biciklizam u BiH.

ZAPAŽANJA

Velika prednost za brdski biciklizam je blizina staza gradovima i njihova dostupnost turistima koji posjećuju Sarajevo, Mostar, Banja Luku, Zenicu, Doboј i mnoge druge gradove. Svaki od ovih gradova bio je i grad u kojem se održavala utrka Premijer lige Bosne

i Hercegovine, a u Banjoj Luci i Sarajevu organizovane su i utrke Svjetske biciklističke federacije UCI, što govori mnogo o potencijalu BiH kada je u pitanju ovaj olimpijski sport.

KAPACITETI

Kapaciteti za bavljenje ovim sportom u Bosni



Lejla Tanović, naša najbolja dvostruka balkanska prvakinja



i Hercegovini su savršeni jer je bogata planinama, a samim tim i makadamskim putevima i stazama za brdski biciklizam. Hercegovina je pogodna za vožnju tokom cijele godine, jer su temperature ugodne i nema snijega. Ono što nedostaje su oznake na stazama koje pokazuju kuda one vode.

DESTINACIJE

Staze na **Trebeviću** savršen su primjer staza za brdski biciklizam, jer sadrže zemlju i korjenje kao podlogu. Za ljubitelje prelijepе prirode i kamenite podloge idealne su staze na **Bjelašnici** i **Treskavici**, a za one koji se brdskim biciklizmom bave rekreativno planina **Zvijezda**, jer ima mnogo staza sa



SAVJET

Pored informisanja o vremenu, na duže vožnje uvijek idite u društvu sa nekim ko dobro poznaje teren. Ponesite energetske čokoladice, gelove i puno vode. Voda je izuzetno važna ljeti kada planinski izvori mogu presušiti. Također, vrlo je važno ponijeti telefon i novac, za slučaj da se na planini desi nešto nepredviđeno.

utabanim makadamskim putem, te je bogata izvorima pitke vode. Interesantana je i staza koja ide uz samo **Hutovo Blato**, duga 30 kilometara i bogata prelijepim krajolicima.

DESTINACIJE ZA NAJHRABRIJE

Jedna od opasnijih planina je Bjelašnica, ne zbog terena, nego zbog brze promjene vremenskih uslova, a na vrhu Bjelašnice gotovo uvijek puše vjetar. Na Bjelašnicu ne treba ići prije juna, a prije odlaska obavezno se informišete o vremenskoj prognozi.

OPREMA

Na vožnje uvijek nosite rezervne gume ili pjenu za unutrašnju gumu, pumpu, prednja i zadnja svjetla.



Tumarajući balkanskim vrletima prije nekih četrdesetak hiljada godina, u potrazi za ko zna čime, jedan Ursus spelaeus, pećinski medvjed, život je okončao u najvišem dijelu kanjona rijeke Bistrice, u pećini Kuk, u Sijeračkim stijenama između Kalinovika i Foče. Njegovu lobanju, koja je najstarija ikada pronađena u Bosni i Hercegovini, otkriće fočanski speleolozi. Ursus spelaeus je izumro prije dvadesetak hiljada godina, a po njemu ime danas nosi fočansko **Speleološko društvo Ursus spelaeus**. Prema njihovim podacima, na području BiH ima oko 4.000 registrovanih speleoloških objekata - jama, pećina, ponora i estavela, odnosno objekata koji nemaju prirodan ulaz nego se otvore obično prilikom nekih građevinskih radova. U najveće uspjehe društva spada uspješna inicijativa da se pećina Ledenjača proglaši spomenikom prirode II kategorije, što je inače prava rijetkost kada su u pitanju speleološki objekti. Ulaz ove pećine krase crteži za koje se pretpostavlja da datiraju iz bronzanog doba. Naš vodič kroz svijet speleologije je **Miloš Jakić**, predsjednik društva i načelnik



Miloš Jakić



Speleospasilačke službe stanica Foča.

ZAPAŽANJA

Bosna i Hercegovina raspolaže velikim prirodnim bogatstvima koja nisu iskorištena u turističke svrhe. Potrebno je projektima približiti turistima prirodne ljepote, a kroz poboljšanje pristupnih puteva, uređenje pješačkih staza, većom promocijom na sajmovima turizma, većom promocijom na državnim televizijama, izradom dokumentarnih programa koji će imati za cilj promovisana i očuvanje prirodnih ljepota.



SAVJET

Ponijeti odgovarajuću količinu tečnosti, slušati uputstva vodiča, u grupi ne praviti rivalstvo.

KAPACITETI

Na području opštine Foča prirodne ljepote kojima raspolaže nude posjetiocu nezabovljene uspomene koje će pamtit kroz život. Pored speleoloških objekata tu su: Vodopad Skakavac, pješčane piramide, planinski vrhovi, jezera, vodopad Oteša, kanjon Hrčavka, rafting, nacionalni park Sutjeska, i dr. Potrebno je srediti pristupne puteve do pojedinih destinacija, promocija destinacija, kao i obavezna zaštita prirode i prirodnih ljepota.

DESTINACIJE

Na području opštine Foča to su: pećina Velika Kutlača, Ledenjača, Kuk. Opština Pale: pećina Orlovača. Opština Ravno: Vjetrenica. Zavidovići: pećina Srednje stijene. Treba istaći i pećinu Velika kutlača koja je fascinantna po tome što cijelom dužinom (415 metara) obiluje pećinskim naktom, stalagmitima, stalaktitima, salivima, zavjesama.

DESTINACIJE ZA NAJHRABRIJE

Uz prisustvo vodiča, staze će biti osigurane.

OPREMA

Neophodnu opremu posjeduje naše Društvo.



Extreme Sport klub svake godine bilježi povećanje interesa i broja aktivnih članova. Zbog toga su od prošle godine, osim jesenjeg, pokrenuli i proljetni kurs za obuku za paraglajding. Organizuju takmičenje u preciznom slijetanju na Bjelašnici, a želja im je organizovati i takmičenje u preletu cross country. U septembru 2017. godine članovi ovog kluba ostvarili

su zavidan rezultat u cross country paraglajdingu, preletjevši teren s planine Romanije, iznad Mokrog, preko istočne Bosne u pravcu Višegrada, pa do Zlatibora u Srbiji. **Mirvad Zenuni** preletio je 100,2 kilometara sa slijetanjem na Zlatibor, **Adnan Pezo** 62,5 sa slijetanjem u Višgrad, a **Jasmin Zajko** 26,3 kilometara sa slijetanjem u Hrenovicu. Naš vodič kroz svijet visina i vjetra jedan je od najpoznatijih instruktora kluba, bh. rekorder i pionir u paraglajdingu **Mirvad Zenuni**.

