



REGIONAL ENVIRONMENTAL CENTER



MINISTRY FOR FOREIGN
AFFAIRS OF FINLAND

ZNANJE ZA ODRŽIVI RAZVOJ ZNANJE ZA BUDUĆNOST

Ovaj projekat se realizuje uz podršku programa Obrazovanje za održivi razvoj na Zapadnom Balkanu, koji sprovodi Regionalni centar za okoliš/životnu sredinu (REC). Program finansira Ministarstvo spoljnih poslova Finske

Mountain Biking

Ne ostavi ni traga edukativni program promoviše vještine i etiku kako bi podržao održivu upotrebu prostora u divljini kao i prirodnih područja. Koncept je potekao iz SAD kao način da se pomogne rekreativcima da minimalizuju svoje uticaje dok uživaju u prirodi. 1991. godine, Američka uprava za šume udružila se sa nacionalnom školom za vodiče u prirodi (*National Outdoor Leadership school*) i agencijom za upravljanje zemljištem (*Bureau of Land Management*) u Ne ostavi ni traga edukativni program. Nacionalna škola za vodiče u prirodi, kao prepoznati promoter minimalnih uticaja pri kampovanju, postala je zadužena za pružanje Ne ostavi ni traga materijala i treninga.

Danas, neprofitna organizacija *Ne ostavi ni traga za etički boravak u prirodi*, osnovana 1994 godine, upravlja nacionalnim programom. Centar je ujedinio 4 federalne agencije koje se bave upravljanjem zemljištem, američku upravu za šume, službu Nacionalnih Parkova, američki lovnu i ribolovnu službu – sa proizvođačima, trgovcima outdoor opreme na malo, korisnicima, predavačima, i pojedincima koji dijele obavezu da održe i zaštite našu divljinu i prirodna područja za buduća uživanja.

Ne ostavi ni traga

Vještine i etika u prirodi

„Stvar je ispravna kada nastoji da očuva integritet, stabilnost i ljepotu biotičke zajednice. Pogrešna je kada teži suprotnom.“

Aldo Leopold, *Sand County Almanac*

Izdanje za planinski biciklizam

„Mišljenje da rekreacija (u prirodi) nema nikakvih uticaja na životnu sredinu nije više održivo.“

Curtis H. Flather i Ken Cordell, *Wildlife and Recreationis*

Ljudi uživaju u prirodi na mnoštvo načina. Istražujemo šetajući, vozeći kajak, jašući konja, vozeći planinsko biciklo, skijajući, gazeći na krpljama, derezama i to su samo neki od načina, a svakim danom je više nas koji svakodnevno dovodimo svoj sport do ekstrema i u sve udaljenije djelove prirodnog svijeta. Naša iskustva su na ličnom nivou zadovoljavajuća, ali ona mogu biti skupocjena za mjesta koja posjećujemo kao i za životinje koje posmatramo.

Američki divljina je raznovrsna i predivna. Ali isto može biti i krhka. Zagađene vode, dislocirani divlji živi svijet, zemljišta koja su pod erozijom, i zgažena vegetacija su samo neki od uticaja koji su direktno povezani sa aktivnostima onih koji se rekreiraju. Čak i samo naše prisustvo ima nekog uticaja. Značajna šteta bi mogla biti spriječena ako bi ljudi koji se rekreiraju bili bolje informisani, posebno o tehnikama Ne ostavi ni traga.

U srži NE OSTAVI NI TRAGA su 7 principa za smanjenje štete prouzrokovane aktivnostima u prirodi, posebno onim aktivnostima u prirodi koja se obavljaju bez upotrebe motorizovanih vozila. Ne ostavi ni traga koncepti mogu biti primijenjeni bilo gdje u udaljenim divljim predjelima, gradskim parkovima, čak i u našim dvorištima – i u svim rekreativnim nastojanjima.

Ne ostavi ni traga principi i praksa pružaju uobičajenu uslužnost i gostoprimstvo drugim posjetiocima divljine i prirodnom svijetu čiji smo mi dio. Ovo poštovanje, kombinovano sa dobrim prosuđivanjem i svjesnošću, omogućit će vam da primjenjujete principe Ne ostavi ni traga u prilikama vama svojstvenim.

Možemo djelovati u ime mjesta i divljine koji nas inspirišu – u sjevernoj Americi i dalje. Kao prvo, edukujmo se i usvojimo vještine i etiku koji nam omogućavaju da ne ostavljamo traga iza sebe.

Dobrodošli u planinski biciklizam

Ne ostavi ni traga principi i planinski biciklizam.....

- Planiraj unaprijed i pripremi.....
- Putuj i kampuj na čvrstim površinama.....
- Ukloni otpad na odgovarajući način.....
- Ostavi kako si zatekao.....
- Minimalizuj uticaj logorske vatre
- Poštuj divlji živi svijet.....
- Budi obazriv prema drugim posjetiocima

Međunarodna asocijacija planinskog biciklizma i drugi kontakti.....

Ne ostavi ni traga outdoor BIBLIOTEKA vještina i etike

Posjetioci koji su zainteresovani za korišćenje životinja, tokova rijeka, kajaka na moru i penjanja, ili drugih regiona i rekreativnih aktivnosti mogu se informisati u drugim knjižicama iz serije knjižica Ne ostavi ni traga vještine i etika.

Informacije o tome kako doći do Ne ostavi ni traga materijala, kurseva i treninga dostupne su pozivom na broj Ne ostavi ni traga 1-800-332-4100 ili posjetom veb sajta: www.lnt.org.

Planinski biciklizam je nevjerovatna mješavina avanture u prirodi, uvažavanja, oduševljenja, istraživanja, vještina i rekreacije. Na planinskom biciklu možete okretati pedale brzinom koja unapređuje vašu blizinu i interakciju sa okruženjem, krivudajući kroz predio tihe šume prije nego što se zaustavite da udahnete ljepotu oko vas. Ili se možete ustremiti niz otvorenu jednosmjernu stazu prije nego što testirate vaše vještine na strmoj padini.

Ljepota planinskog biciklizma je ta što osjećate toliko vrsta uživanja pri jednoj istoj vožnji – ponekad u roku od samo nekoliko minuta (ili nekoliko metara). Iskustva koja se dešavaju pri vožnji planinskog bicikla su raznovrsna kao i spektar staza po kojima se ono vozi. Ne postoji jedno jedinstveno iskustvo vožnje planinskog bicikla. Ono je ono što vi napravite od njega.

