

# Uspon na najviši vrh Irana

■ **Uspon na Damavand i uticaj energije vrha od 5.671m, obilazak Teherana, Isfahana i predela oko najvišeg planinskog vrha Irana, imaju mnogo dublje i šire značenje i težinu od klasičnog turističkog putovanja. Kao i u različitim životnim i poslovnim situacijama, ponekad i hobiji, zahtevaju ozbiljan pristup da bi se želja ispunila ili da bi se cilj postigao. Planinarska akcija – ekspedicija Damavand spovedena je od 25 - 31.07.2019. godine. Na vrh se ispela grupa od 24 planinara, na čelu sa vodičem Milankom Arsić, predsednicom PSK Balkan**

**D**amavand je ugašeni stratovulkan na masivu Alborz i sa svojom visinom od 5.671m predstavlja najviši vrh Irana i najviši ugašeni vulkan u Aziji, star 1,8 milion godina. Nalazi se južno od Kaspijskog jezera i 100km severno od Teherana. Damavand je na neki način sveta planina Iranaca - ono što je za Grke Olimp, to je za Irance Damavand. Damavand predstavlja izazov i važan korak u karijeri svakog planinara koji stremlji višim vrhovima.

## Cilj

Kada sam u 2018. godini uspela da pređem 4.000m tj. da izađem na najviši vrh Maroka – Atlas (4.167m), za 2019. godinu postavila sam sebi cilj da pređem preko

5.000m. U ponudi su bile 2 opcije - Kilimandžaro ili Damavand. Izbor je bio - Damavand.

## Pripreme

Prema dobro poznatoj narodnoj izreci “ako želite da se uhvatite u kolo, morate znati da igrate”, počela sam sa adekvatnim pripremama početkom godine, 6-7 meseci pre polaska na put u Iran. Trebalo je ojačati, povećati kondiciju i izdržljivost na težim i zahtevnijim planinskim stazama i suočavati se sa različitim preprekama u prirodi. Planine u Crnoj Gori i BiH su bile adekvatne u zimskim uslovima za pripremanje organizma za veće napore. Par vrhova na Dolomitima i Slovenačkim Alpima, pored kondicionih priprema, bili su od značaja zbog prilagođavanja organizma višim nadmorskim visinama, ali i zbog savladavanja tehnički zahtevnijih delova staze. Za poboljšanje kondicije i vežbanje disanja i plućima i stomakom, upražnjavala sam trčanje uzbrdo u Košutnjaku i Avali, ponekad sa nekom vrstom maske preko usta da bih simulirala otežano disanje.

## Aklimatizacija – obavezni deo akcije

Deo finalnih priprema sproveli smo u Iranu, nekoliko dana pre uspona, kroz proces aklimatizacije, kada organizam postepeno navikavate na više nadmorske visine.

Po dolasku u Teheran, pravo sa aerodroma smo se uputili na Točal – najviši vrh iznad Teherana. Veći deo prešli smo žičarom ali onaj teži, kada počinjete da osećate nedostatak kiseonika prešli smo peške, tj. izašli na 3.962m. Pošto je većina planinara bila na ozbiljnim visinama ovaj uspon nikome nije bio težak. Kažu da organizam pamti... Drugi dan smo odmarali u selu Reina u podnožju Damavanda, a treći dan, nakon prevoza safari džipovima krenuli sa visine od 3.020 do 4.200m gde se nalazi planinarski dom u kome smo noćili 3 noći. Istog dana, nakon smeštaja nastavili smo sa procesom aklimatizacije, tj. ispeli smo se na 4.400m, proveli 40 minuta i vratili se u dom. Četvrtog dana ispešačili smo od doma do 4.850m, nešto više od visine Mon Blan-a, odmorili oko 60 min i

vratili se u dom da bismo adekvatno večerali, pripremili stvari i dovoljno se naspavali pre završnog uspona.

## Uspon – problemi, prepreke i radost

Ovaj uspon je od onih koji kad idete gore - idete samo uzbrdo, tj. ne postoji nijedan deo sa ravnom stazom, koja bi poslužila kao kratak odmor organizmu.

Akciju završnog uspona započeli smo pre zore oko 04.30h. Bilo je hladno, a jak vetar je temperaturu snižavao još više.

Zastajali smo na kratko, samo ukoliko je neko imao tegobe (muka, problemi sa disanjem i sl.). Do 4.800m izašli smo prema planu. Nakon toga, iako smo išli sporim korakom, dužine sopstvenog stopala, naše pauze su bile sve češće. Disanje je bilo sve teže. Vreme jeste bilo sunčano i prijatno za planinu, ali duvanje vetra suprotno od pravca kretanja, samo je još više usporevalo naše, ionako, sporo kretanje. Tišine u grupi bilo je previše. Ponekad se čula informacija o nadmorskoj visini na kojoj se nalazimo, kao i česte vodičeve reči: popijte vode, dišite duboko.