ZAPAŽANJA

Paraglajding je prelijep sport koji je u konstantnom porastu kako u svijetu tako i u Bosni i Hercegovini. Zahvaljujući nesebičnom zalaganju Extreme Sport kluba i energiji koju njegovi članovi ulažu u ovaj sport kroz organizaciju takmičenja, školu letenja i slično, paraglajding je doživio veliku ekspanziju u posljednjih nekoliko godina. Klub broji veliki broj pilota i jedan je od najbrojnijih klubova, ne samo na Balkanu nego i mnogo šire.

KAPACITETI

Sunce je glavni izvor energije koja pokreće termalne vjetrove tako da su kapaciteti nepresušni. Extreme Sport klub iz Sarajeva očekuje goste iz cijelog svijeta i svi koji su letjeli na našim terenima, nose lijepe uspomene i



rado se vraćaju. Na poboljšanju poletišta i sletišta se uvijek treba raditi, jer 90 posto nesreća se dešava na polijetanju i slijetanju, ali klub tu nema nikakvu podršku od lokalnih vlasti i institucija, ali ni od turističke zajednice, te sve troškove za uređenje terena snose sami.

DESTINACIJE

BiH zbog svoje geografske konfiguracije i meteo uvjeta posjeduje idealne uslove za cross country letenje paraglajderom ali i za ostale paraglajding discipline. **Bjelašnica**, olimpijska planina nadomak glavnog grada BiH, jedan je od najboljih paraglajding terena. Pored Bjelašnice, piloti Sarajeva su počašćeni i mnogim drugim prirodnim bogatstvima jer



SAVJETI

Ukoliko se odlučite za paraglajding školu, prije svega pronađite certificiranog instruktora i školski centar. Extreme Sport klub iz Sarajeva dugi niz godina radi paraglajding obuku vrlo uspješno.

su u **Ljubuškom, Trebinju, Bihaću i Cazinu, Mrkonjić Gradu, Tuzli, Zenici** itd.

DESTINACIJA ZA NAJHRABRIJE

Opasnim se može učiniti i najblaži teren ukoliko pilot nije dovoljno iskusan a odluči nepoštivati pravila u letenju a to je: ako leti u meteo uslovima koji nisu za letenje ili im nije dorastao (jak vjetar i slično), ako leti uz neodgovarajuću opremu, ako leti uz oštećenu opremu, ako leti na terenima koje lokalni piloti izbjegavaju.



OPREMA

Kada je u pitanju tandem let, dovoljno je obući se kao da idete planinariti ili šetati na planinu.



Džajića buk - Neretva rafting je kompanija koja se bavi promocijom seoskog turizma na području sjeverne Hercegovine. Kompanija je osnovana 2000. i od tada pruža turističke usluge posjetiocima regije. Naš vodič burnim vodenim tokovima je **Kasim Džajić**, vlasnik ove kompanije

ZAPAŽANJA

Obzirom da je Bosna i Hercegovina poznata po svom bogatstvu vodama, smatramo da je to ono što nas čini posebnima i uvijek se trudimo ukazati na tu činjenicu i podijeliti je sa našim gostima. Rafting na Neretvi je definitivno nezaobilazno i jedinstveno iskustvo koje se nikako ne bi smjelo propustiti. Neretva je jedna od najhladnijih rijeka na svijetu, sa stalnom temperaturom od 4°C. Protiče netaknutim kanjonom, u nju se ulijevaju planinske pritoke i kanjon krase jedinstveni vodopadi- to je bogatstvo konjičkog kraja. Svakako da ovaj kraj krase i druge prirodne ljepote, poput Boračkog jezera, planine Prenj, sela Lukomir, ali i one historijske poput Titovog bunkera D0 Ark i

Muslibegovića kuće. Svaki putnik, bez obzira na interes i preferencije, će pronaći mali dio ličnog raja u Konjicu.

KAPACITETI

Rafting na Neretvi je jedan od onih pionirskih, s njim se krenulo, i konstantno je unapredjan. Kapacitet rafting centra Džajića buk garantira da niti jedan gost neće biti vraćen, svako će doživjeti svoju avanturu i dobiti priliku da uživa u ljepotama oko njega. Odaberite između zajedničke ili privatne sobe, uživajte u domaćoj tradicionalnoj kuhinji i doživite svoju avanturu na Neretvi.

DESTINACIJA ZA NAJHRABRIJE

Kako smo već rekli, rafting je avanturistički sport, samim tim u svakom trenutku može



SAVJETI

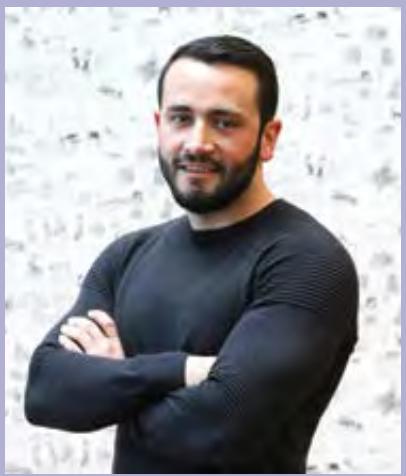
Naš savjet za sve nove zaljubljenike u rafting jeste da se opuste, uživaju i priušte sebi jedan dan potpunog hedonizma. Svakako da treba zadržati i oprez, ne zaboravimo da je rafting avanturistički sport, a za sigurnost se brinu licencirani skiperi.

postati opasan, no iskustvo i znanje naših skipera je dovoljno za bezbjedan spust, svakako uz pažljivo slušanje i praćenje instrukcija koje oni daju.

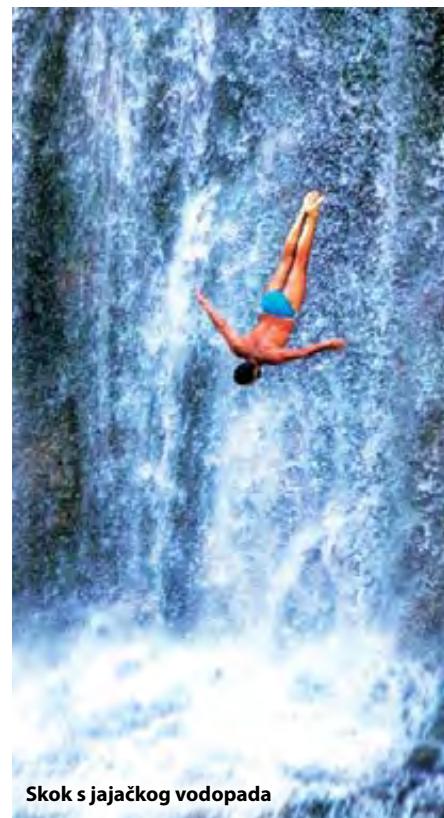
Neretvu morate vidjeti da biste shvatili njenu vrijednost, rafting morate doživjeti da biste razumjeli jedinstvenost ove aktivnosti. Zato, ne propustite ovo iskustvo!