Ono je ono što vi napravite od njega:

Ovaj koncept se primjenjuje ne samo na vašu vožnju, već i na vašu odgovornost kao onoga ko vozi planinsko biciklo. Tokom svake vožnje, svako ko vozi planinsko biciklo ima moć da očuva zemljište... ili da ga ošteti. Oni koji voze planinsko biciklo doprinose izvanrednim iskustvima na stazama, ali bicklisti, kao i ostali posjetioči staza, takođe imaju sposobnost da drugima degradiraju iskustvo na stazi. Neodgovarajuće tehnike vožnje mogu nauditi okruženju staze i umanjiti drugima kvalitet iskustva na stazi.

Neodgovoran planinski biciklizam može povećati eroziju staze, poremetiti divlji živi svijet, opteretiti one koji upravljaju javnim površinama, i razljutiti privatne zemljoposjednike, što će ih podstaknuti da ograniče pristup stazama. Nasleđe koje vi ostavite kao planinski biciklista se određuje svaki put kad sjednete da vozite.

Kada je planinski biciklizam postao popularan kasnih 80-ih godina prošlog vijeka, mnogi oni koji su vozili van puteva prepoznali su značaj malog uticaja pri vožnji – kako zbog zaštite okruženja oko staza tako i zbog osiguranja svijetle budućnosti ovog sporta.

1988. godine, Međunarodna asocijacija planinskog biciklizma osnovana je da promoviše odgovornu vožnju planinskog bicikla, da ohrabruje volonterski rad na stazama, da stvara partnerstva sa drugim grupama koji su posjetioči istih staza, kao i da pomaže u obezbjeđivanju rješenja za upravljanje stazama za vladine zvaničnike.

Međunarodna asocijacija planinskog biciklizma (MAPB) stvorila je standardni kod ponašanja planinskih biciklista. 6 pravila o stazama MAPB su sada prepoznata u svijetu. Ta pravila su sledeća:

1. Vozi samo na otvorenim stazama
2. Ne ostavljaj ni traga (Leave No Trace)
3. Kontroliši svoje biciklo
4. Uvijek koristi stazu
5. Nikad ne plaši životinje
6. Planiraj unaprijed

Ne ostavi ni traga je izabran kao pravilo MAPB zato što veliki broj planinskih biciklista – uključujući pionire MAPB – uživa u *udaljenim i izolovanim područjima*, planinarenju i kampovanju u divljini. Oni poštuju dubinu istraživanja i godine iskustva koje su pomogle u oblikovanju Ne ostavi ni traga principa.

Danas je planinski biciklizam jedan od najpopularnijih oblika rekreacije na stazi – ne samo u sjevernoj americi, već i u većem dijelu svijeta. Samo u Americi, više od 10 miliona ljudi redovno vozi planinska bicikla na stazama. Mnogi uđu u ovaj sport posle godina iskustva rekreacije u *udaljenim i izolovanim područjima*, ali ostali su sasvim novi u ovom sportu.

Sada, više nego ikad, odgovorna vožnja je od ključnog značaja za osiguravanje dugoročnog zdravlja planinskog biciklizma – kao i područja koja istinski čine iskustva planinskog biciklizma onim što ona jesu.

Informacije iz ove knjižice proširuju koncept pravila na stazi MAPB. Pomoći će vam da minimalizujete vaše uticaje na prostor i na ljude koje srećete tokom vaše vožnje, bez obzira na nivo vaših sposobnosti.

Ako ste novi u planinskom biciklizmu, ova informacija za vas može biti nadahnjujuća. Ali čak i ako ste duže u planinskom biciklizmu naći ćete ovdje mnoštvo novih ideja – i nekoliko podsjetnika o tehnikama koje ste možda zaboravili.

Ove smjernice za odgovornu vožnju razvio je Ne ostavi ni traga zajedno sa MAPB. Iako se filozofija Ne ostavi ni traga primjenjuje na sve vrste nemotorizovana rekreacije u prirodi, savjeti u ovoj knjizi se konkretno odnose na planinski biciklizam. Saznaćete kako da vozite bezbjednije i sa više kontrole (što takođe doprinosi većoj zabavi). Takođe ćete naučiti neke Ne ostavi ni traga savjete za planiranje vašeg puta i minimalizovanje uticaja koji imate na divlji živi svijet i druge posjetioce. Možete naći više informacija o tome kako da uživate u prirodi praveći minimalne uticaje u knjižicama karakterističnim za određene regione ili aktivnosti, a koje su proizvod Ne ostavi ni traga. (Za više informacija, pogledajte zadnju koranicu ove knjižice).

Šta još možete raditi izuzev odgovorne vožnje?

Podite korak dalje i razgovarajte sa prijateljima. Radite volonterski u klubovima planinskog biciklizma, MAPB, grupama za očuvanje i agencijama koje upravljaju stazama u kojima vi uživate. Obogatite vaš sport i pejzaž koji taj sport čini tako prijatnim tako što ćete poraditi na osoblju koja će održavati stazu. Planinski biciklizam se ne sastoji samo od kamenja i prašine i sporadično oborenog drveća. Veličanstvene vožnje su takođe sačinjene od lijepih vidika i iskustava u prirodi. Kao posjetioци u divljim poredjelima, na nama je konačna odgovornost njihove dobrobiti. Zaštitite zemlju koja sadrži staze koje volite – ne samo da budu otvorene za bicikla, već da ih očuvate – na duže staze.

Osnovno pravilo Ne ostavi ni traga filozofije je to da biciklisti i drugi rekreativci mogu da uživaju u prirodi dok istovremeno štite prirodnu ljepotu područja kao i iskustva drugih. Tokom vremena, NE OSTAVI NI TRAGA program je ustanovio 7 principa koje je lako zapamtiti koji su od pomoći u upućivanju ljudi u Ne ostavi ni traga obuku.

