



ПОКАНА

Почитувани

Планинарско спортскиот клуб Скопска Црна Гора (ПСК СЦГ) од Скопје, со голема чест и задоволство Ве поканува на Третиот традиционален планинарски поход, овојпат со слоганот

НЕМА ГРАВЧЕ БЕЗ ТАЊИРЧЕ

Настанот ќе се одржи на ден **26. 04. 2015 година** со почеток во 08.00 часот. Точното време и место на поаѓање е објавено во официјалната програма во продолжение. Искрено се надеваме на Вашето присуство, а со тоа и поддршка на планинарењето, истовремено и заедничко промовирање и будење на планинарската свест кај помладата популација.

Со почит,
Извршен одбор на ПСК Скопска Црна Гора

Претседател
Д-р. Александар Манолев
<http://www.pskscg.mk/>
https://www.facebook.com/pkskopska.crnagora.5?_rdr

ПРОГРАМА И ОРГАНИЗАЦИЈА НА НАСТАНОТ

За сите учесници задолжително е пријавување на следниот мејл prijava@pskscg.mk најдоцна до **23. 04. 2015** година, каде треба да го назначите следново:

Име и презиме,

за **кој поход** се пријавувате (планинарски поход или рекреативен планинарски поход).

За секој учесник се наплатува по 150,00 ден. учесничка такса во која е вклучен превоз на учесникот во два правци и ручек (гравче). Се повикува секој учесник да понесе сопствен прибор за јадење, на што укажува и самиот слоган на настанот.

Се повикуваат планинарските клубови да пријават список со број на учесници на горенаведениот мејл.

Настанот е поддржан од: Град Скопје, Црвен Крст на Град Скопје, Македонско здружение за спасување и заштита во планина и непристапен терен “Асклепиј“, Маунтин Експириенсе-Скопје, Поликлиника Манолеви- Скопје, Фото студио “Амбрела“-Скопје.

Место на поаѓање за двата походи е Пошта 2, кај новата железничка станица.

Време на поаѓање за **планинарски** поход:

- пријавување по списоци 7.00 - 7.30ч.
- поаѓање на автобуси 7.30ч до с. Побожје
- планирано време на враќање 17.30ч. во Скопје

Време на поаѓање за **рекреативен** планинарски поход:

- пријавување по списоци 8.00 - 8.30ч.
- поаѓање на автобуси 8.30ч. до с. Побожје
- планирано време на враќање 17.30ч. во Скопје

Во продолжение детално инфо за секој поход поединечно.

ПЛАНИНАРСКИ ПОХОД

с. Побожје – Манастир Св.Богородица - Ајдучка чешма - Цареви ливади - Манастир Св.Архангел Михаил - с. Кучевиште

Тргување од с. Побожје: 8.00ч.

Попатни паузи

Пристигнување во Манастир Св. Архангел Михаил: 15.00ч.

Поаѓање од с. Кучевиште: 17.00ч.

Пристигнување на Пошта 2 (нова железничка): 17.30ч.

Инфо околу патеката

Патеката е долга 20км. Сите учесници треба да се физички кондиционо подготвени, со себе треба да понесат доволна количина на вода и храна, според своите потреби. Потребно е со себе да понесат опрема за заштита на телото од влажни услови и добро разгазени обувки. Доколку се увиди дека некој од учесниците не е соодветно опремен/подготвен, можно е да добие препорака од водичите да не учествува во походот, односно да биде пренасочен на рекреативниот поход. Доколку и покрај препораките, учесникот самостојно одлучи да го продолжи походот, сам одговара за евентуалните последици од несоодветната подготвеност.

Задолжително да се почитуваат водичите на групата (учесниците да не се движат пред првиот и позади последниот водич). Водичите ќе бидат препознатливи по жолтите маички кои ќе ги носат на кои стои амблем на клубот.

- исхрана: ручек од организаторот, гравче (**секој учесник носи свој прибор за јадење**)
- дополнителни потреби од ранец, секој самостојно
- планирано време за походот 8 часа
- време на активно движење 5,5 часа
- активно време на искачување 3 часа
- активно време на спуштање 2,5 часа
- разлика во денивелација 980 мнв
- почетна позиција 580 мнв
- највисока позиција 1560 мнв

Водичи: Александар Манолев и Дарко Трајковски

Контакт: Александар Манолев (моб. 070 306 403)
Дарко Трајковски (моб. 076 274 742)

РЕКРЕАТИВЕН ПЛАНИНАРСКИ ПОХОД

с. Побожје – Манастир Св.Богородица - Манастир Св.Архангел Михаил - с. Кучевиште

Тргување од с. Побожје: 9.00ч.

Попатни паузи

Пристигнување во Манастир Св. Архангел Михаил: 14.30ч.

Поаѓање од с. Кучевиште: 17.00ч.

Пристигнување на Пошта 2 (нова железничка): 17.30ч.

Инфо околу патеката

Патеката е долга 10км. Наменета е за деца и за возрасни кои имаат почетна физичка кондиција. Според тоа, одбрана е лесна и прегледна патека, без стрмни угорнини. За малолетни учесници (под 14 години) задолжително е присуство на родител.

Сите учесници треба да се физички кондиционо подготвени, со себе треба да понесат доволна количина на вода и храна, според своите потреби. Потребно е со себе да понесат опрема за заштита на телото од влажни услови и добро разгазени обувки. Доколку се увиди дека некој од учесниците не е соодветно опремен/подготвен, можно е да добие препорака од водичите да не учествува во походот. Доколку и покрај препораките, учесникот самостојно одлучи да го продолжи походот, сам одговара за евентуалните последици од несоодветната подготвеност.

Задолжително да се почитуваат водичите на групата (учесниците да не се движат пред првиот и позади последниот водич). Водичите ќе бидат препознатливи по жолтите маички кои ќе ги носат на кои стои амблем на клубот.

- исхрана: ручек од организаторот, гравче (**секој учесник носи свој прибор за јадење**)

- дополнителни потреби од ранец, секој самостојно

- планирано време за походот 7 часа

- време на активно движење 4,5 часа

- активно време на искачување 2,5 часа

- активно време на спуштање 2 часа

- разлика во денивелација 260 мнв

- почетна позиција 580 мнв

- највисока позиција 840 мнв

Водичи: Драгутин Малиш и Ѓорѓи Петровски

Контакт: Драгутин Малиш (моб. 070 870 723)

Ѓорѓи Петровски (моб. 070 230 526)

Генерални упатства:

Секој поход има свои водичи од почеток до крај на турата. Секој кој смета дека е физички кондиционо подготвен и има намера да се издвои од групата, сам ќе ги сноси последиците од евентуалните повреди настанати поради не придржување до советите и ритамот на движење наметнат од водичите.

За детални општи и конкретни информации, слободно обратете се на некој од подолу наведените лица, кои се официјални претставници на клубот:

- Драгутин Малиш 070 870 723
- Ѓорѓи Петровски 070 230 526
- Александра Герчакова 070 623 992
- Владимир Пижевски 071 274 811

Со почит,

Планинарско спортски клуб
Скопска Црна Гора
Скопје

сајт <http://www.pskscg.mk/>

ФБ страна https://www.facebook.com/pkskopska.crnagora.5?_rdr

Претседател,

Д-р. Александар Манолев
моб. 070 306 403