Na 200m od vrha morali smo da stavimo maske preko usta i nosa koje smo natopili sa limunom, sdom bikarbonom



Moja malenkost sa zastavom



24 planinara u Grupi - svi su izasli na vrh

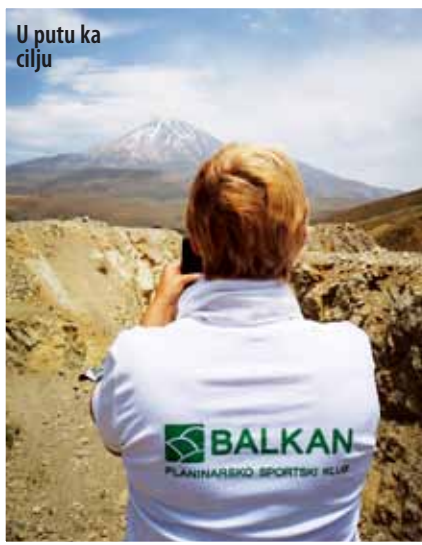
i drugim sredstvima da bi se zaštitili od sumpora koji je mestimično isparavao oko kratera ugašenog vulkana. Tada je disanje bilo još teže. Srećom, iako nam vetar nije bio prijatelj pri usponu, na vrhu svojom brzinom duvanja nam je pomogao tj. nije dozvolio sumporu da se zadržava i povećava koncentraciju oko tačaka isparenja, pored kojih smo morali proći.

Pri samoj završnici, prošli smo preko oboda kratera, provukli se između par velikih stena i ušli u mali atrijum – tačku sa najvišom nadmorskom visinom u Iranu – vrh Damavand, 5.671mnv. U tom trenutku, verovatno je adrenalin uradio svoj posao ili ta neobična energija visokih vrhova. Zaboravila sam na sve teškoće uspona i uzviknula – Uspela sam. Jednostavno, pomerila sam granice svojih mogućnosti. Usledilo je međusobno čestitanje svih 24 članova grupe koja je bila sastavljena od ljudi iz 4 države ex Jugoslavije. Zatim smo se fotografisali i potom ubrzo krenuli nizbrdo (sumpor ograničava vreme boravka na vrhu), nazad ka domu.

### Podrška i volja

Prilikom uspona, blizu vrha zastajala sam i disala duboko, ali nijednom nisam izgovorila – ja ne mogu dalje, teško mi je i sl. Iako nas vodič nijednim gestom nije ubrzavao, po glavi mi se, u jednom trenutku, počela vrzmati misao da li ću izdržati i gde da ih sačekam ako ne budem mogla dalje? Međutim, ova negativna misao mi

U putu ka cilju



je samo jednom prošla kroz glavu. Kasnije sam shvatila da je ovo je bila praktična primena snage volje i uticaja pozitivnog razmišljanja na ono što radimo i preduzimamo u našim životima.

### Pogled sa vrha i uticaj Persije

“Ko na brdo, ak’ i malo stoji, više vidi no onaj pod brdom”. Bukvalno tumačeći Njegašve reči i posmatrajući ogolele planinske masive Irana više puta sam pomislila na naš Balkan. Kako i zašto mi nismo svesni koliko smo bogati i zbog čega se bahato ponašamo prema onome što nam je priroda dala, poklonila!!!U Iranu gde god ima zelenila tu je ponikao gradić. Pokušavaju da pošumljavaju, zalivajući sistemom - kap po kap. Zelene površine i reke i jezera u ovoj zemlji su retkost, ali njihova voda – česmovača se upotrebljava za piće.

O Iranu i većim gradovima svi možemo pročitati na internetu, ali i slušajući

informacije određenih medijskih agencija, steći i neku vrste iskrivljene slike o toj zemlji, o stilu njihovog života, o kulturi, gostoprimstvu i veri Iranaca.

Iranaci su izuzetan narod, po mnogo čemu. Njihova kultura, tradicija i vrednosti koje oni čuvaju, neguju i poštuju su raritet u današnjem svetu. Njihovo ponašanje, skromnost, gostoprimstvo, omdernost u razgovoru sa strancima ih stavlja u sam vrh lestvice u odnosu na druge narode sveta. Kažu, to je Persija.

U razgovoru sa njima, uvek su nas pitali - odakle smo? Zanimljivo je, čak i u slučaju mladih ljudi-milenijalsa, kada smo izgovorili Srbija, Makedonija, Crna Gora, BiH, da je retko ko čuo za njih. Ali kad bismo im pojasnili da su to zemlje ex Jugoslavije, tada su već odreagovali potvrdno sa osmehom.

### I za kraj

Cilj je preduslov da krenete, započnete. Adekvatna priprema je veoma važan i vremenski dug segment za dostizanje cilja. Volja i pozitivno razmišljanje su zvezde vodilje naših dela. Ono što je najvažnije kada je najteže pri dostizanju zacrtanog je podrška od čoveka – vodiča koji ima potrebna znanja i veštine i dovoljno iskustva da kao lider vodi i adekvatno stimuliše ljude, u ovom slučaju planinare, za koje, iako su osigurani, prvenstvo brine vodič.

Žana Ranković ■