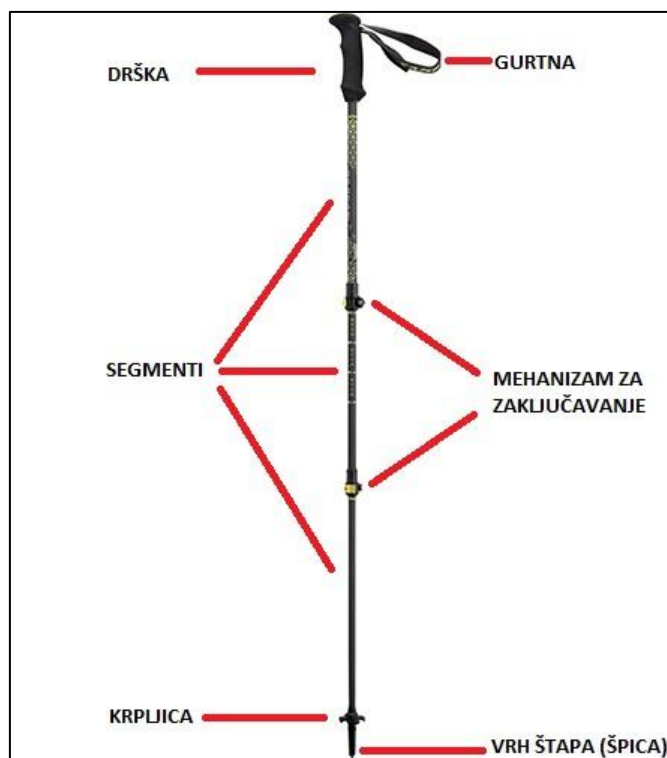


ŠTAPOVI ZA PLANINARENJE

Štapovi za planinarenje smanjuju stres na kralježnicu, koljena, kukove, zglobove te povećavaju stabilnost/ravnotežu prilikom hodanja, planinarenja, trčanja, *backpackinga*, trekanja. Uporabom štapova prenosi se ukupna težina (težina osobe + težina ruksaka) sa nogu na cijelo tijelo. Korištenje štapova preporuča se starijim osobama, pretilim osobama, osobama sa kroničnim bolestima zglobova (artritis), te na dugačkim planinarskim turama kada se nosi težak teret na leđima. Štapovi se mogu koristiti u paru ili pojedinačno.

Na većini planinarskih štapova može se podesiti duljina štapa. Za hodanje po ravnome terenu preporuča se podešavanje duljine štapa tako da štap i lakat zatvaraju kut od 90°, za hodanje u brijeg korisno je smanjiti duljinu štapa za 5-10 cm, a kod spuštanja niz brijeg korisno je produljiti štap za 5-10 cm.

Osnovni dijelovi štapa su: drška, gurtina, segmenti, mehanizam za zaključavanje, krpljice i špica (*Slika 1*).



Slika 1. Dijelovi štapa

Glavna podjela štapova je konstrukcijska: razlikujemo z-pole štapove (*Slika 2.*) i teleskopske štapove (*Slika 3.*).

KONSTRUKCIJSKE KARAKTERISTIKE ŠTAPOVA

Z-POLE

- sklopivi zauzimaju manje mjesta
- lakši su
- manji raspon za podešavanje duljine štapa; najčešće 20cm (115 - 135cm)
- sastoje se od 5 segmenta
- popularni kod trail trkača; brzo i lako ih se može složiti i pospremiti na 10-litarski ruksak



Slika 2. Z-pole štapovi

TELESKOPSKI ŠTAPOVI

- sklopivi zauzimaju više mjesta
- teži su
- veći raspon za podešavanje duljine štapa; najčešće 65 - 135cm
- najčešće se sastoje od 3 segmenta, ali postoje opcije i od 2 segmenta (štapovi za nordijsko hodanje, skijaški štapovi)
- čvršći od z-pole štapova



Slika 3. Teleskopski štapovi

SEGMENTI

Segmenti mogu biti izrađeni od aluminija, karbona ili njihovom kombinacijom. Aluminijski štapovi su jeftiniji, teži i ne pucaju pod primjenom velike sile (spotaknete se i padnete pod čudnim kutom na štap), nego se saviju. Postoje dvije vrste aluminijske legure koje se koriste kod izrade segmenata: 6061 i 7075 (tvrđa legura). Karbonski štapovi su skuplji, lakši, dobro reduciraju vibracije, ali pucaju kod primjene velike sile (ne saviju se). Aluminijski štapovi su odlično ekonomsko i dugoročno rješenje. No, ako je svaki gram opreme bitan, i ako se štapovi koriste na trail/trekking/orijentacijskim i sličnim utrkama, onda su karbonski štapovi bolja opcija, pogotovo u z-pole konstrukcijskoj varijanti.