Naravno, ne ostavljanje ni traga zavisi više od stava i svjesnosti nego od pravila i regulativa. Vožnja bicikla koja ostavlja mali uticaj je fleksibilan koncept, i morate biti spremni da odgovorite na uslove koji se mijenjaju (na terenu, vašem biciklu, čak i vašem tijelu) ili izaberite najbolji tok aktivnosti od nekoliko opcija koje imate. Postoje nekoliko specifičnih tehnika i vještina koje će vam pomoći da vozite biciklo odgovorno, i pozabavićemo se detaljnije tim stvarima nešto kasnije. Ali 7 Ne ostavi ni traga principa su vrijedni putokazi koji će vam pomoći da postanete vozač bicikla koji ostavlja mali uticaj:

- Planiraj unaprijed i pripremi
- Putuj i kampuj na čvrstim površinama
- Ukloni otpad na odgovarajući način
- Ostavi kako si zatekao
- Minimalizuj uticaje logorske vatre
- Poštuj divlji živi svijet
- Budi obazriv prema drugim posjetiocima

Sada kad smo ukratko pogledali Ne ostavi ni traga principe, pogledajmo kako možete početi da ih koristite tokom svoje sledeće vožnje. Ovo su prosti predlozi o tome kako obezbijediti bezbjednost staze, sebe i drugih dok istovremeno održavate pozitivne odnose sa upraviteljima zemljišta i zemljoposjednicima. Sve ovo se dešava dok vi nastavljate da se zabavljate vozeći vaše biciklo.

Planiraj unaprijed i pripremi

Nepotrebni uticaji bicikla se uveliko mogu izbjeći kroz pripreme. Ako vam je suviše vruće, suviše hladno, ako ste dehidrirali ili ako vam je neugodno na bilo koji drugi način, bićete previše zaokupljeni vašom ličnom bezbjednošću i možete previdjeti svoj uticaj na područje. Na sličan način, ako vaš bicikl nije održavan kako treba, rizikujete povredu, dugotrajno pješaćenje, ili možda oboje. Bilo kako bilo, loše pripremljen planinski biciklista postaje rizik za sebe, druge korisnike staze, i samo područje. Da biste minimalizovali opasnost i štetu koju možete nanijeti području, dođite na početak staze – pripremljeni za vašu vožnju. Evo i načina:

BUDITE INFORMISANI: Prije nego što stignete na početak staze, uzmite dovoljno vremena da se informišete o području gdje ćete voziti. Ne oslanjate se na stare mape ili na rekla kazala. Provjerite sa agencijama za upravljanje zemljišta i radnjama za bicikla koje su dobro informisane prije nego što se otisnete na nepoznate staze. Postarajte se da ste utvrdili da je dozvoljeno voziti biciklo na stazama; ponekad se primjenjuju sezonski ili područni zabrani. Na primer, područja koja su označena kao divljina Zakonom o divljini iz 1964. godine su zabranjena za posjete za planinske bicikliste i druga mehanizovana sredstva prevoza.

Dajte drugima do znanja svoju rutu puta, postarajte se da imate ispravne mape i kompas, provjerite najsvježije informacije o stanju staze, i dođite pripremljeni sa pravom opremom da možete zapakovati sve vrste otpada koje možda možete napraviti. Takođe je vaša odgovornost da znate gdje se nalaze privatna zemljišta i da nabavite dozvolu prije korišćenja. Poštujte sve zabrane i znake na kojima piše „Zabranjen prelaz“.

Ostala važna oprema koju bi trebalo da ponesete pri svakoj vožnji obuhvata:

Hranu. Ako ćete voziti duže od 90 minuta, moraćete da jedete. (ako je vožnja kraća od toga, vaš organizam bi trebalo da ima dovoljno šećera u zalihama da možete da izdržite vožnju). Počnite da jedete 30 do 45 minuta nakon duge vožnje. Ako budete čekali da budete gladni, može biti suviše kasno i možete početi da osjećate slabost i dezorjentisanost (tj. Bubljanje u glavi). Da li je to ozbiljna zdravstvena prijetnja? Obično ne, ali izbjegavanje bubljanja u glavi je dobar razlog da ponesete dosta kalorija za vašu vožnju.

Kacigu. Koristite glavu. To što nosite kacigu može vam spasiti život i i spriječiti napore za spasavanjem od jakih udara.

Aдекватnu odjeću. Zato što pokrivete veliku površinu zemlje (i zbog čestih promjena visine) sa biciklom, možete naići na različite vremenske uslove tokom samo jedne vožnje. Možda će vam biti potrebna lagana jakna za kišu ili vindstoper, rukavice sa dugim naprscima, kapa ili marama (koja staje pod tvoju kacigu) i grijači za ruke ili noge. Ponesite odjeću koja se može smotati na toliko malu veličinu da se može lagano spakovati.

Alat. Svako planinsko biciklo – čak i ono koje se savršeno održava – može se pokvariti. Nosite sa sobom mini alat opremu, koja ima sve što vam je potrebno, ili napravite kombinaciju mini alata koja vama odgovara. Na šta god da se oslonite, postarajte se da imate inbuse i ključeve (koji odgovaraju vašim zavrtnjima i maticama), alat za lanac i poluge za podizanje točkova.

Rezervnu cijev i zakrpu. Možete popraviti većinu guma sa zakrpama, ali ne sve, pa s toga nosite rezervnu cijev.

Pumpu. Zakrpa ili cijev su beskorisni bez pumpe.

Torbu koja se kači na sjedište ili neku vrstu pakovanja za vašu opremu.

Planiraj unaprijed i pripremi

Putujte u malim grupama kada posjećenost nije velika.

Velike grupe planinskih biciklista – illi drugih posjetilaca staza čini da se kod drugih stvori osjećaj prenatrpanosti i to prouzrokuje stvaranje više negativnih uticaja na staze nego što je slučaj kada su grupe manje. Smanjite veličinu vaše grupe kada ste na stazi. Razmotrite dijeljenje veće grupe u više manjih grupa. Takođe, razmotrite da vozite vaše biciklo kada posjećenost nije velika. Uopšteno govoreći, staze su posjećenije vikendima, praznicima i naveče. Ako isplanirate svoju vožnju za vrijeme kada nije špic, manje je vjerovatno da ćete sresti druge posjetioce duž staze.

Putuj i kampuj na čvrstim površinama.

Prepoznajte čvrste površine. Ograniči vožnju bicikla na čvrste površine. Šta je čvrsta površina? Kada govorimo o biciklima, staze, makadam putevi, i trotoar su čvrste površine. Iako je ponekad kada planinarite putovanje van staza dozvoljeno, kada je u pitanju biciklo to nikad nije slučaj- vožnja van staze može oštetiti biljke, prouzrokovati eroziju, fragmentisati habitat divljeg živog svijeta, dovesti u opasnost onoga ko vozi biciklo i pospješiti razvoj loše napravljenih društvenih staza. Umjesto toga, držite se postojećih staza.

