

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Luka Trumbić

**RAZVOJ SLOBODNOG
PENJANJA U TURISTIČKOJ
PONUDI HRVATSKE**

(diplomski rad)

Mentor:

Prof. dr. sc. Mirna Andrijašević

Zagreb, rujan 2016.

RAZVOJ SLOBODNOG PENJANJA U TURISTIČKOJ PONUDI HRVATSKE

SAŽETAK:

Cilj ovog diplomskog rada je odrediti mogućnosti razvoja slobodnog penjanja u turističkoj ponudi Hrvatske. Uz pomoć raznih statistika te već provedenih analiza u ovom teoretskom radu usporedit će se trenutni položaj ponude slobodnog penjanja u turizmu, te mogućnosti napretka iste. U Hrvatskoj je trenutno potpuno uređeno 76 vanjskih penjališta. Prema istraživanjima Ministarstva turizma Republike Hrvatske za slobodno penjanje se u najvećem postotku odlučuju osobe između 18 i 34 godine. Također potražnja za slobodnim penjanjem je veća u pred i post sezoni nego u samoj sezoni.

KLJUČNE RIJEČI: Sportska rekreacija, slobodno penjanje, turistička ponuda

DEVELOPMENT OF FREE CLIMBING IN TOURIST OFFER OF CROATIA

SUMMARY:

The aim of this graduation thesis is to determine the possibilities of development of climbing in tourist offer of Croatia. In this theoretical paper current position of the offers of free climbing in tourism and its possibilities of progress will be compared using different statistics as well as already conducted analysis. In Croatia there are 76 climbing areas. Due to research of Croatian Ministry of tourism people between 18 and 34 years old are most likely to include free climbing as their holiday activity. Pre and post season are periods when free climbing is more requested as a form of holiday activity than during high season.

KEY WORDS: Sport recreation, free climbing, tourist offer

SADRŽAJ

SAŽETAK (SUMMARY)

1	UVOD.....	5
2	OSNOVNI POJMOVI REKREACIJE, TURIZMA SLOBODNOG PENJANJA.....	6
2.1	SPORTSKA REKREACIJA I TURIZAM.....	6
2.1.1	<i>Pustolovni turizam.....</i>	<i>7</i>
2.2	POVIJEST SLOBODNOGA PENJANJA I NJEGOVA STRUKTURA.....	8
3	KINEZIOLŠKA ANALIZA SLOBODNOGA PENJANJA	10
3.1	STRUKTURNA ANALIZA SLOBODNOGA PENJANJA.....	10
3.2	BIOMEHANIČKA ANALIZA SLOBODNOGA PENJANJA.....	10
4	MOGUĆNOSTI RAZVOJA TURIZMA U HRVATSKOJ PUTEM SLOBODNOGA PENJANJA	11
4.1	STATISTIČKI PODACI O RAZVOJU TURIZMA U HRVATSKOJ.....	11
4.2	POZICIJA SPORTSKOG I REKREACIJSKOG TURIZMA U HRVATSKOJ	13
5	SLOBODNO PENJANJE KAO TURISTIČKA PONUDA U HRVATSKOJ.....	16
5.1	PRIRODNA PENJALIŠTA U HRVATSKOJ.....	16
5.1.1	<i>Karakteristike penjališta u Dalmaciji.....</i>	<i>16</i>
5.1.2	<i>Karakteristike penjališta u Istri.....</i>	<i>18</i>
5.1.3	<i>Karakteristike penjališta u Hrvatskom Zagorju.....</i>	<i>20</i>
5.1.4	<i>Karakteristike penjališta u Slavoniji.....</i>	<i>21</i>
5.2	OPREMA ZA SLOBODNO PENJANJE.....	21
5.3	MARKETING SLOBODNOGA PENJANJA U HRVATSKOJ	22
5.4	TRENTNA PONUDA SLOBODNOGA PENJANJA U TURIZMU	22

6	MOGUĆNOSTI RAZVOJA PONUDE SLOBODNOGA PENJANJA U TURIZMU.....	29
7	ZAKLJUČAK	32
8	LITERATURA.....	33

1 UVOD

Penjanje je način pomicanja vlastitog tijela koji spada u prirodne oblike kretanja koje čovjek savladava u najranijoj dječjoj dobi, te spada u acikličke polistrukturalne aktivnosti.

Turistička ponuda Hrvatske je u stalnom porastu, međutim postoji nedostatak ponude u pred i post sezoni, kao i van turističke sezone. Statistički podaci koji govore o hrvatskom turizmu su svake godine bolji, međutim sama ponuda se puno ne mijenja, jedino što se proširuje to je broj smještajnih kapaciteta. Iz tog razloga u pred i post sezoni sve veći je broj tih kapaciteta koji ostaju neispunjeni. Iz tog razloga je potrebno povećavati turističku ponudu na sve načine, bilo to nešto iz ponude elitnog (Wellness centri, hoteli s 5*, vrhunski restorani), sportsko rekreacijskog, zdravstvenog, nautičkog, vjerskog, izletničkog, pustolovnog turizma...

Hrvatska trenutno ima 76 uređenih vanjskih penjališta, sva pretežito na jadranskoj obali. Osim toga također ima i veliki potencijal za razvoj novih.

Slobodno penjanje spada u pustolovni turizam, ali može se organizirati i u obliku sportsko rekreacijskog turizma, zdravstvenog, a i povezati s nautičkim, izletničkim, a i nekim drugim oblicima turizma.

U ovom diplomskom radu će biti prikazana postojeća turistička ponuda slobodnog penjanja, kao i mogućnosti razvoja iste. Prikazane će biti ponude slobodnog penjanja, koje će omogućiti i daljnji razvoj turističke ponude. Razvoj turističke ponude slobodnog penjanja može biti samostalan, a moguće ju je razvijati i kombinacijama drugih ponuda.

2 OSNOVNI POJMOVI REKREACIJE, TURIZMA SLOBODNOG PENJANJA

Rekreacija se u svakodnevnom životu doživljava kao aktivnost u slobodnom vremenu čovjeka, a njezini sadržaji pridonose kvaliteti odmora. Rekreacija je prema tome vrlo važan dio svakodnevice, odnosno onaj dio koji nam omogućava kvalitetu odmora, ali i kvalitetniji rad u profesionalnom radu (Andrijašević, 2010). Bavljenjem rekreacijom događaju se pozitivne mentalne i tjelesne promjene koje doprinose razvoju: tjelesnih sposobnosti, psihološkog i emotivnog zadovoljstva, socijalizacije, duhovnog ispunjenja, kreativnog poticaja, motivacije, doživljaja radosti i realizacije osobnih ciljeva.

Sadržaji rekreacije mogu se podijeliti na one iz područja sporta, tjelesnog vježbanja i tjelesne aktivnosti, sadržaje plesa, kulture i umjetnosti, tehnike i modelarstva, skupljačkih aktivnosti, istraživačkih aktivnosti, uzgoja biljaka, različitih sekcija koje obogaćuju život u koji ulažemo slobodno vrijeme i vlastita slobodna sredstva (Andrijašević, 2010).

2.1 Sportska rekreacija i turizam

Sportska je rekreacija u suvremenu društvu kulturnan način korištenja slobodnim vremenom sportskim i tjelesnim aktiviranjem svjesno djelujući na očuvanje i unapređivanje zdravlja (Relac, 1975). U sportskoj rekreaciji sudjeluju svi, od djece predškolske dobi do osoba starijih od 65 godina, pa i osoba s invaliditetom

Turizam se u najširem smislu riječi može razumjeti kao skup raznolikih individualnih iskustava u odnosima koji nastaju povodom zadovoljavanja čovjekovih potreba, koje uobičajeno nazivamo turističkim.

Turizam, sa stajališta sportske rekreacije, određujemo kao skup različitih tjelesnih i sportskih aktivnosti, prilagođenih pojedincu ili skupini turista, koje se kretanjem, vježbanjem, plesom, igrama ili sportovima odvijaju ponajprije u prirodnom – čistom i atraktivnom okolišu (Andrijašević, 2010).

Turist je posjetitelj koji putuje van svoga uobičajenog okruženja u razdoblju od najmanje jednoga noćenja do najviše dvanaest mjeseci, sa svrhom posjeta koja nema za cilj ostvarenje bilo kakve plaćene aktivnosti.