Na segmentima je otisnuta skala duljine koja olakšava podešavanje željene duljine štapa. Teleskopski štapovi uglavnom se sastoje od 3 segmenta, a 2 se segmenta mogu podešavati. Z - pole štapovi sastoje se od 5 segmenta, a samo jedan se može podešavati.

Neki proizvođači nude rezervne segmente za štapove, pa ih se po potrebi mogu nabaviti (padnete na štap i potrgate jedan segment - ne trebate kupovati novi štap, nego samo novi segment).

MEHANIZAM ZA ZAKLJUČAVANJE

Duljina štapa podešava se uvlačenjem ili izvlačenjem segmenata jedan u drugi. Segment "drži na mjestu" mehanizam za zaključavanje. Postoje dva glavna tipa mehanizma: unutarnje zaključavanje tiplom (tkz. "*frkalice*" (Slika 4.)) i vanjsko zaključavanje kopčom (tkz. "*FlickLock*" ili "*FastLock*" ili "*Lock&Go*" (Slika 5.)). Unutarnje zaključavanje tiplom susrećemo na cjenovno pristupačnijim štapovima; funkcionira na način da se na vrhu segmenta nalazi tipla koju se raširi/skupi okretanjem ("*frkanjem*") segmenta. Često se zna dogoditi da se u tipli unutar segmenta skuplja prljavština/prašina/blato/snijeg/led što može otežati odšaraflijanje segmenata. Također, kad taj mehanizam zakaže, ili kada pukne tipla, malo je otežano servisiranje štapa iz razloga što se sami mehanizam nalazi unutar štapa. Zaključavanje kopčom je bolji, jednostavniji i brži način podešavanja duljine štapa a nalazimo ih na luksuznijim modelima štapovima. Preporuka je uzeti štapove sa vanjskim zaključavanjem štapova kopčom. Kod z - pole štapova može se podešavati samo jedan segment i on se zaključava kopčom.



Slika 4. Unutarnje zaključavanje



Slika 5. Vanjsko zaključavanje

DRŠKA

Drška može biti izrađena od plastike, gume, pjene, pluta ili kombinacijom navedenih materijala. Plastične i gumene drške nisu dobre za upijanje znoja i često ih nalazimo na jeftinijim štapovima. Pjenaste drške bolje upijaju znoj i ugodnije su pod rukom. Drške od pluta najbolje upijaju znoj i pluta se s vremenom prilagodi šaci. Duljina drške može biti normalna (Slika 6.) ili produžena (Slika 7.). Produžena ručka dobro dođe u situacijama kada se na stazi pojavi kratak ali strm uspon; ne treba podešavati (smanjiti) duljinu štapa, nego se štapa primi niže za dršku.



Slika 6. Normalna ručka



Slika 7. Produžena ručka

Konstrukcija štapa, materijal izrade segmenata, mehanizam za zaključavanje i drška najbitnije su stvari kod odabira štapova. Gurtne, vrh štapa i krpljice su više manje univerzalne za sve štapove, no evo ipak nekoliko informacija o manje bitnim detaljima štapa.

GURTNA

Gurtne je sastavni dio drške štapa, a njezina uloga je da štap drži sigurno uz ruku. Na nekim izloženijim stazama postoji mogućnost da ispustimo štap (dršku) iz ruke i da štap odleti u provaliju, jamu, jarak, niz liticu, odskliže po snijegu/ledu itd. Ako gurtne imamo oko zgloba ruke, šanse za gubitak štapa su manje. Gurtne su najčešće izrađene od najlona, a nekad mogu biti i od poliestera. Na nekim skupljim štapovima gurtne mogu biti postavljene te tako postaju ugodnije za koristiti. Određeni štapovi specifično su napravljeni za desnu i lijevu ruku, a ta informacija često se nalazi na gurti. Štapovi za nordijsko hodanje koriste se na drugačiji način od klasičnih planinarskih štapova i imaju drugačiju gurtu; postoji striktno lijeva i desna gurtne (drugačije se stavlja na zglob ruke; provlači se kroz palac), drška ima mali gumb koji izbaci cijelu gurtu van kako bi se ista mogla oprati od znojnih naslaga.

