

Snowshoeing guide



Snow
SHOEING
SERBIA



Download pdf



The Mission of Snowshoeing Serbia team is the expansion of the snowshoeing movement through the promotion of sports, mountaineering, healthy lifestyle and sustainable tourism development at the mountains in Serbia. We want snowshoeing to become a widely spread winter sport which is enjoyed safely by people of all ages and interests all around Serbian mountains.

Follow our official social media accounts
@SnowshoeingSerbia



CONTENT:

1. WHY SNOWSHOEING?
2. HOW TO DRESS AND WHAT TO BRING FOR SNOWSHOEING?
3. WHERE TO FIND THE EQUIPMENT FOR SNOWSHOEING?
4. HOW TO USE SNOWSHOES?
5. SNOWSHOEING TRAILS AT THE KOPAONIK MT.
6. SELF-GUIDED SNOWSHOEING
7. GUIDED SNOWSHOEING TOURS
8. GET INSPIRED

1. WHY SNOWSHOEING?

You would like to stay active in winter but you don't ski? There is finally a perfect activity for you! Have you ever tried snowshoeing? Before trying it, **please read** our brochure. And be careful, it is easy to fall in love with walking on deep snow! :)

This eco-friendly activity is getting increasingly popular with people who like going outdoors, by hikers and runners who like to continue their hobby in wintertime. As a blend of recreation and nature, it is **attractive for tourists** and good for hiking beginners who would like to **escape from the crowds** of the ski resorts, to experience the silence of nature and to enjoy **amazing views** and landscapes at their own pace. Everyone can do it, and **kids** especially like it.

Snowshoes work by distributing the weight of the person over a larger area so that the person's foot does not sink completely into the snow. Snowshoeing is a form of hiking and in appropriate conditions is a relatively **safe and inexpensive** recreational activity. There are no special skills required for this activity and it is really **easy to learn**. Plus, there is no waiting in the line to buy a ski pass or to get on the ski lift. Mountain is waiting for you.

The only preconditions are **good health condition** and adequate **winter clothes** for being out in the nature. As a great winter workout, while snowshoeing you can burn more than 400 calories per hour and it can be beneficial for your health. It is a bit more demanding than walking, which is why it does not require any particular physical preparation or training.

So, don't waste your time - GO SNOWSHOEING!





2. HOW TO DRESS AND WHAT TO BRING FOR SNOWSHOEING

Snowshoeing gear list is similar to skiing or hiking. The most important requirement is to have comfortable, warm hiking **boots/shoes** with wool socks preferably. Snowshoes are worn over your shoes which means you stay in your comfy shoes all the time.

Secondly, you need to have warm **clothes for going outdoors**, just like for skiing (winter waterproof jacket, fleece/jumper, wool T-Shirt, ski pants or warm hiking pants, gaiters). Check weather forecast or consult your guide about clothing.

Additionally, always bring a hat or underhat, gloves and it is good to have a **small backpack** with: water/thermos with hot tea, snacks, fruit, lip balm, sun cream, personal hygiene products and first aids kit. If you don't have your own **snowshoes and hiking poles**, read next chapter to find out where to rent.

Lastly, it is recommended that you **carry also**: personal document, a camera, phone and external charger and last but not least - good mood. :)

You are ready now!

P.S. Even if you are missing something from the gear list, don't give up and contact @SnowshoeingSerbia team, maybe we can help.



3. WHERE TO FIND EQUIPMENT FOR SNOWSHOEING?



Snowshoeing equipment is available to rent at two ski rents at the Kopaonik Mountain, ski rent STIV (just behind hotel Grey) and GALA SERVIS (right from the main entrance to hotel Angela). Please, find their contact information bellow.