Kako bi netko postao turist, potrebno mu je da prije svega ima slobodno vrijeme, a to slobodno vrijeme mu omogućava da se bavi sportom, odnosno sportskom rekreacijom. Prema tome, slobodno je vrijeme temeljni čimbenik razvitka turizma, sporta i sportske rekreacije u turizmu. Uzročna je veza između tih pojava slobodno vrijeme koje utječe na razvitak i turizma i sporta, a oni pak kvalitativno određuju slobodno vrijeme (Bartoluci, 1985).

Kao što je prethodno navedeno u uvodnom dijelu ovoga diplomskog rada, turizam se može podijeliti na više područja. Jedno od najvažnijih područja turizma vezano za rekreacijske programe u sportskom penjanju definitivno je pustolovni turizam.

2.1.1 Pustolovni turizam

Pustolovni turizam (engl: adventure tourism) jedan je od najnovijih oblika selektivnog turizma, posljednjih godina iznimno privlačan, sa sve više sudionika (Andrijašević, 2010). Temeljni čimbenici pustolovnoga turizma prirodna su obilježja, odnosno ljepote prirode koje su u jako malom ili nikakvom dodiru sa čovjekom. Iz tog proizlazi i želja turista za savladavanjem tih prostora, odnosno obilaženjem istih. Pustolovni turizam sigurno na neki način ograničava broj korisnika zato što traži određenu razinu psihofizičkih sposobnosti.

U pustolovni turizam ubraja se: različite *team building* aktivnosti, rafting, slobodno penjanje, *trekking*, vožnje biciklom, vožnja kajakom, hodanje po nepristupačnim mjestima, istraživanje različitih špilja, ronjenje, jedrenje na dasci, *paint ball*, orijentacijsko trčanje, *wakeboarding*, jahanje, jedrenje na zmaju, različite aktivnosti u adrenalinskim parkovima, turno skijanje...

Vrlo bitna stavka ove vrste turizma jest da ga provode stručne osobe (magistri kineziologije), koji svojim znanjem, u suradnji s ostalim turističkim djelatnicima,

mogu kvalitetno izraditi određene programe kao i turističku ponudu koja se nudi turistima, a na kraju i na takav način provodi.

2.2 Povijest slobodnoga penjanja i njegova struktura

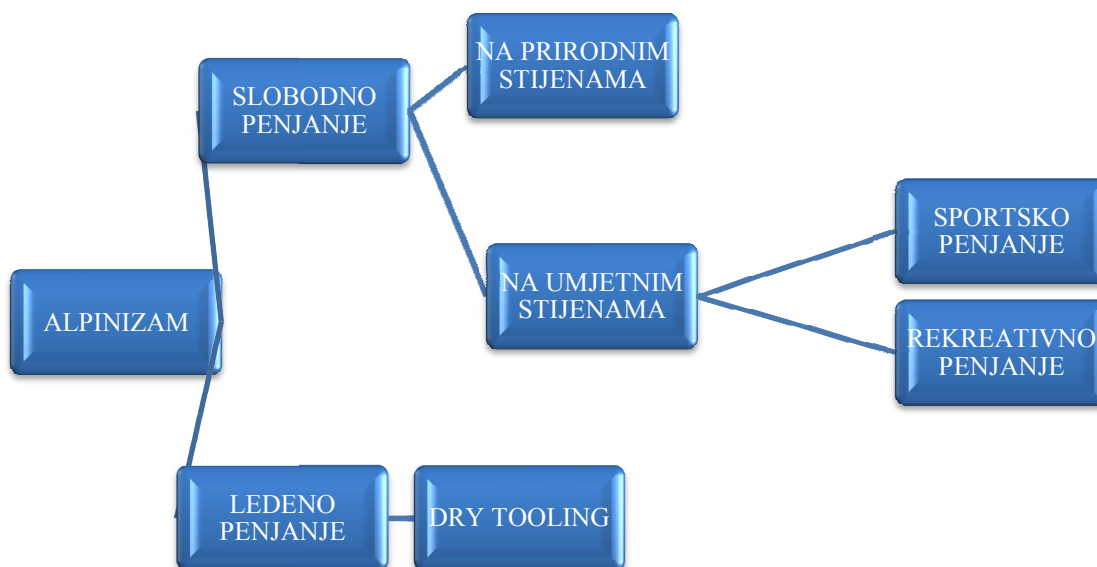
Penjanje spada u prve ljudske načine kretanja, samim time čovjek ga usavršava već od početka svoga života. Spada u prirodne načine kretanja koje dijete od najranije dobi koristi kako bi zadovoljilo svoje potrebe. Već nedugo nakon samog puzanja, dijete ima potrebu dohvatiti određene stvari, igračke i druge objekte koji se nalaze na povišenim objektima. Iz tog razloga počinju takozvani prvi penjački koraci. Razvijaju se i refleksi od kojih je za penjanje najvažniji tzv. palmarni refleks, odnosno refleks fleksije prstiju (MediLexicon, 2006).

Slobodno penjanje se razvilo iz alpinizma odnosno planinarenja kojima je osnovni cilj bio stići na vrh određene planine odnosno postići što je moguće veću visinu, dok se u penjanju po prirodnim stijenama nije gledala visina već težina tog uspona.

Penjanje kao sport (Sportsko penjanje) nastalo je sredinom 80-ih godina 19. stoljeća kada je održano prvo službeno natjecanje 1985. u Bardonecchiji (Italija), dok je prvo svjetsko prvenstvo organizirano 1991. u Frankfurtu. Međutim, penjanje se spominje uz alpinizam i planinarstvo još od početka 19. stoljeća. U Hrvatskoj se prvo natjecanje organizirano u Splitu na Marjanu 1986. na prirodnoj stijeni te je na taj način obilježilo i prve značajnije korake tog sporta. Potrebno je i objasniti razliku između slobodnog i sportsko penjanja. Često ljudi govore jedno, a misle na drugo. Sportsko natjecanje definira se kao različite, natjecateljski usmjerene, motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičnog karaktera koje djeci, mladeži i odraslima omogućavaju: zadovoljavanje potreba za kretanje i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, očuvanje i unapređivanje zdravlja te sportsko izražavanje i stvaralaštvo koje se očituje kao postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja (Milanović, 2013).

Iz toga proizlazi da se u sportskom penjanju ostvaruju određeni rezultati na nekom natjecanju te spada u podskupinu slobodnoga penjanja, dok je slobodno penjanje oblik penjanja u prirodi i na umjetnim stijenama koji je zastupljen u obliku sportske rekreacije bez prisutnosti natjecanja. Kako bismo dobili bolje viđenje, izradili smo grafički prikaz same strukture penjanja.

Grafički prikaz 1: Struktura slobodnog penjanja



Penjanje u Hrvatskoj je pod vodstvom Hrvatskog planinarskog saveza (HPS) koji je član UIAA od 1991. godine. U Hrvatskoj je registrirano u 2015-oj godini 124 natjecatelja te 15 klubova koja su nastupila na barem jednom natjecanju.

3 KINEZIOLOŠKA ANALIZA SLOBODNOGA PENJANJA

3.1 Strukturna analiza slobodnoga penjanja

Strukturna analiza sportske aktivnosti postupak je za utvrđivanje njezinih tipičnih struktura, podstruktura i ostalih sastavnih elemenata. Mora odgovoriti na pitanja o hijerarhiji i značajkama tehničkih i tehničko – taktičkih elemenata, odnosno njihovih faza, podfaza i strukturnih jedinica koje čine motorički sadržaj trenažne ili natjecateljske aktivnosti tipične za određenu sportsku granu (Milanović, 2013).

Sportsko penjanje je polistrukturalni aciklički sport kod kojeg je kretna struktura takva da se koristi veliki broj pokreta, odnosno kretanja gdje se pokreti ne ponavljaju već se tijelo uvijek nalazi u nekom drugom pokretu, ovisno o nagibu stijene po kojoj se penje ili o hvatištu za koji se drži (Lisica, 2007).

Sportsko penjanje ili slobodno penjanje sadrže u sebi vertikalne, lateralne, dijagonalne strukture kretanja koje penjač savladava slobodno odnosno bez pomoći opreme, koja služi prvenstveno kao osiguranje od ozljede.