OPREMA

Za rafting na Neretvi osigurana je oprema: neopren odijelo, cipele za vodu, zaštitna kaciga, prsluk za spašavanje i vesela. Sve što je potrebno za potpuni užitak je dobro rasploženje, kupaći kostim, krema za sunčanje i sunčane naočale.



Sarajlija **Dino Bajrić**, 29-godišnji magistar sporta, za životni poziv je izabrao jedan od najekstremnijih sportova na svijetu – skakanje u vodu s velikih visina. Dino je dvije godine zaredom najbolji skakač s vodopada u Jajcu, drugoplazirani sa skokova na Starom mostu, ali i višestruki pobjednik nekadašnjih skokova u čuveni Kazan u Konjic. Doživio je, kaže, milijardu povreda, od kontuzije cijelog kičmenog stupa, različitih krvnih podljeva, ali to smatra sastavnim dijelom sporta kojim se bavi i koji neizmјerno voli, a adrenalin je taj koji ga i vuče da nastavi. Tokom regionalnog takmičarskog kalendara, ponosno predstavlja Grad Sarajevo i boje naše zastave. Dino je vodič za sve one koji su željni da se okušaju u ovom sportu.



Skok s jajačkog vodopada

KAPACITETI

Bosna i Hercegovina raspolaže sa prirodnim ljepotama i atraktivnim lokacijama koje su pristupačne i na kojima se održavaju takmičenja u ovom sportu. Prirodne stijene, vodopadi, historijske građevine, sve su to lokacije koje nude izazove za skakače. S obzirom na to, ovo je ujedno i sport koji može direktno da promoviše ljepote naše države.

DESTINACIJE

Postoji mnogo atraktivnih destinacija, ali

SAVJET

Kao i u svakom sportu, potrebna vam je prethodna obuka. Možete skakati na „sviju ruku“, ali treba znati da je potrebna samo jedna sitnica pa da sve krene po zlu. Skakati sa velikih visina, bez ikakve dodatne zaštitne opreme nije stvar koju treba shvatiti tek tako. Krenite postepeno sa visinama, tj. od manjih visina ka većim. Jačajte i razgibavajte svoje tijelo, jer je voda pri skokovima sa velikih visina kao „beton“. Udar od vodu je zaista jak.



Skok s višegradske čuprije



Skok s Starog mosta u Mostaru



vodopad u Jajcu je destinacija koja izaziva divljenje. Sam ambijent oko vodopada, koji se nalazi u jezgru starog grada, je fenomenalan. Što se tiče opasnosti, svaka destinacija sa koje se izvode skokovi je opasna, jer je ovo sport u kome samo trenutak dekoncentracije može stvoriti probleme.



Kajak Kanu Klub Una Bihać je jedan od najuspješnijih sportskih klubova u historiji Bihaća i BiH. Također, po pitanju rezultata na takmičenjima u kajaku na divljim vodama, jedan je od najboljih na prostorima BiH i nekadašnje Jugoslavije. Prvi je sportski kolektiv koji je svom gradu u sezoni 1973/1974 podario titulu Prvaka države (nekadašnje Jugoslavije) u kajaku-slalomu na divljim vodama koje je održano na slalom stazi Kralje Bihać, zatim više puta prvaci i viceprvaci BiH. Njegovi članovi učestvovali su na Evropskim i Svjetskim prvenstvima te Olimpijskim igrama, kao reprezentativci BiH- **Karabašić Samir-Kamačo** (učesnik OI Atlanta 1996.g.)



Šarganović Emir (učesnik OI Atena 2004), **Mulić Dinko** (učesnik OI Atena 2004.g. i London 2012.g.), **Haris Redžić**, predsjednik ovog kluba, vodi nas kroz brzake jedne i jedine- rijeke Une.

KAPACITETI

Naš sportski kolektiv trenira na ljetopici Uni koja svojim brzacima i slapovima omogućava sve uslove kako za trenig tako i avanturu. Inače, rafting i kajakaštvo predstavljaju najuzbudljivije i najzastupljenije sportsko rekreativne aktivnosti na vodama Nacionalnog parka "Una" i kanjona Kostela-Grmuša. Nekoliko odlično organiziranih rafting agencija organizovaće vam i osigurati nezaboravne trenutke



plovidbe najatraktivnijom dionicom na rijeci Uni. Područje Nacionalnog parka Una se nalazi na krajnjem zapadnom dijelu Bosne i Hercegovine, na području Grada Bihaća i pripada Unsko-koranskoj zaravni, a obuhvata dolinske dijelove rijeke Une i Unca i orografske padine planina Plješevice, Grmeča i Osječenice.

DESTINACIJE

Na području Nacionalnog parka Una nalaze se dvije dionice za kajak i za rafting ugodaj. Najatraktivnija je dionica od Štrbačkog buka do naselja Lohovo koja se cijelom dužinom

proteže kroz Nacionalni park u dužini od 15 kilometara.

Težina Une za vrijeme visokog vodostaja tokom aprila i maja je od 3 - 5 stepeni. Prvi dio trase je dug, silovit, nepredvidljiv, pun brzaka s mnogo valova i virova. Tokom srednjeg vodostaja, težina je 2 - 4 stepena, staza je složena i snažna sa uzburkanom vodom oko stijena sedre, strujama i zavojima kad su adrenalinska iznenadenja moguća i poželjna da biste osjetili potpuni doživljaj plovidbe ovom rijekom. Ovisno od vremenskih uvjeta tokom određene godine, sezona raftinga na Uni traje od marta do oktobra.