Ski rental STIV - Kopaonik

www.skiservis.net

Working hours: 8-22h, every day during ski season
+381 63 1083090

location QR Code:



Ski renta GALA SERVIS Kopaonik

www.skiservisgala.rs

Working hours: 9-17h, every day during ski season
+381 64 3211962

location QR Code:



4. HOW TO USE SNOWSHOES?

Snowshoe size must be proportional to your body weight first (including clothes and backpack). Total surface of the snowshoe should hold out your weight. Recommended approximate snowshoe frame size/total body weight proportion:

snowshoe lenght size - total body weight

53,2 cm up to 65 kg

63,5 cm up to 80 kg

76,0 cm up to 110 kg

91,0 cm up to 135 kg



Check if the manufacturer intended and marked **left and right** snowshoe. There are two principles. First, buckle of the binding should stay outside, not between two snowshoes. Secondly, @SnowshoeingSerbia logo possible to find on the outside of the snowshoes.



Your boots should fit comfortably into the snowshoes. Some models have **foot size adjustment**. When closing the binding, **leave some space** so the foot can breathe. No tight adjustment and big pressure on your foot.



Some models have **a heel** which can be raised on the uphill terrains, for easier step.



Practice putting on snowshoes on your boots at the soft surface, before you get to your destination.





Avoid walking on the **solid surface** such as asphalt roads and rocks. Snowshoes are really not needed outside of knee deep snow conditions or at least about **25 cm.** Maximum doesn't exist.



Use your **ski / hiking poles** which provide balance and help you check for obstacles. Poles help if you fall in deep snow and with involvement of upper body muscles. When in group, stay two pole lengths behind others so you don't get poked.



After using snowshoes, **wash them with cold water** and put them to dry at room temperature or clean them with a piece of clean and dry cotton. Keep them away from the fireplace or heater. Storage them in **a cold and dark room.**



In transport, **cover the crampons.** If you **transport** the snowshoes on your backpack, make sure the metal claws are pointing away from your back.



5. SNOWSHOEING TRAILS AT THE KOPAONIK

Snowshoes enable us to reach mountain attractions and peaks easily during the conditions of high snow level. In the same time it is a perfect escape from the crowds, music and other sources of pollution in ski resorts.

Kopaonik Mountain is perfect for snowshoeing. There are marked mountaineering trails for summer hikes, but there are still **no specialized trails for snowshoeing**. Ski resort is located at around **1.700 m** from the sea level. Wide plateau of Ravni Kopaonik offers many possibilities to go snowshoeing usually between **December and April**, when the level of snow is high enough. Snowshoers usually go to following localities: Mushroom Trail, Markov kamen - circular trail, Metodje geyser, frozen waterfall of Jelovarnik, day and night ascents to peaks such as Treska peak, Pancic peak, Gobelja peak, Kukavica peak etc.

Find a map of Kopaonik Mountain with hiking trails at the official web site of the National Park Kopaonik: nkpopaonik.rs

If you are not familiar with the terrain, you haven't tried snowshoeing before and you don't use modern GPS navigation devices, join **Guided Tours** with @SnowshoeingSerbia guides.





6. SELF-GUIDED SNOWSHOEING

Before you go snowshoeing, please have in mind following:

- This is just a guide. We are not responsible for your safety - **YOU ARE**.
- Check the level of snow and weather conditions before you go (measured at 1750 m)
- **Never walk alone!** If this is your first time, join guided groups. If you go in a small group
 - let someone know where you are going and what time you expect to be back.
 - Plan your trip in accordance with your own **physical condition**.
- Bring enough **food and water** and check once more our gear list on the chapter 2.
- **Winter paths** are very different from summer paths. Bear in mind that coming back from ascents could take more time than going up. In the winter time, **daylight** is much shorter.
Fogs frequently occur in the mountains and it can happen suddenly. **Mobile network** could be lost in some areas of the mountain.
- Stay within designated, marked trails. **Do not step on ski slopes** and other terrains of downhill skiers and cross-country skiers. Be aware of **avalanches!**
- **Be considerate of nature.** Do not, for example, walk through reforestations, bypass feeding stations for wild animals and avoid making unnecessary noise. Do not follow animal tracks. Leave nothing behind you but footprints.
- Write down Mountain Rescue Service Serbia phone number and call in case of danger:
+381 63 466 466.