3.2 Biomehanička analiza slobodnoga penjanja

Biomehanička analiza predstavlja skup postupaka za određivanje osnovnih kinematičkih, kinetičkih i elektromiografskih parametara struktura gibanja u sportu. Registriraju se i analiziraju se prostorni, vremenski i prostorno-vremenski parametri, kao i vrijednosti sila koje se razvijaju u mišićima i mišićnim skupinama u izvođenju jednostavnih i složenih motoričkih aktivnosti u trenažnim ili natjecateljskim uvjetima (Milanović, 2013).

Biomehanički idealno kretanje penjača karakteriziraju što bolje postavljanje centra težišta tijela u odnosu na silu težu te održavanje konstantne srednje brzine kretanja sa što manje oscilacija u ritmu tijekom uspona (Kauer, Gebert, Werner, 2000). Biomehanički gledano, osnovni je cilj sportskih penjača savladavanje gravitacijske sile, s obzirom na to da djelovanje gravitacijske sile raste

proporcionalno s masom tijela (Newtonov zakon), osnovni je razlog što uspješne penjače karakterizira niska tjelesna masa (Hrestak, 2008).

4 MOGUĆNOSTI RAZVOJA TURIZMA U HRVATSKOJ PUTEV SLOBODNOGA PENJANJA

4.1 Statistički podaci o razvoju turizma u Hrvatskoj

Statistički podaci vrlo su dobar pokazatelj u kojem smjeru se razvija određena znanost, zanimanje ili sl. U sljedećim prikazanim podacima želi se prikazati razvoj hrvatskoga turizma u kojima slobodno penjanje može pridonijeti još većem napretku u turizmu, a samim time razvoju Republike Hrvatske.

Tablica 1. Dinamika razvoja turizma u RH od 1980. do 2015. (podaci preuzeti s internetske stranice Ministarstva turizma Republike Hrvatske)

Osnovni pokazatelji razvoja turizma								
	1980.	1985.	1990.	1995.	2000.	2005.	2010.	2015.
Broj postelja (u 000)	692	820	863	609	710	909	910	1.029
Broj turista (u 000)	7.929	10.125	8.498	2.438	7.136	9.995	10.604	14.343
Broj noćenja (u 000)	53.600	67.665	52.523	12.885	39.183	51.421	56.416	71.605
Prosječni broj noćenja po postelji	77	83	61	21	55	57	62	70
Prosječni broj noćenja po dolasku turista	6,8	6,7	6,2	5,3	5,5	5,1	5,3	5,0

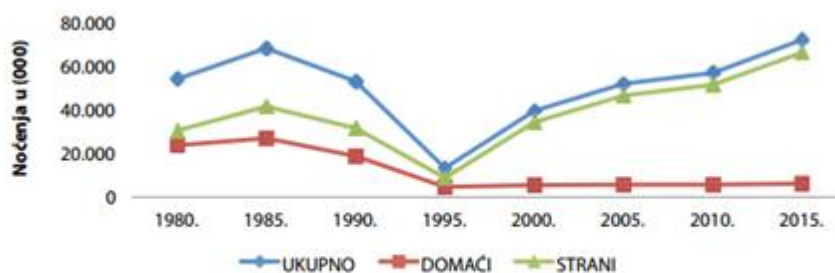
Iz tablice 1. se vidi da je turizam u prije ratnom razdoblju u Hrvatskoj bio na podjednakoj razini kao i danas po broju noćenja. Što se tiče samoga broja turista, vidi se da je 2015. godine postignut rekordni broj dolazaka od početaka mjerenja. Također, primjećuje se i da je broj smještajnih jedinica, odnosno kapacitet smještaja veći nego prethodnih godina, a iznosi preko 1.000.000 ležajeva.

Ipak, najzanimljivija činjenica u ovoj tablici posljednji je redak, odnosno prosječni broj noćenja po dolasku turista koji je u stalnom padu pa je tako razlika od 1980. godine (6,8 noćenja po turistu) do danas (5,0 noćenja po turistu) skoro 2 noćenja po jednom turistu. Taj podatak je zabrinjavajući zato što očito nema dovoljno raznolikosti turističke ponude koja bi turiste zadržala dulje. Sigurno ovoj razlici doprinosi i promjena interesa tadašnjih i sadašnjih turista. Moglo bi se zaključiti da se prije uglavnom radilo o domaćim turistima, dok je danas sve veći broj stranih turista koji moraju duže putovati do turističkog odredišta, a samim time ostvare noćenje u nekoj obližnjoj državi (tablica 2. i grafički prikaz 2.).

Tablica 2. Noćenja turista od 1980. do 2015. (u 000) (preuzeto s internetske stranice Ministarstva turizma Republike Hrvatske)

Noćenja turista 1980. - 2015. (u 000)			
	UKUPNO	DOMAĆI	STRANI
1980.	53.600	23.475	30.125
1985.	67.665	26.619	41.046
1990.	52.523	18.474	31.049
1995.	12.885	4.370	8.515
2000.	39.183	5.138	34.045
2005.	51.421	5.434	45.987
2010.	56.416	5.424	50.992
2015.	71.605	5.743	65.863

Grafički prikaz 2. Noćenja turista od 1980. do 2015. (u 000) (preuzeto s internet stranice Ministarstva turizma Republike Hrvatske)



Podaci iz 2014. i 2015. godine (Tablica 3.) dokazuju suprotno. Domaći turisti u prosjeku ostvaruju svega 3,4 (2014.) odnosno 3,5(2015.) noćenja, dok strani turisti ostvaruju 5,3 (2014.) odnosno 5,2 (2015.) noćenja po jednom turistu. Samim time

utvrđuje se da je problem ipak u nečemu drugom. Također, u tablici se vidi i prosječni broj noćenja po pojedinačnom mjesecu u kojem turisti osim uglavnom dijelu sezone (srpanj, kolovoz i rujan), ne ostvaruju više od pet noćenja.

Tablica 3. Prosječni broj noćenja po turistu (preuzeto s internetske stranice Ministarstva turizma Republike Hrvatske)

Prosječni broj noćenja po dolasku		
	2014.	2015.
Domaći	3,4	3,5
Strani	5,3	5,2
UKUPNO	5,1	5,0
	2014.	2015.
Siječanj	2,24	2,53
Veljača	2,30	2,25
Ožujak	2,62	2,36
Travanj	2,67	2,64
Svibanj	3,68	3,34
Lipanj	4,63	4,58
Srpanj	6,44	6,12
Kolovoz	6,39	6,13
Rujan	5,28	5,28
Listopad	3,06	2,90
Studen	2,43	2,13
Prosinac	2,28	2,07

U tim mjesecima najviše ih privlači jadranska obala, odnosno otoci, te im je more, glavni pokretač turizma, dovoljno za zadržavanje više dana. Problem zadržavanja turista javlja se u ostalim mjesecima, od listopada do rujna. U tom periodu mogućnosti je sigurno povećanje ponude putem pustolovnoga turizma, a u ovom slučaju slobodnoga penjanja u pred (svibanj, lipanj) i post (listopad) sezoni, tako i van sezone (studen, prosinac, siječanj, veljača, ožujak, travanj).

4.2 Pozicija sportskog i rekreacijskog turizma u Hrvatskoj

Najveće mogućnosti za razvoj sportskog turizma pruža tzv. ljetni sportsko-rekreacijski turizam i to poglavito na moru, ali i na rijekama, jezerima i u planinama. Hrvatska najveći turistički promet ostvaruje upravo u ljetnim mjesecima. Prema podacima Instituta za turizam u srpnju i kolovozu 2010. godine ostvareno je preko 60% turističkih noćenja. Jedino kontinuirano istraživanje različitih obilježja

putovanja i boravka turista u primorskim destinacijama u Hrvatskoj provodi se pod imenom „Stavovi i potrošnja turista u Hrvatskoj – TOMAS“, a zadnje je provedeno tijekom ljeta 2010. godine. Iako nije primarno temeljeno na ispitivanju sportsko-rekreacijske ponude, ipak nudi neke informacije o motivaciji turista za dolazak u Hrvatsku te aktivnostima kojima se turisti bave u toku svog boravka u primorskim destinacijama.

Tablica 4. Motivi dolaska u RH (preuzeto sa stranica Instituta za turizam (2010). TOMAS – ljeta 2010.)