Pravilno voženo biciklo ima malo negativnih uticaja na dobro popunjenu i dobro napravljenu makadamsku stazu. Ali neki tipovi terena su krhki. Evo šta treba izbjegavati:

Blato. Vožnja po blatnjavim stazama je obično neprikladna, treba je izbjegavati. Ako vozite po blatu vaše biciklo će zadržati na sebi zemlju, napraviti rupuu stazi i ubrzati proces erozije. Postoje neka područja – kao što su mali, vječito vlažni djelovi pacifičkog sjeverozapada – gdje blato uvijek postoji i gdje močvarna područja mogu izdržati neko korišćenje. Takođe neke staze imaju čvršće podloge kako bi što bolje podnosile rekreaciju u vlažnim uslovima. Ali opšte pravilo je da se ne vozi van uređene staze kada je zemljište mokro.

Ako naidete na neku blatnjavu površinu, prođite lagano tačno po sredini nje. Ne vozite sa strane, jer ćete proširiti blatnjavu površinu, oštetiti vegetaciju i stvoriti eroziju.

Voda. Možete voziti preko vode ako postoje 2 uslova: prelaz se dešava na neplodnoj kamenitoj ili pjeskovitoj površini, a dubina nije veća nego polovina vašeg tijela ili do ispod stražnjice. Ako prelazak vode počinje ili se završava po blatu, ili se ide preko mahovine ili bilo kog drugog materijala koji gume mogu oštetiti stanite i hodajte. Ako voda doseže do polovine vašeg tijela ili ispod stražnjice vaše biciklo otpušta štetne lubrikante i mast u vodu. Ponovo, stanite, stavite biciklo na rame i pređite pješke preko staze, lagano, što je laganije moguće – tako da onaj ko dođe iza vas ne može da primijeti da ste vi bili tamo. Evo nekih načina kako čvrste površine održati čvrstima:

Ne širite staze: Vozite po sredini čak i one najuže, postojeće staze. Ako vozite nizbrdo ivicom, doprinosite šteti koja će na kraju proširiti stazu – mijenjajući njenu putanju i uništavajući vegetaciju koja se nalazi pored. Ako naidete na lokvu pređite preko ne oko nje. Karakteristike staze umanjuju

eroziju, ispuštaju vodu i pomažu u održavanju staze u voznom stanju. Ako zaobiđete lokvu povećavate vjerovatnoću da staza postane vodotok, neuredna bara i da na kraju bude zatvorena za upotrebu.

Ne sjećite cik-cak krivine – cik-cak krivine – oštra krivina na stazi u obliku slova z – pomažu posjetiocima staza da pređu uzbrdice ili nizbrdice koje su previše strme da bi se vozile potpuno pravo. Cik – cak krivine su jedna od najvažnijih karakteristika staza zato što one minimalizuju eroziju i čine uspon lakšim. Neki vozači dolaze u iskušenje da ih „presijeku“ (da voze njihovim unutrašnjim uglom). Ovo presijecanje brzo dovodi do erozije koja uništava krivinu i koja na posljetku može čak uništiti i čitavu padinu kao i stazu. Kada vozite po cik – cak krivini ostanite na stazi ili siđite sa bicikla i hodajte ako ne možete da uhvatite krivinu.

Ne idi zaobilaznim putem. Ako pridete nekom predjelu gdje ne možete da vozite, kao što su oborena drva, bare, ili čvrsto kameno polje, stanite, siđite sa bicikla i hodajte preko toga. Mnogi biciklisti idu oko prepreka, stvarajući nepotrebno nove staze. Ako postoji već napravljena zaobilaznica koristite je – ali ako izgleda svježe ili ako se čini da su ljudi tuda prošli samo par puta, izbjegavajte je. Kada se dvoumite, stanite i hodajte glavnom stazom.

Izbjegavajte proklizavanje. Proklizavanje stvara brazde na stazi, povećava stepen erozije i glatku površinu na kamenju i uvelikoj mjeri umanjuje vašu kontrolu upravljanja. Onda kada vaši točkovi počnu da proklizavaju vi gubite vašu moć usporavanja i upravljanja. Ako vaš zadnji točak počne da proklizava, upotrijebite više sile na prednjoj kočnici. Ako se klizanje nastavi, smanjite pritisak na zadnjoj kočnici. Poenta je da upravljate silom na taj način da vaši točkovi konstantno koč umjesto da proklizavaju. Prilagodite vaše kočenje terenu po kome se krećete. U pijesku, šljunku ili bilo kojoj pokretnoj površini više je vjerovatno da će vaš prednji točak napraviti rupu i zaroniti tako da koristite što je moguće više zadnju kočnicu (ili umanjite brzinu prije nego što dođete u takav predio). Dobro pravilo palca: koči jako kada je zemljište tvrdo, ali koči lagano kada je zemljište meko.

Vozi planinu: Ne pravi planinu voznom. Umjesto da vozite oko čvrstih prepreka, neki planinski biciklisti mijenjaju prepreke kako bi učinili da im vožnja bude lakša – odguravaju kamenje sa staza ili nagomilavaju mala oborena stabla ispred onih velikih. Ovo uništava zadovoljstvo boljim vozačima koji uspješno mogu preći prepreku i remeti prirodnost područja kada se koriste razni materijali, mijenjaju im se karakteristike ili kad se oni odbace.

Ne stvarajte nove oznake staza, spomenike ili druge „putokaze“ izuzev ako niste dio odobrenog (i nadziranog) tima koji radi na obilježavanju staza.

Ne radite neodobreno na stazama. Možda mislite da pomažete time što ćete odgurati oboreno drvo sa staze ali biste mogli da oštetite vegetaciju ili nekako izmijenite stazu na način koji će prouzrokovati više štete nego što bi to napravila ona situacija koju ste vi pokušali da ispravite. Primijetite svo svježe oboreno drveće, začepljene lokve, novu eroziju ili sve druge elemente, i prijavite ih menadžeru koji upravlja stazama ili lokalnom klubu kada zavrte vašu vožnju. Ako ste zainteresovani za obavljanje poslova na stazi, ponudite se da volontirate u lokalnom biciklističkom klubu ili da volontirate kod upravitelja zemljišta. Kontaktirajte MAPB na adresu koja se nalazi na strani 19 za više informacija o grupama koje zastupaju biciklizam u vašem području.