VRH ŠTAPA

Vrh štapa ili špica napravljena je od metala, najčešće volfram ili karbid; mogu izdržati visoki pritisak, fizička opterećenja, udarce, deformacije, visoke temperature, koroziju itd. Ipak, nakon jako puno kilometara hoda i nabijanja štapa po tlu može se vrh potrošiti; po potrebi može se kupiti novi vrh štapa (uglavnom su vrhovi univerzalni; nekad mogu neznatno promijeniti duljinu štapa). Na špicu se mogu staviti gumene kapice (Slika 8. i 9.) koje koristimo kao zaštitu pri transportu štapova ili prilikom hodanja po asfaltu ili makadamima (smanjuju buku, imaju bolji grip). U nekim zaštićenim dijelovima prirode (ovo ne vrijedi za teritorij Hrvatske), obavezno je nošenje zaštitnih gumenih kapica na vrhovima štapova kako ne bi oštetili osjetljiva tla ili područja od povijesnog značaja. Kapice mogu biti zaobljene i

često ih vidimo na štapovima za nordijsko hodanje. Kao i špice, kapice se mogu kupiti po potrebi i uglavnom odgovaraju svim vrhovima štapova.



Slika 8. Ravne kapice



Slika 9. Zaobljene kapice

KRPLJICE

Krpljice služe da spriječe propadanje štapa u snijeg i dolaze u više veličina (Slika 10.). Što veća krpljica, to je površina pritiska na snijeg veća i manja je šansa da će štap "potonuti" u snijeg. Također, mogu spriječiti propadanje štapova u blato ili u kamene pukotine, a u jesenskim danima stopiraju lišće od nakupljanja na štap. Krpljice se mogu kupiti naknadno; uglavnom su univerzalne za sve štapove. Neki modeli štapova dolaze sa "setom" krpljica; u set su najčešće uključena dva para krpljica.



Slika 10. Krpljice

OSTALE NAPOMENE

Štapove primarno koristimo kako bi smanjili stres na tijelo (posebno kralježnicu i noge), ipak ima i drugih situacija u kojima nam štapovi dobro dođu:

- micanje grmlja, grana drveta, paučine sa puta
- provjeravanje dubine snijega (bez krpljice), potoka, lokve
- proizvodnja zvukova nabijanjem u pod ili jedan o drugi; dajemo životinjama do znanja da smo u blizini
- izrada bivka (improviziranog skloništa)
- možemo se sagnuti i nasloniti ramena na štapove, čime smo privremeno rasteretili leđa i malo se odmorili
- obrana od napada divljih životinja (zlu ne trebalo)

Iako su svi štapovi univerzalni, postoje i ženski štapovi; kraći su nego univerzalni, manja drška prilagođena ženskoj ruci, nježnija paleta boja.

Štapovi za planinarenje nisu pogodni za skijanje; najčešće je na ambalaži štapova prekríženo skijanje. Stres na štapove puno je jači tijekom skijanja nego planinarenja, stoga cijela konstrukcija skijaškog štapa mora biti jača.

Postoje z-pole štapovi koji nemaju mogućnost podešavanja duljine. Takvi štapovi rade se u više duljina, primjer: [XENON - trekking pole: 120 cm i 135 cm](#). Zbog nedostatka mehanizma za zaključavanje, ovakvi štapovi su često i najlakši.

Postoje razno razni oblici drške štapa, primjer: drška od "staračkog" štapa za hodanje. Također, na nekim modelima štapova postoji mogućnost montiranja razno raznih nastavaka na dršku štapa, primjer: mala glava od cepina. Skuplji modeli štapova mogu imati u drški integrirani mali amortizer/suspenziju koja dodatno ublažava udarce.

Proći ćemo ispod nekoliko modela (primjera) štapova za planinarenje koje imamo u ponudi i njihove specifikacije kako bi dobili bolji dojam o tekstu napisanom iznad.