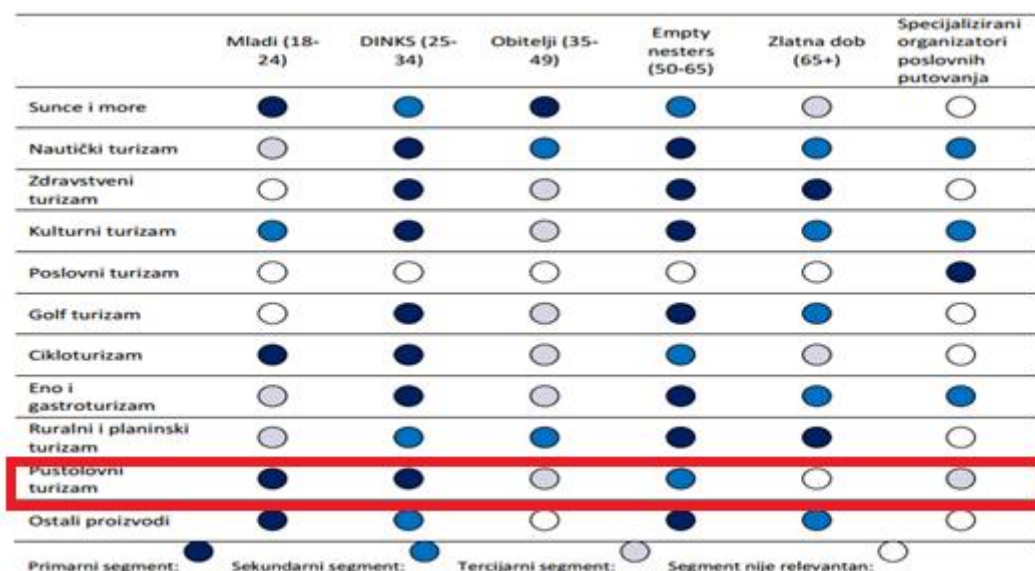
Rg.	Motivi
1.	Pasivni odmor, opuštanje
2.	Zabava
3.	Nova iskustva i doživljaji
4.	Gastronomija
5.	Upoznavanje prirodnih ljepota
6.	VFR
7.	Sport i rekreacija
8.	Kulturne znamenitosti/događanja
9.	Zdravstveni razlozi

Iz Tablice 4. može se zaključiti da je prvi razlog zbog kojeg se turisti odlučuju za dolazak u Hrvatsku odmor i opuštanje, te da je svega 8% turista zainteresirano za bavljenje sportom ili sportskom rekreacijom. Međutim, na temelju istraživanja Škorić iz 2010. u tablici 5. može se vidjeti da se sportsko-rekreacijski sadržaji nalaze na puno boljem mjestu (3.), a ono što je još važnije, da je njihova potražnja puno veća u pred sezoni (travanj) nego u samom srcu sezone (kolovoz).

Tablica 5. Motivi dolaska stranih turista u Istru 2010 (Škorić, 2012).

Motivi	Ukupno u %	Travanj u %	Kolovoz u %
Odmor i relaksacija	79,06	78,13	79,26
Ljepota prirode i krajolika	50,41	64,06	47,49
Zabava i novi doživljaji	32,78	28,13	33,78
Sportski i sportsko-rekreacijski sadržaji	34,71	39,06	33,78
Kulturni sadržaji	14,05	10,94	14,72
Zdravstveni sadržaji	4,96	6,25	4,68
Blizina destinacije	21,76	23,44	21,4
Posao	3,86	6,25	3,34
Drugo	6,34	7,81	6,02

Tablica 6. Sustav oblika turizma prema skupini potrošača (preuzeto s web stranice Ministarstva turizma RH)



Kao što se iz tablice 6. vidi za pustolovni turizam najviše se odlučuju osobe između 18 i 34 g. koje su željne avanture, aktivnosti te čiste prirode. Ova populacija je nažalost najčešće vremenski ograničena zbog profesionalnih obaveza. U nešto manjoj mjeri, za pustolovni turizam odlučuju se osobe između 50 i 65 g., koje su za razliku od prethodne skupine, najčešće neovisne o vremenu i trajanju svog putovanja, a cilj im je unapređenje i održavanje zdravlja.

5 SLOBODNO PENJANJE KAO TURISTIČKA PONUDA U HRVATSKOJ

5.1 Prirodna penjališta u Hrvatskoj

Sigurno jedan od najvažnijih pokazatelja za razvoj turističke ponude slobodnog penjanja su sportska penjališta u Hrvatskoj. Srećom Hrvatska se nalazi u takvom okruženju gdje cijela jadranska obala, otoci, Hrvatsko Zagorje, te Lika i Gorski kotar su okruženi kilometrima vertikalnih stijena. Osim toga nalazi se na idealnoj poziciji za razvoj ovakvog oblika turizma. Prema podacima internetske stranice Penjanje u Hrvatskoj je trenutno uređeno preko 100 penjališta različitih veličina. 71 penjalište također je uvršteno u službeni vodič slobodnog penjanja u Hrvatskoj, što znači da su sve informacije (pristup penjalištu, broj uređenih smjerova, dužina smjerova, slike penjališta) dostupne onima koji su zainteresirani za slobodno penjanje. Jedno od najpoznatijih je svakako NP Paklenica (Slika 1.) kroz koju je prema rezultatima Državnog zavoda za statistiku RH 2010. godine prošlo 112.898 ljudi. Osim Paklenice najpopularnija su penjališta u Istri (Dvigrad, Rovinj, Buzetski kanjon, Kompanj...), u Dalmaciji (Marjan, Markezina greda, Omiš, Trogir, Hvar, Karin...) u Lici (Golubinjak), te Zagorju (Pokojec). Osim penjališta na kopnu Hrvatska također posjeduje i Deep water solo penjališta (DWS), odnosno penjališta iz mora na strmim liticama bez osiguranja. Trenutno je uređeno svega pet takvih penjališta (jedno u Istri, četiri u Dalmaciji).

5.1.1 Karakteristike penjališta u Dalmaciji

Dalmacija je trenutno najrazvijenije područje za slobodno penjanje u Hrvatskoj. Trenutno broji 33 sportska penjališta na kopnu koja se nalaze i u službenim vodičima za slobodno penjanje, 6 bolder penjališta te četiri DWS penjališta iz mora. Za Dalmaciju je karakteristična sredozemna klima koju karakterizira maksimalni broj padalina u kasnu jesen, zimu te rano proljeće, dok su ljeta vrlo suha. Prosječna temperatura zraka najtoplijeg mjeseca viša je od 22°C, a

više od četiri mjeseca u godini imaju srednju mjesečnu temperaturu višu od 10°C. Kad se prouče ovi podatci dolazi se do zaključka da je penjanje u Dalmaciji najugodnije od kraja ljeta do kraja jeseni (rujan – prosinac), te od sredine proljeća do početka ljeta (travanj – lipanj). Možemo zaključiti da je penjanje u Dalmaciji najbolje u pred i post sezoni. Najuređenija penjališta Dalmacije su : Paklenica, Hvar i Omiš.

Paklenica - u ponudi sadrži 3 vrste penjanja: Slobodno penjanje dugih smjerova, penjanje sportskih smjerova, te bolder smjerova. Najrazvijenije je penjanje dugih smjerova u Anića Kuku. U Paklenici se svake godine održava Međunarodni susret penjača.