Dolazak na početak staze. Uticaji planinskog biciklizma sežu mnogo dalje od vožnje vašeg bicikla. Ako se vozite do početka staze, postarajte se da razmotrite uticaje koje vaše motorno vozilo može imati

na to područje. Kada se vozite do početka staze, vozite samo po otvorenim putevima, i prakirajte se samo na čvrstim površinama predviđenim za to. Ne parkirajte se i ne vozite po privatnom zemljištu osim ako za to imate dozvolu. Ako to radite bez dozvole oštetiće to područje kao i odnose sa zemljoposjednikom. Uradite ono što je do vas na taj način što ćete poštovati lokalne regulative koje se tiču putovanja i što ćete se postarati da je vaš put do početka staze bezbjedan i da ne šteti području koje posjećujete.

Kvalitet vode je takođe jedna od velikih briga kada vozite motorno vozilo. Ako put prelazi preko potoka, predite samo na za to predviđenim mjestima i samo pod uglom od 90 stepeni u odnosu na tok potoka. Provjerite dubinu vode pažljivo, a onda lagano predite preko potoka. Prelazak vodenih tokova velikom brzinom dovodi u opasnost ribe i drugi živi svijet koji živi u vodi, a da ne pominjemo opasnost po vaš motor. Za više informacija o tehnikama vožnje motorizovanih vozila konsultujte Putujte lagano (*Tread Lightly! Inc*), putem broja telefona i adrese koje se nalaze na strani 19.

Kampovanje. Ako je kampovanje dio vaše ture pri planinskog biciklizmu, molimo vas konsultujte najprikladniju knjižicu o vještinama i etici za područje koje planirate da posjetite. Čitav niz knjiga o vještinama i etici nalazi se na zadnjoj korici ove knjižice.

Ono što si donio ponesi sa sobom nazad. Ostavljanje napukle cijevi za sobom ili čak samo dio flekice za krpljenje možda ne izgleda kao velika stvar, ali mali komadi smeća se skupljaju i čine velik problem. Smeće potencijalno može ugroziti divlji živi svijet, privući smećare i uništiti doživljaje drugih posjetilaca.

Kada se ostavi smeće, čak i ono „biorazgradivo“ kao što su ogrisci od jabuka, kore od banana ili komadići od vaše energetske štangle ono prijeti zdravlju divljeg živog svijeta koji tu živi tako što pospješuje nezdrav oslonac na ljude kao izvor hrane. Studije su pokazale da životinjska populacija može rasti, a onda i opdati u broju zavisno od dostupnosti hrane koju ljudi ostavljaju iza sebe. Budite dio rješenja na taj način što ćete napuniti dzepove vašeg dzempera i na taj način što ćete spakovati svo vaše smeće, omote od hrane i ostatke hrane. Čak i smeće koje su ostavili drugi duž staze trebalo bi da se pokupi. Onda kada počnete da obraćate pažnju bićete iznenađeni koliko su ljudi ostavili smeća – i koliko vi možete učiniti time što ćete ga pokupiti i ponijeti sa sobom.

Primjenjute pravilnu higijenu. Osim smeća i đubra koje se povezuje sa vašom vožnjom, odlaganje otpada ljudskog porijekla je takođe važna stvar. Ako se odloži na neprikladan način, otpad ljudskog porijekla može zagađivati izvore vode, privući životinje, uvrijediti druge posjetioce i predstavljati prijetnju po zdravlje. Prikladno odlaganje čvrstog otpada ljudskog porijekla se s toga bazira na sledećim konceptima:

- Izbjegavajte da zagađujete izvore vode
- Eliminirate kontakt sa insektima i životinjama
- Maksimizirajte razgradnju
- Minimalizujte mogućnosti socijalnih uticaja

Ako je obezbijeđen WC na stazi, koristite ga. U suprotnom, čvrsti otpad ljudskog porijekla bi trebalo da se odlaže korišćenjem metode *mačja rupa*. Odabir pravog mjesta je prvi korak. Izaberite mjesto koje

se nalazi na udaljenosti od najmanje 70 metara od izvora vode, staze, mjesta za kampovanje i bilo koje lokacije koja bi mogla doći u dodir sa vodom tokom perioda kada su velike padavine ili perioda kada se topi snijeg. Sledeći korak je kopanje rupe u organskom zemljištu od 10 do 15 cm dubine i prečnika 5 do 10 cm (karakteristike zemljišta će pomoći bržoj razgradnji otpada). Odložite otpad u *mačju rupu*, onda pokrijte rupu i učinite da to mjesto izgleda prirodno kada ste završili sa njegovom upotrebom. Postarajte se da ste zapakovali sav toalet papir i ženske higijenske proizvode.

Tečni otpad ljudskog porijekla – urin – generalno predstavlja malu prijetnju ljudima, ali može imati uticaja na okruženje *udaljenih i izolovanih područja*. Životinje u traganju za vrijednim hranljivim supstancama bivaju privučene solju iz urina. U stvari, brojne životinje će otkinuti listove sa biljaka (pojesti svo lišće) ili iskopati zemlju da bi uzeli soli iz urina. Da biste izbjegli te uticaje, urinirajte na stijenama koje su pod direktnim uticajem sunca ili pak na neku drugu čvrstu površinu. Možete takođe razblažiti urin tako što ćete posuti vodu na to mjesto kada ste završili. Time što ćete to uraditi omogućićete životinjama koje privlači urin da ne ostavljaju negativne uticaje na područje u potrazi za solju. Urin takođe za sobom ostavlja jak miris. Zbog toga, urinirajte dalje od mjesta za kamp i drugih veoma posjećenih područja.