We wish you many happy hours of recreation in the fresh air!

7. GUIDED SNOWSHOEING TOURS

Enrich your vacation at the Kopaonik Mountain with **new experience** of snowshoeing and professional guiding. Discover interesting details about the mountain and enjoy snowy **fairy tale landscapes** in the comfort of guided tours.

Guided tours by **Snowshoeing Serbia team** usually start from ski rents in the centre of the ski resort Kopaonik. **Licensed mountain guides** will take appropriate selection of equipment and choose a track suitable to your group abilities. They will teach you **different techniques** of walking uphill and downhill, plus you will hear local stories about the attractions you are visiting. Real enjoyment starts when you experience complete silence of pine and spruce forests of the **national park**.

From **easy to hard**, snowshoeing tours lasts from 2 to 7 hours, depending on chosen route, quantity of snow, length of the breaks and pace of the group. There is always time for playing, taking **cool photos** at viewpoints and other places that are convenient for rest. **Kids** are more than welcome. Besides snowshoes for **kids**, possible to rent child carrier, too.

For the most adventurous guests, there are **night snowshoeing tours** with a chance to **enjoy sunset** and **watch stars** far away from the ski resort! Night snowshoeing is convenient for skiers and snowboarders who don't want to lose their ski days.

Avoid waiting in the line to have winter fun with your family and friends. Let snowshoeing be the part of your corporate travel and make a memorable **team building event**. Try the new favorite winter activity at the Kopaonik Mountain!

For booking a guided snowshoeing tour contact us using details below:

+381605771556 (WhatsApp/Viber) | info@snowshoeing.rs |

For more info, please visit: www.snowshoeing.rs



8. GET INSPIRED

Have a quick look at our official **promo video**:



If you like **TV shows**, we highly recommend these:

ZALEĐENO Dajićko jezero i
medvedi sa GOLIJE | IZAZOVI
AVANTURU



Sasvim prirodno: Sneg za sve
(Jovan Memedović)



Zaledjeni VODOPAD | KONJ
me vuče na sankama | Izazovi
avanturu



Tragovi 04 - Surova Rogozna,
planina koja kvari vaše
planove.





Snow
SHOEING
SERBIA





Водич за ходање на крпљама



Snow
SHOEING
SERBIA



Преузми pdf



Мисија Snowshoeing Serbia тима је ширење крпљашког покрета кроз промоцију спорта, планинарења, здравог живота и одрживог развоја туризма на планинским дестинацијама у Србији. Наш циљ је да ходање на крпљама постане широко распрострањен зимски спорт у коме безбедно уживају људи свих узраста и интересовања на планинама широм Србије.

Запратите наше официјалне налоге на
друштвеним мрежама
[@SnowshoeingSerbia](https://www.instagram.com/SnowshoeingSerbia)



САДРЖАЈ:



1. ЗАШТО ПРОБАТИ ХОДАЊЕ НА КРПЉАМА?



2. КАКО СЕ ОБУЋИ И ШТА ПОНЕТИ НА КРПЉАЊЕ?



3. ГДЕ ИЗНАЈМИТИ ОПРЕМУ ЗА КРПЉАЊЕ?



4. КАКО СЕ ПРАВИЛНО КОРИСТЕ КРПЉЕ?



5. ТЕРЕНИ И СТАЗЕ ЗА КРПЉАЊЕ НА КОПАОНИКУ



6. КРПЉАЊЕ У СОПСТВЕНОЈ РЕЖИЈИ



7. ОРГАНИЗОВАНЕ ТУРЕ СА ПЛ. ВОДИЧЕМ



8. ПРОНАЂИТЕ ИНСПИРАЦИЈУ



1. ЗАШТО ПРОБАТИ ХОДАЊЕ НА КРПЉАМА?