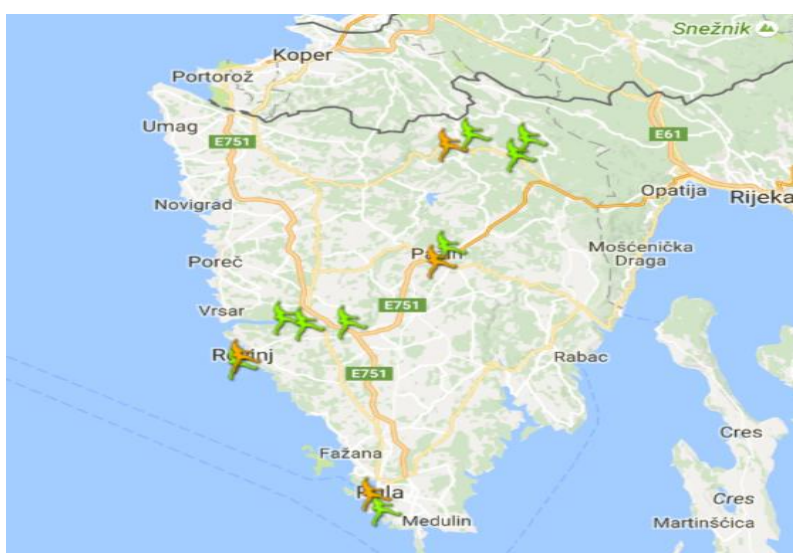
Slika 1. Paklenica (Izvor: privatni album Luka Tambača)

Omiš - sadrži preko 140 uređenih smjerova, sportskih ili višedužinaca. Penjati se može tijekom čitave godine makar je najaktivniji period od proljeća do jeseni kada su svi smjerovi suhi, a penjati se može tijekom čitavog dana. Zbog toga je Omiš, jedno od najposjećenijih ljetnih penjališta, i u to doba godine je možda ugodniji čak i od Paklenice. Također uz penjalište se nalaze i neki drugi oblici pustolovnog turizma: zipline, rafting te kanjoning.

Hvar - Najbolji dio sezone za penjanje na Hvaru bilo bi u proljeće i jesen. Naravno, to u praksi nije tako jer su penjališta najposjećenija u ljetnim mjesecima. Prevladavaju uglavnom sportski smjerovi do 40m. Orijentacije nekih stijena pružaju mogućnost penjanja ljeti (Stiniva, Straćine), dok u Svetoj Nedilji - južno orijentirano penjalište nudi DWS penjanje iz mora.

Kanjon Čikole - Stijena je uređena i opremljena u sklopu Projekta „Razvoj turizma na rubnim dijelovima Nacionalnog parka Krka“ koji je financiran iz fondova EU. Trenutno broji 50 smjerova do visine 45 m. Proljeće, te kasno ljeto i rana jesen su najpogodniji za penjanje. Također u sklopu kanjona se nalaze i drugi oblici pustolovnog turizma: zip line, planinarenje, kao i blizina samog NP Krka.

5.1.2 Karakteristike penjališta u Istri

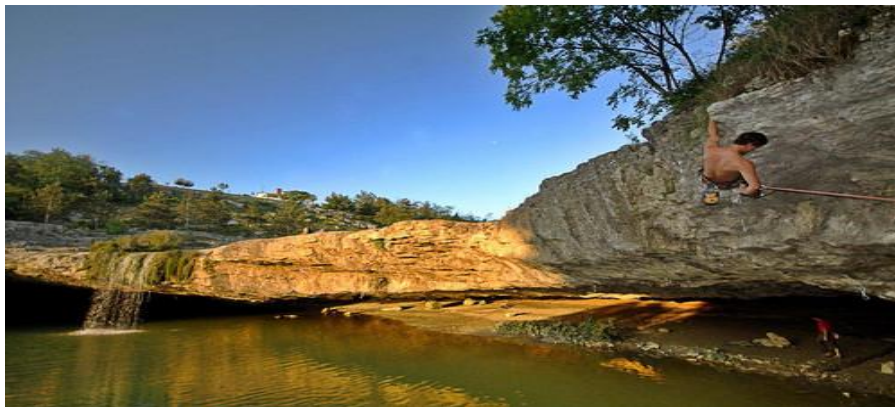


Slika 2. Penjališta u Istri

(Izvor: https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1GB-mXtITeM-CIC2k61rua3Qdnqw&hl=en_US)

Istra broji 31 penjalište na kopnu, te jedno DWS penjalište iz mora. Zbog svoje blizine penjališta su vrlo popularna od strane Slovenaca, Talijana, te Austrijanaca. Klima u Istri je sredozemna, a u nekim dijelovima poprima i gorsku klimu. Na temperaturu u Istri utječu kopno, more i nadmorska visina. Najniži obalni dio, do nadmorske visine oko 150 metara ima prosječnu siječanjsku temperaturu

iznad 4°C, a srpanjsku od 22 do 24°C. Na višim predjelima temperature se snižavaju za 2 – 4 °C. Zahvaljujući ovakvoj klimi te položaju penjališta penjati u Istri se može tijekom cijele godine, a najbolje je u proljeće i jesen. Mogućnost penjanja u ljeto nudi penjalište Zarečki krov (slika 2.) koje se nalazi kod Pazina.



Slika 3. Zarečki krov (Fotografirao: Goran Razić;

Izvor: <http://www.summitpost.org/rock-climbing-at-zare-ki-krov/558818/c-554562>)

Kompanj – penjalište se nalazi 30km zapadno od Opatije. Ima četiri sektora i broji 50-tak smjerova, a cijelo penjalište je okrenuto južno, pa je stoga moguće penjanje i u zimskom periodu. Najbolje godišnje doba za penjanje je proljeće.

Zarečki krov – nalazi se jedan kilometar od Pazina, te sadrži 40 smjerova različitih težina. Interesantno je iz razloga što se može penjati samo u proljeće i ljeto zbog slapova rijeke Fojbe koja teče uz penjalište.

Dvigrad – jedno od najboljih penjališta u Istri. Sadrži preko 50 ak smjerova, ali ima potencijal za još toliko. Penjanje je najbolje u zimu i proljeće, jer je orijentirano na jug.

5.1.3 Karakteristike penjališta u Hrvatskom Zagorju

U Hrvatskom zagorju postoji pet penjališta. Najveća i najpopularnija su Kalnik i Pokojec. Za Hrvatsko Zagorje karakteristične su kišovite i hladne zime te umjereno topla ljeta. Temperatura u ljetnim mjesecima se penje do 30°C, a u zimskim spušta do -20°C . Najugodnije vrijeme za penjanje zasigurno je proljeće.

Pokojec – jedino penjalište u Hrvatskoj s granitnom stijenom. Najbolja godišnja doba za penjanje su: proljeće i jesen. Iako su to doba kad ima više padalina, kod ove stijene to nije problem jer se brzo suši. Penjalište se sastoji od sportskih te bolder smjerova, od čega je 60-ak sportskih te 10-ak bolder smjerova.

Kalnik – prednost penjališta je blizina planinarskog doma u kojem je moguće ručati ili pak prenoćiti. Penjalište je veliko te broji preko 150 sportskih smjerova. Penjanje je moguće u Ljeto i proljeće. Ljeti se penje na stijenama u šumi, dok se u proljeće penje na suhim stijenama na Kalničkoj tvrđavi koja spada u zaštićene spomenike kulture.



Slika 4. Penjalište Kalnik

(Izvor: <http://www.pentranje.com/lokacije/kalnik#.V9F7WP196Uk>)

5.1.4 Karakteristike penjališta u Slavoniji

U Slavoniji postoje dva penjališta Papuk i Duzlučki jarak. Penjalište Papuk nije aktivno, te nije moguće penjanje sportskih smjerova. Klima je umjereno topla, s toplim ljetima i hladnim zimama. Kiše su česte u proljeće i jesen, a u ljeto i ljetni pljuskovi. Prosječna temperatura ljeti je 18 – 22 °C.

Duzlučki Jarak – smjestilo se nedaleko od najpoznatijeg slavonskog kupališta u Orahovici. Na obroncima Krndije nalazi se najpopularnije penjalište u ravnoj Slavoniji koje ima čak tri sektora i od oko 20-tak smjerova. Penjanje je moguće od proljeća do jeseni. U blizini penjališta se nalazi stara tvrđava Ružica grad.

5.2 Oprema za slobodno penjanje

U Hrvatskoj je prva oprema za slobodno penjanje dovedena iz Italije 80-ih godina, a donijeli su je splitski penjači. Danas je sve više trgovina s opremom za slobodno penjanje pa se oprema može naći i u velikim trgovinama poput Hervisa, Inter sporta, Decathlona i sl. Međutim, i dalje su najpopularnije trgovine u kojima se prodaje specijalizirana oprema za penjanje poput Iglu Sporta odnosno Kibube, koje svoje trgovine imaju u svakom većem gradu. Oprema se također često može nabaviti na velikim međunarodnim susretima penjača koji traju nekoliko dan, primjerice Međunarodni susret penjača u Np. Paklenica, te festival *Vanka Regule* na Braču.