GTA <https://www.iglusport.hr/katalog/51FE%2078119/GTA>

Konstrukcija: teleskopski
Segmenti: aluminij 6061 (3 segmenta)
Mehanizam zaključavanja: frkalice
Drška: plastična
Gurtna: podesiva obična
Špica: volfram
Krplice: velike
Težina (oba štapa): 550 g
Dimenzije za uporabu: 60 - 135 cm
Dimenzije složenih štapova: 60 cm
Ostalo: /
Cijena: \$



ORTLES <https://www.iglusport.hr/katalog/51FE%2078214/ORTLES>

Konstrukcija: z - pole
Segmenti: aluminij 7075 (4 segmenta)
Mehanizam zaključavanja: Lock&Go
Drška: pjenasta
Gurtna: podesiva obična
Špica: tungsten
Krplice: male
Težina (oba štapa): 580 g
Dimenzije za uporabu: 115 - 135 cm
Dimenzije složenih štapova: 40 cm
Ostalo: /
Cijena: \$



TRAIL W's <https://www.iglusport.hr/katalog/51BD%20112508%20AL/TRAIL-WS>

Konstrukcija: teleskopski
Segmenti: aluminij 7075 (3 segmenta)
Mehanizam zaključavanja: FlickLock
Drška: pjenasta produžena
Gurtna: podesiva podložena
Špica: karbidna
Krpljice: /
Težina (oba štapa): 480 g
Dimenzije za uporabu: 62 - 125 cm
Dimenzije složenih štapova: 62 cm
Ostalo: ženski model
Cijena: \$\$\$



SKY CARBON EVO <https://www.iglusport.hr/katalog/51CA%202624/SKY-CARBON-EVO>

Konstrukcija: z - pole
Segmenti: karbon (gornji segment) + aluminij 7075 (donja 3 segmenta)
Mehanizam zaključavanja: Fast Lock
Drška: pjenasta
Gurtna: podesiva
Špica: karbidna
Krpljice: male + velike
Težina (oba štapa): 400 g
Dimenzije za uporabu: 115 - 135 cm
Dimenzije složenih štapova: 36 cm
Ostalo: torbica za pospremu
Cijena: \$\$\$\$



TRAIL PRO SHOCK <https://www.iglusport.hr/katalog/51BD%20112502/TRAIL-PRO-SHOCK>

Konstrukcija: teleskopski
Segmenti: aluminij 7075 (3 segmenta)
Mehanizam zaključavanja: FlickLock + SmashLock*
Drška: pjenasta produžena sa amortizerom
Gurtna: podesiva podložena
Špica: karbidna
Krpljice: /
Težina (oba štapa): 590 g
Dimenzije za uporabu: 105 - 140 cm
Dimenzije složenih štapova: 65 cm
Ostalo: * SmashLock je sistem kopče koji omogućava brzo postavljanje i sklapanje zadnjeg segmenta štapa.
Cijena: \$\$\$\$



DISTANCE CARBON FLZ 105 - 125

<https://www.iglusport.hr/katalog/51BD%20112204/Distance-Carbon-FLZ-105-125>

Konstrukcija: z - pole

Segmenti: karbon (4 segmenta)

Mehanizam zaključavanja: FlickLock

Drška: pjenasta produžena

Gurtna: podesiva

Špica: karbidna + gumena

Krpljice: male

Težina (oba štapa): 360 g

Dimenzije za uporabu: 105 - 125 cm

Dimenzije složenih štapova: 37 cm

Ostalo: /

Cijena: \$\$\$\$



NORDIC STEP IN <https://www.iglusport.hr/katalog/51FE%2078380/NORDIC-STEP-IN>

Konstrukcija: teleskopski

Segmenti: aluminij 7075 (2 segmenta)

Mehanizam zaključavanja: Lock&Go

Drška: plutena

Gurtna: podesiva odstranjiva

Špica: volfram

Krpljice: male

Težina (oba štapa): 490 g

Dimenzije za uporabu: 85 - 135 cm

Dimenzije složenih štapova: 85 cm

Ostalo: /

Cijena: \$



IZVORI:

1. Black Diamond, https://www.blackdiamondequipment.com/en_US/ (24.10.2021.)
2. Camp, <https://www.camp.it/homeoutdoor.aspx> (24.10.2021.)
3. Ferrino, <https://www.ferrino.it/en> (24.10.2021.)

Dino Huzanić Mišek