Samir Solaković i Adnan Drnda instruktori su ronjenja, višestruko nagrađivani profesionalni podvodni fotografi, Mares worldwide ambasadori, članovi reprezentacije Bosne i Hercegovine u podvodnoj fotografiji. U timu se intenzivno bave ronjenjem, podvodnom fotografijom i edukacijom duži niz godina. Učesnici su više međunarodnih i domaćih ekspedicija, kako ronilačkih, tako i speleo-ronilačkih, kanjoninga, snimanja dokumentarnih filmova,

sa akcentom na teme očuvanja okoliša Bosne i Hercegovine. Zaronili su oni u modre dubine širom naše planete, od ekipatskog Crvenog mora, Mediteranskog mora, Jadranskog mora od Prevlake do Savudrije, pa sve do BiH akvatorija. Iza sebe imaju veliki broj ekspedicija i ronjenja u jezerima i rijekama BiH, poput Boračkog, Malog Plivskog, jezera, Prokoškog, Jablaničkog, Ranskog jezera. Istraživali su i dokumentovali BiH pećine: Mokranjsku Miljacku, Govješticu, Mračnu, Vjetrenicu, kao i rijeke Bosnu i Unu. U prelijepе vodene dubine vodi nas Adnan Drnda.

ZAPAŽANJA

Roniti danas u Bosni i Hercegovini izuzetno je lijepo i jedinstveno iskustvo, naročito u planinskim glečerskim jezerima i bajkovitim pećinama. Netaknuta priroda, bistra voda i bogata flora i fauna oduzimaju dah svima onima koji zarone u jezerima Bosne i Hercegovine.

KAPACITETI

Povećanje broja ronilačkih klubova poput: RK "Bosna", "Scuba Swimming School", "Sepet" iz Sarajeva, RK "Neretva" i "Leut" iz Mostara, "Eko grupa" iz Lukavca, "Panteri" Bjeljina i mnogih drugih koji okupljaju i educiraju veliki broj novih ronilaca pokazatelj je ekspanzije ovog sporta u BiH. Sa povećanim interesom za turistička putovanja na domaće i egzotične destinacije, sve više građana se obraća ronilačkim

klubovima sa zahtjevom za ronilačkom edukacijom, kako bi se ospozobili uživati u preostalih 70% površine naše planete prekriveno okeanima. Postoji još dosta prostora za razvoj ronilačkog sporta i njegovu promociju u BiH kako bi dostigao nivo koji ima u neposrednom okruženju. Sigurno bi se uređenjem legislative i uvođenjem zakona o ronjenju na nivou BiH mnogo toga uredilo i poboljšalo. Roniocu iz Bosne i Hercegovine su izuzetno aktivni na očuvanju okoliša i educiranju građanstva o istom, kroz niz eko akcija čišćenja rijeka i jezera u BiH, snimanje dokumentarnih filmova, izložbe podvodne fotografije.

DESTINACIJE

Neizostavne su lokacije poput **Prokoškog jezera** na planini Vranici, **Boračkog jezera**



Jezerski ambijent



Malo Plivsko jezero



Neumski akvatorij



Flora i fauna bh. jezera

ispod "bosanskih Himalaja", planine Prenj, čarobno **Malo Plivsko jezero** sa jedinstvenim mlinicama i slapovima, **Ramsko jezero** sa otokom Šćit i mnoga druga jezera u BiH. Kanjoning u kombinaciji sa ronjenjem u brzacima je izuzetno popularan na brzim planinskim rijekama koje odišu čistoćom i ljepotom svojih kanjona, poput **Rakitnice, Ljute, Konjičke Bijele, Hrvatke**. Zaroniti u naš zeleni smaragd – **Unu** je uvijek jedinstven doživljaj, kao i zagaranirano osjećenje s obzirom na nisku temperature vode i u ljetnim mjesecima.

DESTINACIJA ZA NAJHRABRIJE

Za one hrabrie i iksusnije, te avanturički nastojene, veliki je broj pećina u kojima se može uživati,

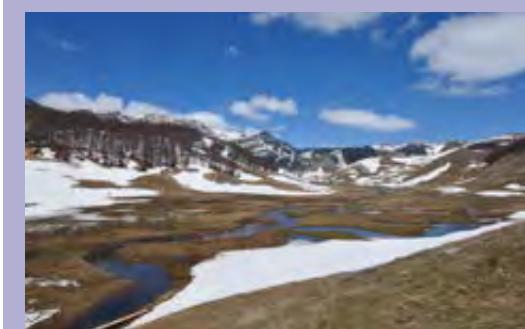
SAVJET

Ukoliko želite da doživite ljepote podmorja neumskog akvatorija ili skrivene čari bh. jezera i pećina, kontaktirajte neki od lokalnih ronilačkih klubova, koji vam mogu organizirati ronilačke izlete i avanturičke kombinirane ekspedicije (ronjenje, speleologija, kanjoning). Za sve ove ronilačke izlete, naravno potrebno je da su posjetioc certificirani ronici, a za one koji nisu do sada nikada zaronili, moguće je organizirati "Try Scuba", odnosno probne zarone na bazenu ili otvorenim vodama sa profesionalnim certificiranim instrukturima ronjenja, koji će brinuti o vašoj sigurnosti i uvesti vas u čarobni svijet modrih dubina.

bilo kao speleo doživljaj, ili u kombinaciji sa ronjenjem u pećinama. Neke od najljepših pećina u kojima turisti mogu uživati su **Mokranjska Miljacka** pored Sarajeva, sa svojih više od 7,5 km istraženih kanala i neponovljivim pećinskim naktom, svjetski poznata **Vjetrenica** u blizini sela Ravno, sa fosilnim ostacima, čovječjim ribicama i prekrasnim dvoranama, **Govještica, Mračna, Orlovača** i mnoge druge. Avanturički pohodi su i ronjenje u "gorskim očima", planinskim ledničkim jezerima **Zelengore, Treskavice** i **Maglića**. Ta ronjenja spadaju u ekstremna zbog nadmorske visine na kojim se nalaze jezera i roni se posebnom režimu za ronjenja na planinskim jezerima.

OPREMA

Oprema "SCUBA" (Self containing underwater breathing apparatus) ronjoca je kompleksna i osigurava sigurnost ronjoca u svim uvjetima. Osnovna oprema su ronilačka maska, disalica i peraje, a sa tim dijelom opreme su upoznati većina građana, jer se ista koristi i za tzv. snorkeling. Za termičku zaštitu ronjoca koriste se suha ili mokra ronilačka odijela, kapuljače, čizmice i rukavice, za kontrolu plovnosti koriste se ronilački BCD – kompenzator plovnosti. Kao aparat za disanje u rekreativnom ronjenju koristimo dvostepeni regulator, priključen na ronilački spremnik-bocu, koja može biti kapaciteta 10, 12, 15, ili 18l. Pored svega ovoga neophodni su nam i ronilački instrumenti za kontrolu potrošnje zraka (manometar), kontrolu dubine (dubinomjer), ronilački kompjuter, sat. Dodatna oprema su lampa, kompas, nož, ronilačka bova i sl.