Oprema za slobodno penjanje služi nam za sigurno penjanje. S opremom je potrebno pažljivo rukovati jer o njoj ovisi sigurnost penjača. Sva oprema za slobodno penjanje testirana je od strane UIAA, te odgovara CE i ISO standardima. (Hrestak, Janković 2008.)

Penjačice – penjačka obuća napravljena od raznih materijala i vibram gume, a koriste se za lakše penjanje. Dizajnirane su tako da povećaju trenje između penjačevih stopala i stijene.

Pojas za penjanje – služi za osiguranje penjača prilikom pada. Sastoji se od tekstilnih traka koje prolaze oko struka i nogu. Napravljen je tako da raspodijeli silu pada penjača na leđni dio te noge. Na njega se veže uža za penjanje.

Uže – sastoji se od jezgre i košuljice, te kontrolne niti. Koriste se dinamička uža radi amortizacije pada, debljine 8,9 – 11,0 mm, a najčešće duljine 60 – 70m

Karabiner – metalni dio opreme koji služi za izradu sidrišta, osiguravanja partnera ili za osiguranje drugih dijelova opreme.

Komplet – dio opreme koji se sastoji od dva karabinera povezanih gurtinom. Služi da se u njega ukopča uže. On je veza između užeta i stijene.

Sprave za osiguravanje partnera i spuštanje – služe za osiguravanje, kroz njih se provlači uže koje je vezano s krajem na penjačev pojas. Povećava trenje u slučaju pada penjača, te na taj način usporava ili zaustavlja penjačev pad.

5.3 Marketing slobodnoga penjanja u Hrvatskoj

Unatrag 10 godina, sa slobodnim penjanjem bila je upoznata svega nekolicina, svi oni su se međusobno i poznavali. Sve većom promocijom te marketingom penjanja na internetskim stranicama, sajmovima, u znanstvenim člancima, u diplomskim radovima te turističkim agencijama, dolazi i do povećanja broja sudionika u slobodnom penjanju. Danas, osim internetskih stranica klubova sportskoga penjanja, sve više je i regionalnih, županijskih mrežnih stranica koje svakodnevno objavljuju novosti te događanja u svijetu penjanja. Osim njih, također, su tu i agencije usmjerene na pustolovni turizam koje u sebi sadržavaju ponudu slobodnoga penjanja te na taj način rade promociju.

5.4 Trenutna ponuda slobodnoga penjanja u turizmu

Pretraživanjem internetske stranice UHPA (Udruga hrvatskih putničkih agencija) može se primijetiti da su pod rubrikom pustolovni turizam navedene 4 putničke agencije, trenutno najrazvijenije u Hrvatskoj po pitanju pustolovnog turizma. Sve te agencije nude ponude različitih kombinacija jednodnevnih i višednevnih izleta biciklizma, planinarenja, kajakarenja, jedrenja itd. Međutim, ni jedna od agencija u svojoj ponudi ne sadrži slobodno penjanje.

Ipak, daljnjim pretraživanjem mogu se naći različite turističke ponude koje uključuju slobodno penjanje. Najčešće su to male agencije specijalizirane isključivo za organizaciju nekog oblika pustolovnog turizma. Prema podacima s internetske stranice Adistra u Istri se nude različite ponude dnevnih izleta na penjališta s vodičem ili bez njega, uz najam ili bez najma opreme, dok se u Dalmaciji, Zadru i Splitu, u nekoliko turističkih agencija nude dnevni i višednevni izleti na penjališta u kombinacijama s ostalim pustolovnim oblicima turizma (kajakarenje, bicikliranje, planinarenje i dr.). Također, u nekim agencijama postoje i vansezonske ponude pa tako u primjeru 1. prikazana je ponuda Avantura Adventure agencije koja na svojim internetskim stranicama nudi plan za sedmodnevni obilazak penjališta u Dalmaciji. Može se primijetiti da je plan usmjeren isključivo na penjanje, te nije povezan s drugim aktivnostima. Plan je sklon promjenama, ovisno o iskustvu samih gostiju (početnici ili napredni penjači). U drugom primjeru program je također usmjeren na penjanje smjerova višedužinaca te smještaj u prirodi (spavanje u šatorima).

Primjer 1. Sedmodnevno penjanje u Dalmaciji – izvan turističke sezone (vlastiti prijevod s web stranice www.avantura.biz, 2.9.2016.)

NAPOMENA: Sedmodnevni izlet penjanja usmjeren je na sve penjače neovisno o iskustvu: početnici, rekreativci i penjači s naprednim znanjem. Za početnike je organiziran tečaj osiguravanja te upoznavanje s osnovama slobodnoga penjanja. Doček gostiju u Zračnoj luci Split te organizirani prijevoz do smještaja (apartman) na poluotoku Čiovo, Trogir.

PLAN DOGAĐANJA

1.dan – subota (dan dolaska)

Sastanak s gostima te utvrđivanje konačnoga plana za sljedećih sedam dana prema mogućnostima te željama gostiju.

2.dan – nedjelja – Omiš

Prvi dan vodimo vas na penjalište u Omiš. Veliko i odlično mjesto za penjanje gdje možete penjati sportske smjerove ili smjerove s više dužina. Omiš sadrži više od 15 sektora s preko 200 smjerova u rasponu težina 4a – 8b. Današnji dan namijenjen je za „upenjavanje“, odnosno penjat ćete lagane smjerove, kako biste se priviknuli na vrstu stijene – vapnenac.

3. dan – ponedjeljak – Marjan

Odlazak na Marjan, lokalno penjalište u Splitu s velikom poviješću penjanja (3. natjecanje održano u svijetu, Marjan 1986.). To je najstarije sportsko penjalište u Hrvatskoj. Marjan sadrži 76 smjerova u rasponu težina 4b – 8a.

4. dan – utorak – Biokovo

Velika planina s nevjerojatnim mogućnostima, mnogo uređenih smjerova „višeduzinaca“ od kojih je najpopularniji *Dalmatinski san* 650m. Biokovo se sastoji od 6 sektora za sportsko penjanje, te 1 za boldering. Jedinstven doživljaj. Sektor *Bast* je najpopularniji za sportsko penjanje, dok sektor *Vrisove Glavice* predviđen je za više dužinske smjerove. Biokovo sadrži preko 150 smjerova, 100 smjerova višeduzinaca te oko 100 bolder problema.

5. dan – srijeda

Dan odmora.

6. dan – četvrtak – Trogir

Penjalište Trogir sadrži 35 smjerova vrhunske kvalitete. Raspon težina 5c – 8b+. Trogir će pružiti jedinstveno iskustvo jer se penjalište nalazi nedaleko iznad grada, te pruža jedinstveni pogled na grad i otoke.

7. dan – petak – Brela

Brela sadrže 70 smjerova od 4a – 7c i to u prosjeku visine 30m, što zahtjeva iznimnu izdržljivost. Zsigurno ćete uživati u penjanju i okolišu tog mjesta.

Trajanje : 7dana (5 aktivnih dana, 1 dan pripreme, 1 dan odmora)

Cijena po osobi: 340€ + TAX 25%

Cijena uključuje: smještaj, prijevoz na penjališta, opremu za penjanje, instruktora sportskog penjanja

U cijenu nije uključeno: hrana i piće

Najmanji broj sudionika: 4

Opcije drugih penjališta (po dogovoru): Bobanova Greda, Klobuk, Boldering (Sućurac, Texas, Biokovo)

Neka penjališta daju mogućnost i roštiljanja poslije penjanja.

Primjer 2. Dvodnevni penjački izlet na Velebit (Vlastiti prijevod s internetske stranice://adventure-driven-vacations.com/tour/velebit-climbing-adventure/ 3.9.2016.)

Pobjegnite od gužvi na plažama i vrućina te dođite na penjanje u Ravni Dabar u srcu Velebita. Svjež zrak, intenzivne boje i mirisi, hladna jutra i večeri. Osjećat ćete se kao u raj.

1. dan

Okupljanje u Karlobagu, malo selo podno Velebita.

10:00 Pokret prema Ravnom Dabru zavojitom cestu koja pruža prekrasan pogled na Jadransko more i otoke. Po dolasku ćete se smjestiti u planinarski dom te se upoznati s ostatkom svojih vodiča.