Ostavi kako si našao

Velik dio iskustava pri vožnji planinskog bicikla su predivni predjeli. Pa ipak same biljke, životinje, kamenje i kulturne rukotvorine koje čine ta područja (i vožnje) predivnim su osjetljiva na postupke ljudi. Poljsko cvijeće se bere. Komadići grnčarije i vrhovi strijela se uzimaju. Rogovi postaju ukras u domovima. Kamenje se uzima kao uspomena. Prirodno i kulturno nasleđe koje čuvaju ljudi koji uživaju u prirodi nalazi se u opasnosti zbog istih tih ljudi. Kao planinski biciklisti, imamo odgovornost da očuvamo ove važne izvore na taj način što ćemo ih ostaviti tamo gdje smo ih našli. Zamislite da se vozite istom stazom dan kasnije – željeli biste da vidite iste biljke, divno kamenje, bobice i druge kulturološke rukotvorine. Drugi ljudi bi takođe cijenili mogućnost da uživaju u takvim prirodnim bogatstvima. Tako da kad vidite te stvari tokom vaše vožnje, ostavite ih za druge... i zato što ona pripadaju tamo. Evo nekih specifičnosti:

1. Ne „sakupljajte“ biljke, lišće i kamenje kao suvenire. Treba da ostanu tamo gdje ste ih našli kako bi imali važnu ulogu u divljini.
2. Možda je OK da užinate od jestivog bilja kao što su bobice, ali nemojte da iscrpите sve zalihe. Te biljke, bobice i sjemeni su važni izvori hrane za divlji živi svijet. Slobodno uzmite bobicu, ali postarajte se da ponesete i da jedete vaše zalihe.
3. Sačuvajte prošlost: gledajte, ali ne dirajte, kulturološke rukotvorine kao što su praistorijski crteži na kamenju, vrhovi strijela i komadići grnčarije. Na taj način što ćete samo hodati – ili voziti – u kulturološkom predjelu, možete nenamjerno da prouzrokuje štetu tom području tako što ćete slomiti rukotvorine koje se nalaze ispod površine zemlje. Humci – drevne gomile otpadaka važne zbog utvrđivanja datuma i rekonstruisanja istorije – se obično nalaze ispred kulutroloških područja. Uživajte u kulturološkim područjima sa određene udaljenosti.
4. Izbjegavajte da unosite i prenosite nedomicilne (egzotične) biljke i životinje. Kao velika prijetnja domicilnim vrstama i divljem živom svijetu, egzotične vrste kao što su Vrbica (*Lythrum salicaria* L. (*Lythraceae*)), Mlečika (*Euphorbia esula*), Zečina (*Centaurea*

biebersteinii DC.), Ambrozija (*Ambrosia*), Lanolist (*Linaria dalmatica*), Vodenika (*Cirsium vulgare*), i Kudzu (*Pueraria montana* var. *Lobata*) počele su da preuzimaju područja i drastično mijenjaju pejzaž i sastav vrsta. Kao planinski biciklista trebalo bi da se edukujete o egzotičnim vrstama u vašem području, i onda budite obazrivi da ne vozite kroz njihovo stanište. Provjerite prije i posle vožnje svoju odjeću, biciklo i tijelo da vidite da li imate na sebi sjemenja biljaka. Takođe, operite svoje biciklo između vožnji da biste minimalizovali mogućnosti prenošenja egzotičnog sjemenja. Informišite se više o prijetnji nedomicilnih vrsta, a onda uradite ono što je do vas da spriječite širenje štetnog korova i egzotičnih životinja.

Minimalizujte uticaje logorske vatre

Ako namjeravate da kampujete tokom vašeg planinsko biciklističkog puta i razmatrate da upalite vatru zbog toplote, kuvanja ili ambijenta molimo vas konsultujte knjižicu vještine i etika koja je najprikladnija za područje koje namjeravate da posjetite. Čitav niz knjiga o vještinama i etici nalazi se na zadnjoj korici ove knjižice.

Poštuj divlji živi svijet

Kao što nenamjerno možete napraviti štetu na stazi, možete nenamjerno poremetiti divlji živi svijet ako niste svjesni kako vaši postupci kao bicikliste utiču na njih. Studije su pokazale da planinski biciklisti putuju tiše i brže nego drugi posjetioči staza. Istovremeno, biciklisti su predvidljiviji u strukturama i pravcima njihovih putovanja. Šta to vama znači kao planinskom biciklisti? Pa, postoji nekoliko načina da uživate u svojoj vožnji biciklom dok minimalizujete uticaje koje imate na divlji živi svijet. Evo kako:

Držite se staze. Voženjem po stazi izbjegavaju se neki potencijalni problemi sa divljim živim svijetom zato što su vaši postupci predvidljivi. Ako životinja postane naviknuta (ili prilagođena) na prisustvo biciklista na stazi, lagodnije će im biti da traže, love ili odgajaju svoje mlade gdje su biciklisti. Vožnjom van staze, veća je vjerovatnoća da ćete biti shvaćeni kao prijetnja, i s toga ćete prouzrokovati bijeg, borbu ili ukrućivanje kao odgovor. Životinje onda mogu potrošiti značajnu energiju zbog vašeg prisustva. Prosto rečeno: ostanite na stazi.

Ne pratite niti prilazite životinjama. Ako sretnete divlji živi svijet duž staze, najbolja reakcija je da stanete i da dozvolite životinji da ode kad njoj odgovara. Gonjenjem ili plašenjem životinja, vi oponašate ponašanje predatora. Još jednom, ovo će izmijeniti prirodno ponašanje životinja. Držite distancu od ptica i drugih životinja tako da utičete što je manje moguće na njihovo ponašanje.

Nikad ne hranite životinje, niti ostavljajte hranu iza sebe da je mogu jesti. Životinje kod koji se razvije osjećaj za hranu koju koriste ljudi imaju tendenciju da manje ide u potragu i lov za hranom, pojaviće joj se zdravstveni problemi zbog loše dijeta i postaće napast za druge posjetioce. Iako te životinje koje postanu „napasti“ mogu biti i zabavne i dosadne, mnoge mogu biti prilično opasne za ljude. Da ne biste podsticali loše navike i prouzrokovali još više sukoba između ljudi i životinja, držite

hranu za ljude tamo gdje joj je mjesto – kod ljudi. Ako kampujete postarajte se da na pravilan način uskladištite hranu.

Držite vašeg psa pod kontrolom, ili ga ostavite kod kuće. Psi mogu biti dobro društvo u planinskom bicklizmu. Oni vole brzinu i okruženje oko staze. Ali ako nisu istrenirani na pravi način i ako se ne drže pod kontrolom, psi mogu dati oduška sebi uništavanjem divljeg živog svijeta. Ako vaš pas ne odgovara na vaše komande, ili laje na divlji živi svijet ili ga juri, bolje je ostaviti ga kod kuće. Iako mnogi vlasnici pasa vjeruju suprotno, psi imaju velik uticaj na divlji živi svijet kada jure neku životinju. Čak iako pas ne uhvati životinju, energija koju je životinja utrošila pri bježanju mogla je biti upotrijebljena za preživljavanje – lov, odlazak u potragu ili bijeg od prirodnih predatora. Zbog ovoga, a i drugih razloga, neki parkovi i šume ne dozvoljavaju ulazak pasa uopšte. Najbolji izbor je da kontrolišete svog psa ili da ga ostavite kod kuće.