Etno ili seoski turizam je sve popularniji u Bosni i Hercegovini i sve je više ovakvih mjeseta u kojima domaći i strani turisti uživaju u prirodnim ljepotama, čistom zraku, etno kulturi i domaćim specijalitetima. No, mi smo se za ovaj broj vodiča opredijelili za jedno posve drugačije selo, posljednje autohtono - ono u kojem se ažda ha okamenila!

Naime, legenda kaže da je iz dubina kanjona **Rakitnice** izašla aždaha sa namjerom da se još jednom nahrani stokom seljana sa **Bjelašnicom**. Nakon što je prošla ravnicom između vrhova **Obalj i Orlovac**, repom je ostavila trag u dolini. To je kratka priča o tome kako su nestali nestvarni meandri **Studenog potoka** na Bjelašnici. Riječ je zaista o prizoru koji oduzima dah - potočić koji poput zmije vijuga dolinom.

No priča o aždahi tu ne završava. Nakon što im je dojadio svakodnevni teror aždahae koja je počela da ždere i ljude, seljani su se sklonili na brdo Pošiljak i predvođeni hodžom počeli moliti da aždaha nestane. Molitva je bila uspješna, a aždaha je ostala okamenjena u stjeni.

Zbog toga što su mještani umolili za nestanak aždahae, selo je i dobilo ime **Umoljani**.

Tako glasi kompletna legenda koju turistički i planinski vodiči obožavaju pričati posjetiocima koji dođu da posjete ovo interesantno planinsko selo na Bjelašnici. Umoljani se nalaze na 1.353 metra nadmorske visine u području takozvane **Zabjelašnice** koja je, ustvari, visoravan smještena u trouglu planina Bjelašnice, **Treskavice i Visočice**. Na ovom prostranom području se nalaze sela **Lukavac, Milišići, Kramari, Brda, Šabići, Rakitnica, Bobovica, Ozimine**,



Kanjon Rakitnice



Selo Umoljani



Vodenice kod Umoljana



Stečci kod Umoljana

Pervizi, Sinanovići, te nešto malo udaljeniji **Lukomir i Čuhovići**. Lukomir je poseban po tome što je na najvišoj nadmorskoj visini, na 1.472 metara, a Umoljani po tome što imaju najveći broj stanovnika od nabrojanih sela. Sva ova sela, a pogotovo Umoljani i Lukomir, prije posljednjeg rata su bila poznata kao izolovano i zabačeno područje, pogotovo zimi kada bi hranu i ostale namirnice u selo donosili pripadnici gorske službe. Gradnjom puteva, dovođenjem struje, vode... Umoljani su postali otvoreni i za velike turističke ture.

Turisti imaju šta i vidjeti - dašak starog vremena i planinskog života, prelijepе krajolike te interesantne materijalne spomenike.

Pored legendi o imenu sela, interesantna je i priča o džamiji u Umoljanima čija je munara izgrađena od metalra kako bi odoljela svim vremenskim (ne)prilikama. Džamija je jedina građevina koja nije srušena u proteklom ratu i o tome se raspredaju mnoge legende, a lokalno stanovništvo kaže da je izgrađena na nekom od stećaka.



Ječmena čorbica



To i nije nemoguće, jer se na putu za Umoljane nalazi mala nekropola stećaka, a na brdu preko puta se nalaze male drvene vodenice, pa je ovo nezaobilazno mjesto na kojem staju svi turisti.

Osim nabrojanih atrakcija, svi posjetiocima imaju priliku obići i katunsko selo **Gradina** koje se nalazi u blizini Umoljana na putu za Studeni potok. Tu su i ture za planinare na

Opservatoriju 2.067 metara nad morem, **Krvavac** 2.062 metara, **Vlahinja** 2.005 metara, **Obalj** 1.896 metara, **Lovnica** 1.856 metara i **Visočica** 1.960 metara.

Posebno atraktivne ture su kroz kanjon Rakitnice i do Lukomira. U selu možete vidjeti i seljane u narodnoj nošnji te kupiti par autentičnih priglavaka, a pri tome se i kvalitetno nahraniti domaćim specijalitetima.



prašumom u Evropi, te dijelove planina **Maglić** (2386 m- najviši vrh u BiH), **Volujaka**, **Vučeva** i **Zelengore**. Cijelo područje Parka odlikuje izuzetna ljepota i raznolikost oblika pejzaža - od pitomih dolina, gustih šumskih kompleksa, planinskih pašnjaka do visokih planinskih masiva. Na Zelengori se nalazi osam glečerskih jezera „gorskih očiju“, a ono što također karakteriše ovo područje su duboki kanjoni **Sutjeske**, **Hrčavke** i **Jabučnice**, bistrih planinskih rijeka bogatih potočnom pastrmkom. Na području nacionalnog parka Sutjeska nalaze se i mnogobrojni spomenici starije i novije historije. Kroz NP Sutjeska vodi nas **Dejan Pavlović**, direktor.

KAPACITETI

Uz velika zalažanja, svake godine NP Sutjeska počinje sezonusa novim i atraktivnim sadržajima koji u ranijem periodu nisu bili u ponudi. Park raspolaže brojnim tipovima smještaja, od hotelskih jedinica, novoizgrađenih vila, preko bungalova do planinskih kuća i koliba u katunu. Ove godine su otvorene dvije nove vile sa apartmanima, koje raspolažu sa 30 ležajeva. Vile Silver jedan i Silver dva nalaze

se u podnožju Spomenika Bitke na Sutjesci, a opremljene su modernim kupatilima sa đakuzijem i sauna. Vile su izgrađene pored restorana nacionalne kuhinje „Komlen“, koji je otvoren prošle godine.

NAJATRAKTIVNIJE PJEŠAČKE STAZE

Za ljubitelje šetnje, planinarenja i alpinizma, tu su pješačke staze, pa zavisno od spremnosti mogu da biraju stazu po težini i dužini



Perućica



Zelengora



Trnovačko jezero Maglić

uspinjanja. Neke od najatraktivnijih staza su :
I Tjentište (559 m.n.v.) – Borovno – Dragoš Sedlo – Lokva Dernečiće – Maglić (2386 m.n.v.). Dužina staze 22km, spada u kategoriju teških staza.