11:30 Kava i obrok na livadi. Upoznavanje s opremom te učenje, ponavljanje čvorova te tehnike penjanja. Osobe bez iskustva obučit će licenciranih instruktora.

13:00 Planinarenje prema smjerovima. Obvezno nositi kacige. Dolazak u podnožje smjerova, posljednje provjere te početak penjanja. Trajanje ovisno o dužini smjera, 2 – 4 sata.

Po završetku penjanja slijedi *abseil* (spuštanje po užetu) niz stijenu

18:00 Okupljanje ispred doma, večera, roštilj, druženje i spavanje (u domu ili šatorima).

2. dan

7:00 buđenje, doručak

8:00 polazak prema smjerovima, penjanje (najvjerojatnije 2 ili više smjerova), abseil

19:00 okupljanje ispred planinarskog doma

20:00 večera, obavijest o kraju puta, podjela suvenira, te povratak kući

Uključeno: Osobni vodič/instruktor, oprema za penjanje, hrana, piće, spavanje u šatorima, prijevoz na i s Velebita

Nije uključeno (na zahtjev): prijevoz od vašeg smještaja, video, fotografije

Cijena: 299€ / 2 dana

Dostupno od veljače do studenog.

Prethodna dva primjera usmjerena su na slobodno penjanje organizirano višednevno. Sljedeći je primjer kombinacija više vrsta pustolovnih aktivnosti raspoređenih na tri dana. Također, agencija nudi i jednodnevnu mogućnost izleta svake od navedenih aktivnosti.

Primjer 3. Trodnevni paket pustolovnih aktivnosti (Vlastiti prijevod s web stranice www.avantura.biz 3.9.2016.)

Trodnevni paket *Avantura Adventure* nudi vam kombinaciju kanjoninga, penjanja po stijenama te raftinga.

1.dan – Avantura kanjoning

Putovanje počinje oko 50 km južno od Splita u mjestu Zadvarje. Putovanje traje 4 – 5 sati i to je najveće komercijalno putovanje u Dalmaciji. Vodimo vas u duboki kanjon u kojem se nalazi i *zip line* kod vodopada Velika gubavica. Plitka i kristalno čista voda izvrsna je za kupanje. Nakon kupanja slijedi samo putovanje.

Uključeno: odijelo za plivanje, pojas, kacigu, prsluk, lagani voćni obrok te osiguranje.

U ponudu nije uključen prijevoz do Zadvarja.

Potrebno je ponijeti: kratke hlače, majicu, planinarske tenisice ili tenisice koje se mogu smočiti (japanke i sandale nisu dozvoljene), ručnik i dodatnu suhu odjeću nakon putovanja.

2. dan – Penjanje po stijenama

Penjanje nas testira na razne načine. Sastanak je s instruktorima u Omišu (najbolje penjalište za početnike). Instruktori će pripremiti smjerove za penjanje prema vašim mogućnostima i željama.

Trajanje: 4 sata

Uključeno: sva potrebna oprema za penjanje, instruktor penjanja.

Nije uključen prijevoz do Omiša.

Potrebno je ponijeti: starije kratke hlače, majicu, tenisice ili japanke, ovisno o vremenskoj prognozi.

3. dan – Rafting

Rafting je lagan i opuštajući izlet niz rijeku Cetinu. Brzaci su lagani i ocijenjeni kao klasa 1 – 2. Na putu se zaustavljamo na laganom obroku i kupanju u mirnim dijelovima rijeke. Vodiči će osigurati da putovanje završi na prekrasnim obalama rijeke gdje se nalaze stare vodenice, te restoran koji nudi više različitih domaćih jela, od koje vam preporučujemo pastrvu iz rijeke Cetine.

Trajanje: 3 sata

Uključeno: sva potrebna oprema, iznajmljivanje broda, vodič, voće – lagani obrok, osiguranje.

Nije uključen prijevoz do Omiša.

Ponijeti sa sobom: japanke, majice, kupaći kostim, ručnik te suhu odjeću nakon izleta.

Cijena po osobi za trodnevni izlet: 140,00€

Moguće je organizirati aktivnosti i u drugačijem redoslijedu.

Nije dozvoljeno konzumirati alkohol ili druge opijate.

6 MOGUĆNOSTI RAZVOJA PONUDE SLOBODNOG PENJANJA U TURIZMU

Iako Hrvatska ima preko 100 penjališta od tog 71 je detaljno opisano u vodiču sportskog penjanja (vidi poglavlje 5.1 Prirodna penjališta u Hrvatskoj), do sada ponude slobodnog penjanja u turizmu mogle su se pronaći na svega nekoliko mjesta (Split, Omiš, Zadar, Rovinj). Kao što se u prethodnom poglavlju vidi svega nekoliko turističkih agencija specijaliziranih isključivo na pustolovni turizam nudi neke ponude koje uključuju slobodno penjanje.

Problem koji se javlja je sigurno nedostatak školovanih instruktora penjanja, kao i magistara kineziologije koji su uključeni u aktivnost slobodnog penjanja. Prema podacima sa internet stranice HPS – a (Hrvatski planinarski savez) trenutno je registriranih 39 instruktora slobodnog penjanja.

Stručne osobe su jako bitne pri osmišljavanju te provođenju same ponude. Osim ponude koja treba biti zanimljiva te privlačna turistima, potrebno ju je provoditi na pravilan i siguran način. Kombinacijom kineziologa zaduženih za aktivni dio odmora pojedinca, te ugostitelja potrebnih za osiguranje ostalih potrepština turista za vrijeme odmora, osigurava se potpuno zadovoljstvo turista. Kineziolozi su zaduženi da osmisle određene programe koji mogu biti glavna ponuda ili pak one koji upotpunjuju neku drugu ponudu.

Prvi korak u razvoju je uključivanje većeg broja turističkih agencija u suradnju sa sportsko penjačkim klubovima, kao i planinarskim i alpinističkim društvima koji u svojim krugovima imaju licencirane instruktore slobodnog penjanja od strane Hrvatskog planinarskog saveza. Također potrebno je od strane saveza organizirati tečajeve za instruktore slobodnog penjanja barem 3 – 4 puta godišnje. Potrebno je da programe koje se nude provodi kineziolog koji ima završen tečaj za instruktora slobodnog penjanja (prvenstveno radi sigurnosti).

Ponudu je također potrebno proširiti na više mjesta. Počevši od Istre gdje je trenutno aktivna samo jedna turistička agencija koja sadrži slobodno penjanje, preko otoka te Dubrovačkog podneblja u kojima nema organizirane ponude slobodnog

penjanja. Također potrebno je urediti veći broj stijena iz mora (DWS). 2005. godine Mountain film navodi da je društvo najboljih penjača došlo na NP Kornati gdje su penjali iz mora (DWS), te snimili jedan od najgledanijih penjačkih filmova Depthcharge. Nakon toga Ministarstvo turizma RH donosi zabranu penjanja na stijene u NP Kornati, te na taj način spriječilo razvoj takvog oblika turizma na Kornatima.

Slobodno penjanje u turističkoj ponudi moguće je proširiti i uz kombinaciju drugih aktivnosti. Pa tako primjerice u sklopu adrenalinskih parkova i zip line-ova nuditi i slobodno penjanje.

Dosadašnji adrenalinski parkovi sadrže različite zip line-ove, hodanja po žici, preskakanja i dr. koja se odvijaju na različitim visinama. Adrenalin je sastavni dio penjanja, te je sigurno aktivnost koja bi se uklopila u postojeće parkove. Izgradnjom manjih umjetnih stijena bi se proširila ponuda u ovakvim parkovima, a samim time unaprijedila slobodno penjanje, a i adrenalinski park.

Zip line-ovi su vrlo popularni, pa tako se unatrag 5-6 godina otvorilo nekoliko velikih: Omiš, kanjon Čikole, Pazin i dr. Svi ti zip line-ovi su izgrađeni u blizini penjališta, a samim time je omogućeno, a i potrebno nuditi i kombinaciju ovih aktivnosti.

Slobodno penjanje se može uvrstiti i u druge oblike turizma (nautički, zdravstveni...). U različitim tjednim putovanjima s malim kruzer brodovima tzv. Trabakulima moguće je uvrstiti i ponudu izleta koji uključuju slobodno penjanje. Takva ponuda bi se mogla održavati na svakom otoku gdje je uređeno i najmanje penjalište.