Izbjegavajte osjetljive periode za divlji živi svijet. Životinje su podložne ljudskom uticaju tokom izvjesnog perioda tokom godine (posebno tokom zime i proljeća) i tokom određenih perioda života. Npr., životinje koje se pare, gnijezde ili podižu svoje mlade će vrlo vjerovatno promijeniti svoje ponašanje zbog vašeg prisustva. Vaši postupci s toga mogu imati dugoročne uticaje na zdravlje i uspjeh pri razmnožavanju divljeg živog svijeta. Na isti način, većina velikih životinja su aktivne tokom sumraka i zore. Zbog toga, najbolja mogućnost da smanjite interakciju sa divljim živim svijetom je da vozite biciklo tokom dana.

Budite obazrivi prema drugim pojedincima

Možete misliti o gruboj vožnji kao o socijalnoj eroziji – jednako je užasna i krajnje štetna kao i fizička erozija. Planinski biciklisti mogu nehotično pokvariti iskustvo u divljini za planinare, jahače, penjače ili druge posjetioce – čak i za druge planinske bicikliste- nekoliko prostih koraka će vas održati u harmoniji sa pejzažem i time da drugi ljudi mogu da uživaju u njemu.

Budite popustljivi prema planinarima i jahačima. Usporite, uspostavite komunikaciju i prođite bezbjedno. Budite spremni da stanete i sidete ako je staza uska ili prenatrpana, ili ako to od vas situacija zahtijeva. Možete pitati jahače konja kako žele da postupite – neki više vole da razgovarate lagano da biste dali konju do znanja da ste tu. Drugi bi više voljeli da ćutite. Skoro svi jahači više vole da se sklonite sa strane na nizbrdici van staze da se životinja ne bi osjećala ugroženom dok vi stojite iznad nje. Ako prilazite bilo kojoj grupi otpozadi, dajte im do znanja da ste tu sa prijateljskim pozdravom ili zvonom vašeg zvona. Ne prilazite tiho, i nemojte povikivati komande kao što su „prolaz“ ili „sa vaše lijeve strane“ (što može biti shvaćeno kao nepristojno). Zamolite za prolaz – i prođite druge bicikliste na isto tako ljubazan način.

Kada silazite, budite popustljivi prema biciklistima koji su u usponu. Uopšteno govoreći, oni su pod većim naporom nego vi i biće im teže da ponovo započnu vožnju ako se zaustave nego što će biti vama. Kada je silaz jak otežan, i ako oni koji se penju već hodaju pored svojih bicikala, oni treba da vas propuste; prilično je očigledno kad je to slučaj.

Putujte u manjim grupama: velike grupe biciklista mogu podići prašinu, praviti dosta buke, i mogu učiniti da se od tihe staze napravi gradski pločnik. Probajte da vozite u grupama ne većim od 5 članova, podijelite se u manje grupe ako je vaša grupa veća od toga.

Ne trkajte se rekreativnim stazama. Brza vožnja na stazama koje se često koriste u vrijeme kada su one jako posjećene je opasno, nesmotreno i neozbiljno. Čak iako osjećate da možete da kontrolirate vaše biciklo pri velikim brzinama, drugi, koji se nalaze na stazi, se možda neće osjećati jednako prijatno iza bicikala koja brzo prolaze pored njih. Vozite razumnom brzinom i uvijek usporite kada nailazite na druge posjetioce.

Dozvolite zvucima prirode da preovladaju. Zvuk je pojačan u prirodi. Sačuvajte vaše uzvike radosti za priču nakon vožnje. Na produženim silazima. Smanjite brzinu kako biste umanjili bučno „udaranje lanca“. Iako postoje trenuci kada pravljenje buke može biti dobro – kao što je kada prolazite ili se približavate slijepim uglovima – sjetite se da brojni ljudi (uključujući i planinske bicikliste) traže staze kao izvor za osamljenost i razmišljanje. Poštujte tu želju tako što ćete praviti prikladnu buku u prikladno vrijeme.

Izabrane reference:

Bureau of Land Management. 1996. Teaching Leave No Trace: Activities to teach responsible backcountry skills. Salt Lake City, UT, USDI, Bureau of Land Management, Utah State Office.

Cilimburg, A., C. Monz, C. and Kehoe S. 2000. Human waste disposal in wilderness: A review of ecological concerns. *Environmental Management* 25(6):587-598.

Cole, D.N. 1989. Low-impact recreational practices for wilderness and backcountry. General Technical Report INT-265. Ogden, UT, USDA, Forest Service, Intermountain Forest and Range Experiment Station.

Doucette, J.E. and Cole, D.N. 1993. Wilderness visitor education: Information about alternative techniques. General Technical Report INT-295. Ogden, UT:USDA, Forest Service, Intermountain Research Station. 37p.

Hammitt, W.E. and Cole, D.N. 1998. *Wildland Recreation: Ecology and Management*. New York, NY: John Wiley.

Hampton, B. And Cole, D.N. 1995. *Soft Paths*. Harrisburg, PA, Stackpole Books.

Harmon, W. 1994. *Wild Country Companion*. Falcon Press Publishing: Helena, MT. 195 pp.

Herrero, S. 1985. *Bear Attacks*. Nick Lyon Books: New York, NY. 280 pp.

Knight, R.L. and K.J. Gutzwiller. 1995. *Wildlife and Recreationists*. Island Press: Washington, DC. 372 pp.

Leung, Y.F. and Marion, J.L. 2000. Recreation impacts management in wilderness: A state-of-knowledge review. In Cole, D.N., McCool, S.F., Borrie, W.T., O'Loughlin, J., (comps), *Proceedings RMRS-p-15-Vol-5*. Ogden, UT, USDA Forest Service, Rocky Mountain Research Station.

Marion, J.L. and S. Reid. Development of the U.S. Leave No Trace Program: A historical perspective. Conference Proceedings, Scottish Natural Heritage Conference.