II Prijevor – Maglić, dužina staze 2km, može se proći za 3h bez odmora. Spada u kategoriju alpinističkih i vrlo teška staza.

III Prijevor – Trnovačko jezero, dužina staze 4km, prosječnim hodom za sat i po bez odmora. Spada u staze lagane kategorije.

IV Prijevor – Suha, dužina 6km, prosječnim tempom pređe se za 2h, kategorisana kao lagana staza.

V Dragoš Sedlo- Suha, kroz prašumu Perućicu, dužina staze 11km, može se proći za 3h bez odmora, spada u lagani stazu, a koristi se isključivo za naučno –edukativni turizam.

VI Suha – Volujak, dužina 11km, pređe se za

SAVJET

Prijavljivanje Upravi parka (recepција, info centar) je obavezno, kao i angažovanje vodiča. Boravak u zaštićenom području je sadržajniji, efikasniji, a svakako bezbjedniji u prisustvu vodiča. Broj posjetilaca kroz strogo zaštićeni rezervat prašuma Perućica je ograničen i potrebna je dozvola Uprave parka.



Spomenik Sutjeska

4h bez odmora. Kategorisana kao teška staza.

VII Suha – Trnovačko jezero, 14km duga staza, može se preći za 4h, spada u red laganih staza.

VIII Kovačev panj- Donje Bare- Gornje bare- Uglešin vrh- Bregič- Orlovačko jezero. Dužina staze je 21km, pređe se za 6h, spada u lagane staze.

BICIKLISTIČKE STAZE

Tjentište – Milinklade - Hrčavka - Donje Bare – Hrčavka - Dobri Do-Ljubin grob - Crno jezero-Stari katun Videž- Zavidež- Džafer potok- Orlovačko jezero. Dužina staze je 48km. Za ovu aktivnost moguće je iznajmljivanje bicikala na Tjentištu.



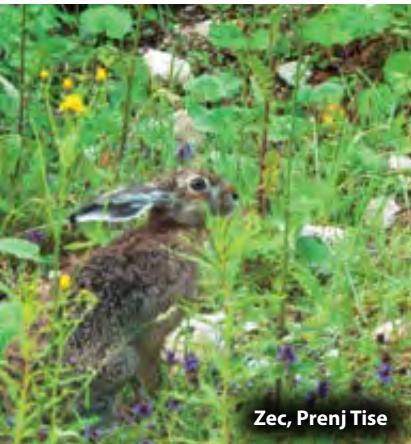
Lane, Igman

U ovom broju PRO BiH Avanture predstavljamo potencijale Nacionalnog parka Sutjeska. Stoga smo se i u okviru ove rubrike opredijelili za predstavljanje njegovih lovnih i ribolovnih kapaciteta.

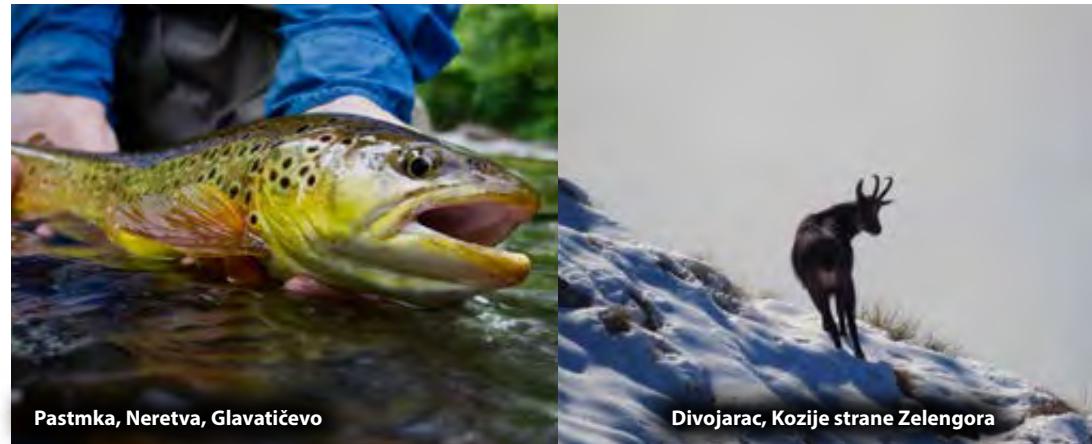
KAPACITETI

Zahvaljujući velikoj raznolikosti prirodnih faktora, kao što su klima, geološko-pedološke

karakteristike, ekspozicija terena, nadmorska visina, biljni pokrivač, hidrološke prilike, kao i mir u lovištu...fauna NP Sutjeska veoma je bogata i raznovrsna. Posebno se ističe red leptira (Lepidoptera), vodozemaca, gmizavaca i riba, 36 vrsta i 18 familija sisara, te mnogobrojnih vrsta ptica. Poslove zaštite i kontrole unutrašnjeg reda trenutno obavlja 12 profesionalnih lovočuvara. Za sada profesionalni lovočuvani



Zec, Prenj Tise



Pastmka, Neretva, Glavatičevo



Medvjed, Bijelo jezero Zelengora

SAVJET

Gazdovanjem ovim resursima prvenstveno se mora voditi računa o očuvanju bogatstva vrsta u prostorima Parka. Park određuje „pravila ponašanja”, vezano za lov i ribolov, kao i permanentnog nadzora i kontrole poštovanja tih pravila. Zato, poštujte pravila!

uspješno obavljaju svoj posao, te ne postoje ozbiljniji problemi sa krivolovom i ostalim nedozvoljenim radnjama u parku i lovištu.

LOVIŠTE

Nacionalni park „Sutjeska“ gazduje posebnim lovištem „**Zelengora**“ koje se prostire na površini od 53.240 ha, a čija je osnovna namjena očuvanje staništa za vrijedne, rijetke i ugrožene autohtone vrste divljači, te zaštita, uzgoj i ograničeno korištenje divljači koja nastanjuje ovo lovište. Broj vrsta opada sa porastom nadmorske visine. U šumama bukve i jele koje se nalaze na srednjoj nadmorskoj visini (1150-1600m) registrovan je najveći broj vrsta,a najmanji na kamenitim staništima sa visokom nadmorskom visinom, mada postoje vrste ograničene na područja okomitih stijena sa specifičnim

zahtjevima (*Tichodroma muraria*). Inače, u parku, odnosno i lovištu su najzastupljenije sljedeće vrsta divljači:

- srneće divljači (srndač i srna)
- divokozje divljači (divojarac, divokoza)
- divlja svinja
- mrki medvjed
- veliki tetrijeb
- lještarka
- zečja divljač
- nezaštićene krvnajšice (lisica, kuna, divlja mačka, vuk, jazavac i dr.)
- stalno zaštićena divljač (orlovi, sokolovi, škanjci, sova, vjeverica,vidra)

RIBOLOV

Rijeke **Sutjeska**, **Hrčavka** i **Jabušnica**, kao i neka **jezera Zelengore**, bogata su ribom. Pojavljuje se pet vrsta riba iz dvije familije (**Salmo giardneri**) koja je prenijeta iz Kalifornije, a ostale četiri vrste se prirodno javljaju na ovom području, a to su **Salmo trutta**, **Salvelinus alpinus**, **Tymallus tymallus** (*Salmonidae*) i **Phoxinus phoxinus** (*Cyprinidae*).