Također poznat je pozitivan utjecaj slobodnog penjanja kao korektivnog programa. Kako navodi internet stranica Weinburg dokazano je da ovakav oblik kretanja izaziva važne neurofiziološke i motivacijske reakcije kojima se mogu pozitivno utjecati na živčano – mišićne smetnje kod ortopedskih i traumatoloških indikacija (ramena, skolioze, kukova, koljena...) tako i kod neuroloških indikacija. Provođenjem ovakve terapije postiže se poboljšanje kondicijskih sposobnosti, opće koordinacije, te se izazivaju pozitivni efekti u psihološkom stanju pacijenta.

Izuzetno bitno je uključivanje lokalnih turističkih zajednica u promidžbu svih navedenih mogućnosti.

Turisti osobito mladi koji su ciljana skupina prema statistikama o pokazanom interesu prema vrsti turizma (pogledaj poglavlje 3.2 tablica 6.), vrlo često rezerviraju te isplaniraju odmor preko interneta. Iz tog razloga potrebno je svu ponudu dobro isplanirati te prikazati. Potrebno je predočiti što je moguće više, ali ne i previše bitnih i zanimljivih informacija o ponudi, kako bi turist zaista i rezervirao istu.

7 ZAKLJUČAK

Na temelju svega navedenog, može se zaključiti da je hrvatski turizam iz godine u godinu sve uspješniji. Također dolazi do razvoja više vrsta turizma od kojih posljednjih godina sve više do izražaja dolazi pustolovni turizam. Slobodno penjanje kao jedna od aktivnosti u pustolovnom turizmu Hrvatske se javlja u posljednjih nekoliko godina. Trenutna ponuda je i dalje jako mala, odnosno slaba u odnosu na druge aktivnosti koje spadaju u istu vrstu turizma. Potencijali za razvoj ove vrste aktivnosti, ali i samog turizma u Hrvatskoj su velike. Na temelju svih navedenih rezultata može se reći da su trenutno stvoreni uvjeti (uređena penjališta, sređeni vodiči za penjanje) koji omogućavaju razvoj zanimljive turističke ponude. Međutim postoji puno mjesta za napredak, prije svega vrlo važno je povezati postojeće turističke agencije sa sportskom penjačkim klubovima koji mogu ponuditi osoblje koje je potrebno za samo provođenje ponude koja bi se nudila. Unutar samog sporta potrebno je od strane Hrvatskog planinarskog saveza provoditi tečajeve za instruktora slobodnog penjanja. Financije za slobodnog penjanja u turizmu potrebno je usmjeriti obuku instruktora i opremanje novih penjališta . Također ponudu slobodnog penjanja potrebno je proširiti kombinacijom drugih oblika pustolovnog turizma s penjanjem. Osim toga turistička ponuda slobodnog penjanja se može uvrstiti i u druge oblike turizma pritom naglašavajući zdravstveni, nautički, te sportski.

8 LITERATURA

1. Adistra. (2013). S mreže preuzeto 02. rujna 2016. god. s: <http://www.adistra.hr/climbing.html>
2. Adventure driven vacation, (2016). S mreže preuzeto 02. rujna 2016. god. s: <https://adventure-driven-vacations.com/adv/fun-things-to-do-in-croatia/tours/> vlastiti prijevod
3. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
4. Avantura adventures. (2008 – 2012). S mreže preuzeto 01. rujna. 2016. god. s adrese: <http://www.avantura.biz/index.php/rock-climbing/7-day-rock-climbing-trip>, 2.9.2016. Vlastiti prijevod
5. Bartoluci, M. (1985). Ocjena ekonomskih efekata sportske rekreacije u turizmu s posebnim osvrtom na Jadranski turizam Jugoslavije. (Doktorska disertacija, Ekonomski fakultet). Zagreb: Ekonomski fakultet.
6. Giles, L.V., Rhodes, E.C. & Tauton, J.E. (2006). *The physiology of rock climbing*. Vancouver: University of British Columbia.
7. Hrestak, S & Janković, D.(2008). *Sportsko penjanje*. Zagreb-Pula, Hrvatski planinarski savez.
8. Hrestak, S. (2008). *Prevenција ozljeda u sportskom penjanju*. (Diplomski rad) Zagrebu: Kineziološki fakultet. S mreže preuzeto 30. kolovoza 2016. god. s: http://www.onsight.hr/stari_site/prevencija%20ozljeda.pdf
9. Institut za turizam (2010). *Hrvatski turizam u brojkama*, 4, 2010. S mreže preuzeto 30. kolovoza 2016. god. s: <http://www.iztg.hr/UserFiles/Pdf/Projekti/Informacije/Hrvatski-turizam-u-brojkama-2010-Broj-04.pdf>
10. Institut za turizam (2010). *TOMAS – ljetno 2010*. S mreže preuzeto 30. kolovoza 2016. god. s adrese: <http://www.iztg.hr/>
11. Kauer, B., Gebert, W. & Werner, I. (2000). *Three dimensional analysis of rock climbing techniques*. U: Messenger, N., Patterson, W. & Brook, D. (ur.). *The science of climbing and mountaineering*. Champaign, IL: Human Kinetics.

12. Lisica, I. (2007). Prepoznavanje nadarenosti i selekcija u sportskom penjanju (Diplomski rad), Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju.
13. MediLexicon (2006). Palmar reflex/on line/. S mreže skinuto 01. rujna. 2016. god. s: <http://www.medilexicon.com>.
14. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Ministarstvo turizma Republike Hrvatske, (2013). Strategija razvoja turizma Republike Hrvatske do 2020. god. S mreže preuzeto 31. kolovoza 2016. god. s adrese: <http://www.mint.hr/UserDocsImages/130426-Strategija-turizam-2020.pdf>
16. MOUNTAIN FILM. (2016). S mreže preuzeto 04. rujna 2016. god. s adrese: <http://www.mountainfilmbd.com> vlastiti prijevod
17. PENTRANJE (2016). S mreže preuzeto 01. rujna 2016. god. s adrese: <http://www.pentranje.com/lokacije>
18. Relac, M. (1975). Pojam, definicija i primjena sportske rekreacije. *Kineziologija*, 5(1), 19-21.
19. Romero, V. E., Ruiz, J.R. & Ortega, F.B. (2009). Body fat measurement in elite sport climbers: Comparison of skinfold thickness equations with dual energy X-ray absorptiometry. *Journal of Sports Sciences*, 27, 469 – 477. S mreže preuzeto 30. kolovoza 2016. god. s: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410802603863> .
20. Sheel, A.W. (2003). Physiology of sport rock climbing. *Br. J. Sports Med.* 38:355-359
21. SPK MARULIANUS (2007). Intervju Ivica Piljić /online/. S mreže preuzeto 01. rujna 2016. god. s: http://www.marulianus.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=897&lang=en .
22. STKZ Weinburg (2008 – 2011). Klettertherapie /on line/. S mreže preuzeto 01. rujna 2016. god. s: http://www.stkzweinburg.eu/?pageID=2_2 .
23. Škorić, S. (2012). Stanje i perspektive razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Republici Hrvatskoj. *Zbornik radova sa 2. međunarodne konferencije o menadžmentu u turizmu i sportu na temu: „Stanje i mogućnosti zdravstvenog i*

- sportsko-rekreacijskog turizma*“. Sv. Martin na Muri, 12.-13. travnja 2012. (str. 138-142), Zagreb: Kineziološki fakultet
24. UDRUGA HRVATSKIH PUTNIČKIH AGENCIJA, (2013). S mreže preuzeto 02. rujna 2016. god. s:
<http://www.uhpa.hr/projekti/specijalizacije/pustolovni-turizam>.
25. Watts P.B., L.M.Joubert, A.K.Lish, J.D.Mast, B.Wilkins (2003) Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *Br.J.Sports Med.* 37:420-424
26. Watts, P. B. (2004). The physiology of difficult rock climbing (sažetak). *European Journal of Applied Physiology.* 91 (str. 361-372)./on line/. S mreže preuzeto 01. rujna 2016. god. s adrese:
<http://www.nicros.com/training/articles/research-the-physiology-of-difficult-rock-climbing>.
27. Watts, P.B., Newbury, V. & Šulentić J. (1996). Acute changes in handgrip. *J.Sports Med.Phys.Fitness* 36:255-260