Moore, Roger L. 1996. *Conflicts On Multiple Use Trails: Synthesis of the literature and state of the practice*. Federal Highway Administration Report No. FHWA-PD-94-031

Nash, R.F. 1982. Wilderness and the American Mind. Yale University Press: New Haven, CT. 425 pp.

Waterman, L. And G. Watreman. 1993. Wilderness Ethics: Preserving the Spirit of Wilderness. The Countryman Press: Woodstock, VT. 239 pp.

Etika divljine

Mi sa udjelom u budućnosti divljine moramo početi da razvijamo ... program koji će usmjeriti jasan, snažan i nacionalni fokus na pitanje odgovornosti posjetilaca divljine prema divljini. Paul Petzoldt

Paul Petzoldt vjerovao je u moć „divlje prirode“ koja nas može učiniti boljim, sposobnijim, i saosjećajnim ljudima. Preko 70 godina karijere putovao je po divljini širom svijeta podučavajući tehnike vještina u prirodi, predvodništvo i „ponašanje tokom ekspedicije“ hiljadama odraslih ljudi. Paul je bio zagovornik mladosti i divljine kakvog nema. Otac „minimalnog uticaja“ (*minimum impact*) umro je 1999. godine u 91 godini.

Kao i drugi, Paul je primijetio da rekreacija u prirodi mijenja zemlju, ali je bio prvi koji je razvio sistematski pristup smanjenju uticaja kampovanja i putovanja u prirodi. U prvom mahu ovo je značilo bacanje tankih konzervi u vrbake gdje se neće vidjeti i pravljanje manjih vatri. Na posljetcu, to je značilo potpuno nov način gledanja i cijenjenja prirode.

Paul je mislio da ljudi mogu uživati u divljini a da joj ne naškode – ako se edukuju. Milioni ljudi koji uživaju u prirodi su dijelili njegov san o održivoj rekreaciji u prirodi. Ali san blijedi sa svakim arom zemlje koji postaje gradilište širom zemlje. Stremljenje za nemotorizovanom rekreacijom u prirodi, dugo smatranu „neupotrebljivom“ upotrebom divljine, uzima danak domicilnim vrstama, izgledu zemlje, i kvalitetu iskustva koje imamo.

Možemo putovati širom svijeta, penjati vrhove, jahati talase, ploviti rijekama, i jedriti niz jednu traku ali nećemo imati ni jedan ar ako ne upotrijebimo svoja iskustva kao zagovornici divljine. Budućnost divljine i divljeg živog svijeta zavidi od odgovorne rekreacije – i još više od toga.

Međunarodna asocijacija planinskog biciklizma

Međunarodna asocijacija planinskog biciklizma služi kao jedinstven glas za planinske bicikliste – pojedinačne bicikliste, lokalne klubove, regionalne asocijacije i nacionalne organizacije. Za više informacija kontaktirajte:

888-442-IMBA (4622) PO BOX 7578 Boulder, CO, USA 80306 www.imba.com

Međunarodna asocijacija planinskog biciklizma (IMBA) je neprofitna 501 (c) (3) organizacija posvećena izvlačenju onog najbljeg u planinskom biciklizmu. MAPB (IMBA) pomaže grupama planinskih biciklista, drugim posjetiocima staza, upraviteljima zemljišta, i vladinim zvaničnicima da osmisle, održavaju i upravljaju održivim stazama. IMBA ohrabruje odgovoran planinski biciklizam i učešće u volonterskom radu na stazama.

Za više informacija...

Molimo vas kontaktirati sledeće organizacije:

Putujte lagano (Tread Lightly!)
800-966-9900, www.threadlightly.org

Nacionalna asocijacija za vožnju bicikla van staza (National Off-Road Bicycle Association – NORBA)
www.adventuresports.com/asap/norba.htm

Uprava za šume u S.A.D. (United States Forest Service)
www.fs.fed.us

Servis Nacionalnih parkova (National Park Service)
[www,nps.gov](http://www.nps.gov)

Agencija za upravljanje zemljištem (Bureau of Land Management)
www.blm.gov

Zahvaljujemo sledećim ljudima za rad na ovoj knjizi:

Susan Benepe, National Outdoor Leadership School

Tim Blumenthal, International Mountain Biking Association

David Cole, Intermountain Forest and Range Experiment Station

Eleanor Huffines, National Outdoor Leadership School

Stew Jacobson, Bureau of Land Management

Craig Mackez, Outward Bound

Jeff marion, U.S. Geological Survey

Hawk Methenz, Appalachian Mountain Club

John Neeling, U.S. Forest Service

Tami Porkorny, National Outdoor Leadership School

Scott Reid, Leave No Trace, Inc.

Roger Semier, National Park Service

Del Smith, Eagle Crag Adventures

Bill Strickland, Bicycling Magazine

Raplh Swain, U.S. Forest Service

Ilustracije Jacque Devaud i Scott Knauer

Fotografija na koricama Carl Yarbrough Photography

Krajnji izazov

Potrebno je da ljudi poznaju o divlja mjesta, da ih iskuse i razumiju ritam koji ona prate. Moramo da imamo u mislima naše mjesto u ovoj divljini da spoznamo šta je to što nas vuče tamo. Moramo da nosimo sa sobom etiku koja prepoznaje vrijednosti divljih mjesta i koja nagrađuje našu odgovornost da se prema tim mjestima ophodimo sa poštovanjem i primjenjujemo dobro prosuđivanje dok ih posjećujemo i putujemo kroz njih. Mora da nam bude stalo do divljih mjesta kao da su naš dom, zato što, na puno načina, ona to i jesu. Da se ovako ponšamo je dobro za nas, dobro je za one koji će doći posle nas, i dobro je za divlja mjesta, gdje god da se ona nalaze.

Kontaktirajte agencije za upravljanje zemljištem i grupe u vašem području i raspitajte se kako možete pomoći. Budite aktivni u planiranju upravljanja područjima koja su važna za vas. Prijavite se da volontirate u čišćenju i održavanju staza, naporima koji se čine za obnovu habitata kao i javnim edukativnim programima ili ih organizujte u vašem lokalnom području. Uključite se i izrazite svoje mišljenje drugima o upotrebi zemlje. Podržite divljinu i održivu rekreaciju.

Informacije o nabavci Ne ostavi ni tragamaterijala, kurseva i treninga dostupne su na telefon 800-332-4100 ili na sajtu Ne ostavi ni tragawww.NE OSTAVI NI TRAGA.org.