OPREMA

Neophodnu opremu za uspješno korištenje lovišta čine: sredstva za transport, sredstva veze, oružje, terenska oprema i optika, video kamere, foto-aparati i sl. Lovni turizam predstavlja značajnu i razvijenu ponudu Parka. Izgled opreme, odnosno uniforme lovočuvara- nadzornika je u skladu sa zakonskim propisima.



Dr.sc. **Dražen Kotrošan**, zaposlen je u Zemaljskom muzeju Bosne i Hercegovine kao ornitolog. Obavlja dužnost načelnika Odjeljenja za prirodne nauke. Osnivač je i predsjednik Ornitoloskog društva „Naše ptice“. Autor i koautor više od 300 naučnih, stručnih i popularnih članaka, monografskih izdanja i drugih publikacija. Autor i koautor više izložbi. Saradnik na nekoliko dokumentarnih filmova o pticama. Učesnik više od 35 projekata. Koordinator tima koji je osvojio prvu nagradu Quarry Life Award u Bosni i Hercegovini 2012. godine. Dražen je i naš vodič kroz svijet ptica i njihovih ljubitelja.

Ornitološko društvo "Naše ptice" je nevladina, neprofitna, nepolitička i dobrovoljna organizacija, osnovana 2003. godine u Sarajevu, koja djeluje u oblasti ornitologije, ekologije, prstenovanja i zaštite ptica i njihovih staništa. Aktivnosti Društva obuhvataju edukacijski program, koji ima za cilj edukaciju javnosti o značaju zaštite ptica i njihovih staništa, obuku za posmatranje ptica i načine praktične pomoći pticama, istraživački i konzervacijski program, koji uključuje različite akcije i projekte putem kojih se nastoje prikupiti podaci o značajnim područjima za ptice u Bosni i Hercegovini, stanju populacija rijetkih i ugroženih vrsta, pojavama koje ugrožavaju ptice i njihova staništa i izdavačku djelatnost, koja se ogleda u tome da od 2005. godine redovno izlazi "Bilten mreže posmatrača ptica u Bosni i Hercegovini", kao i niz brojnih edukativnih materijala, monografija i drugih publikacija u sklopu različitih projekata.

ZAPAŽANJA

Zahvaljujući specifičnostima koje se ogledaju u izuzetnoj raznolikosti staništa od nivoa mora do najviših planinskih vrhova, na prostoru BiH susreće se veliki broj ptičjih vrsta, što predstavlja odličnu osnovu za razvoj posmatranja ptica (birdwatching) kao turističke grane. Ono je sve popularnije kod mlađih u BiH, ali još uvijek smo brojem daleko od zemalja

okruženja (Hrvatska i Srbija), a pogotovo od razvijenijih zemalja poput Velike Britanije, Njemačke, Češke, Belgije i sl. Broj birdwatchera koji dolaze kod nas u stalnom je porastu, a za sada, osim Mostarca **Denisa Bohma** i njegove agencije Wild Herzegovine, manje grupe posmatrača ptica dovode individualni vodiči iz Slovenije i drugih zemalja, a sve veći interes pokazuju i gosti iz arapskih zemalja. Treba naglasiti da, ako se želimo baviti promocijom birdwatchinga, moramo očuvati kraška polja, močvare, planine i druga staništa, a ne samo razmišljati kako ih pretvoriti u energetska polja i šume vjetroparkova.

KAPACITETI

Danas jedino Park prirode **Hutovo blato**



Pčelarica Merops apiaster
(Autor: Mirko Šarac)

omogućava da se organizuje obilazak čamčima i posmatranje ptica. Zahvaljujući podršci MAVA fondacije i EuroNatura koji su podržali nekoliko projekata na kraškim poljima u Bosni i Hercegovini, a zalaganjem Ornitoloskog društva „Naše ptice“ u partnerstvu sa Udrugom „Naša baština“ iz Tomislavgrada, postavljena su dva tornja za posmatranje ptica na **Buškom jezeru** i u **Ždralovcu** na **Livanjskom polju**. Urađena su i tri odmališta sa info tablama i turistička signalizacija u **Duvanjskom polju**, što predstavlja početak stvaranja preduslova za pokretanje navedene turističke aktivnosti. U planu su još neke aktivnosti na **Blidinju** i **Vranu**. Upravo je u štampi priručnik kojeg je Društvo pripremilo za potrebe edukacije budućih turističkih vodiča, specijaliziranih za posmatrače ptica.

DESTINACIJE

Svi znaju za **Hutovo blato** i **Livanjsko polje**, koji su naši ornitološki biseri. Nekada je i **Bardača** bila za ponos u ornitoloskom smislu, ali danas je isušena i gotovo potpuno uništena. Međutim, neophodno je istaći da su sva naša kraška polja, od **Mostarskog**



Hutovo blato

SAVJET

Oprez je prva stvar na šta ukazujemo svi-ma kada polaze na teren da posmatraju ptice. Nažalost, Bosna i Hercegovina nosi breme nedavne krvave prošlosti i tragovi tog vremena u obliku minskih polja i zaostalih pojedinačnih primjeraka eksplozivnih sredstava su prisutni svugdje. Posmatranje ptica je izuzetno atraktivno i poneće vas, pa ponekad zaboravlјate na ove smrtonosne zamke. Drugi savjet je umjerenost i pridržavanje etičkih načela, osobito kada je u pitanju fotografisanje ptica. Mnogi su spremni po svaku cijenu doći do fotografije i pri tome uništavaju staništa, ugrožavaju mlade i sl.

blata do **Duvanjskog polja**, još uvijek pravi izazovi za ornitologe i ornitofile, ali i ona imaju tendenciju degradacije. S druge strane, malobrojne močvare poput **Tišine** ili ribnjaci kao što su **Saničani** su isto tako izuzetno atraktivne destinacije za posmatranje ptica. Konačno, planine po kojima smo prepoznatljivi su pravi izazovi za posmatrače ptica, i može se reći da vas čeka pravi adrenalinski test ako krenete u potragu za nekim vrstama.

OPREMA

Za posmatranje ptica osnovna oprema su dvogled, terenska bilježnica i neki od priručnika za određivanje vrsta. Korak dalje predstavlja posjedovati teleskop, koji je osobito koristan za posmatranje ptica na vodenim površinama. Posljednjih decenija sa razvojem digitalne fotografije sve više je onih koji su posvećeni fotografisanju ptica i gotovo da nema posmatrača koji ne posjeduje fotoaparat. Sva ostala oprema je stvar ličnih potreba za kompleksnijim istraživanjem. Naravno ovde ne mislim na istraživanja poput markiranja ptica koje ipak predstavljaju profesionalniji pristup upoznavanja ptica.



Divlji konji, Livno



Medvjed, Zelengora Bijelo jezero

Lubanja lisice, pećina Velika Kutlača, Miljevina



Orao, Zelengora



Poskok, Treskavica

Šarka, Treskavica



Riječni rak kamenjar, Bregava



Sova, Zelengora

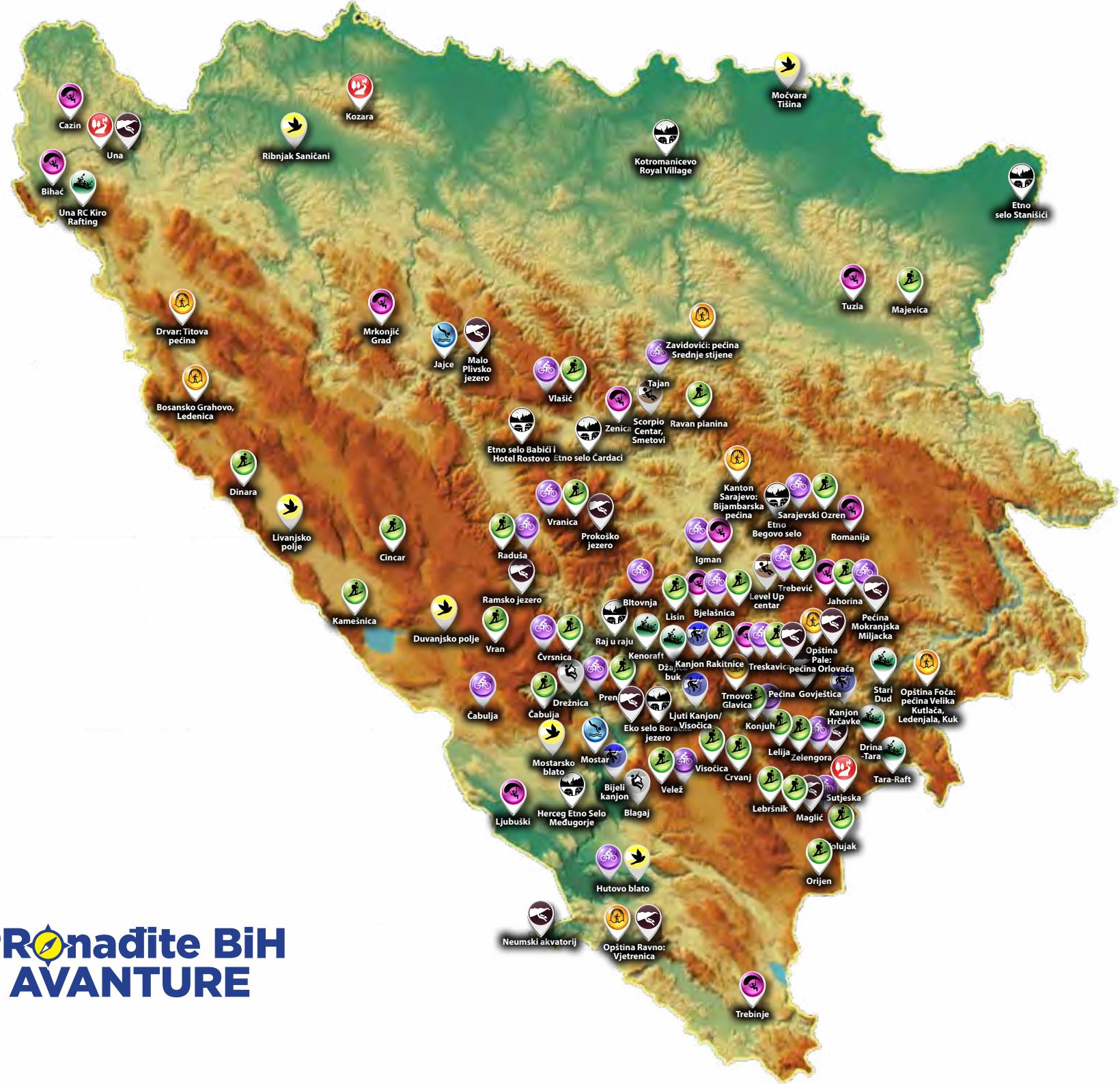


Divokoze Zelengora

Osvajajući različite planinske destinacije u BiH, naš fotoreporter, **Mevludin Mekić**, ne da se omesti čak ni prilikom susreta sa opasnim stanovnicima ovih područja. Tako je objektivom svoga fotoaparata zabilježio izravne susrete sa zmijama poskokom- najvećom i najopasnijom evropskom otrovnicom i šarkom koja naseljava surovije predjeli i može se sresti i iznad 2000 m/nv, mladunčetom medvjeda, orlom, divljim konjima,... Bilježio brižljivo i sa velikim poštovanjem.

LEGENDA/SYMBOLS LEGENDA/SYMBOLS

-  Adrenalinski parkovi / Adrenaline Parks
-  Brdski Biciklizam / Mountain Biking
-  Etno sela / Rural (avan)tourism
-  Kanjoning / Canyoning
-  Nacionalni parkovi / National Parks
-  Paraglajding / Paragliding
-  Pećine / Speleology
-  Planinarenje / Mountain Climbing
-  Promatranje ptica / Bird Watching
-  Rafting
-  Ronjenje / Diving
-  Skokovi / Water Jumping
-  Sportsko penjanje / Rock Climbing



**PRONADITE BIH
AVANTURE**