Желели бисте да останете активни током зиме али не скијате? Постоји савршена активност за вас! Да ли сте икада пробали ходање на крпљама? Пре него што пробате, **молимо вас, прочитајте** ову брошуру. И будите опрезни, лако је заљубити се у ходање по дубоком снегу! :)

Ова еколошка активност сваке године све више осваја срца нових заљубљеника у зимске спортиве, од најмлађих до најстаријих. Као идеалан спој рекреације и природе, **популарна међу туристима** који желе да **побегну од вреве и гужве** планинских центара у нетакнуту природу. Ретка је прилика да **уживате у миру и тишини** шума и видиковача националног парка, у сопственом ритму. Свако може да проба, а овакве мини авантуре посебно се свиђају деци.

Крпље функционишу тако што тежину особе преносе на већу површину газишта крпље, те нога не може потпуно пропасти у снег. Ходање на крпљама је вид планинарења, и у адекватним условима је веома **безбедна рекреативна активност**. У односу на скијање, мање оптерећује зглобове. Није потребна захтевна техника и **веома је лако научити** основне принципе ходања. **Не изискује велике трошкове** и нема непотребних чекања у редовима да бисте уживали у природи. Планина вас чека.

Једини предуслови су **добро здравље и адекватна одећа** за боравак на отвореном. Поред тога што ходајући на крпљама можете потрошити и до 400 калорија на сат, мишићи целог тела ће вам бити захвални. Ипак, ова активност није резервисана искључиво за спортисте - у ходању на крпљама могу уживати и **рекреативци свих старосних доби**. Ако никада нисте пробали ходање на крпљама и осетили шкрипуптање снега у живописном крајолику, искористите ту могућност већ ове зиме!

Дакле, не губите време - ИДЕМО НА КРПЉАЊЕ!





2. КАКО ДА СЕ ОБУЧЕМ И ШТА ДА ПОНЕСЕМ НА КРПЉАЊЕ?

Списак опреме за ходање на крпљама је сличан као код скијања или планинарења. Најважније су удобне и топле планинске **ципеле** уз вунене чарапе. Крпље се монтирају на вашу ципелу, што значи да оставјете у својим ципелама све време.

Облачење је неопходно **ускладити са временском прогнозом**. У периодима великог снега обично је хладно напољу па се препоручује да на себи имате: активни веш, дукс или џемпер, зимску јакну, ски панталоне и камашне. Уколико идете на туру са водичем, посаветујте са водичем око облачења.

Осим наведеног, обавезно понесите капу или поткапу и рукавице. Добро је са собом понети и **мали ранац** где можете ставити: воду или термос са чајем, воћку, чоколадицу, балзам за усне, крему за сунчање, прву помоћ, лекове и средства за хигијену. Уколико немате своје **крпље и штапове**, прочитајте следеће поглавље и сазнајте где их можете изнајмити.

На крају, требало би да имате код себе и: један лични документ, камеру, телефон и екстерни пуњач, и последње али не и најмање важно – **добро расположење!** :)

Сада сте спремни!

П.С. Чак и да Вам нешто од опреме недостаје, немојте да одустајте - контактирајте Snowshoeing Serbia тим, можда Вам можемо помоћи.



3. ГДЕ ИЗНАЈМИТИ ОПРЕМУ ЗА КРПЉАЊЕ?

Опрему за ходање на крпљама могуће је изнајмити у две ски ренте на Копаонiku: ски рентал СТИВ, одмах иза хотела Греј, на стази Караман, и ски ренти ГАЛА СЕРВИС у Конацима, десно од главног улаза у хотел Ангела. Тачне локације и контакте прочитајте испод:



Ски рентал СТИВ - Копаоник

www.skiservis.net

Радно време: 8-22ч, свакога дана током ски сезоне

+381 63 1083090

Локација QR Код:



Ски рента ГАЛА СЕРВИС - Копаоник

www.skiservisgala.rs

Радно време: 9-17ч, свакога дана током ски сезоне

+381 64 3211962

Локација QR Код:



4. КАКО СЕ ПРАВИЛНО КОРИСТЕ КРПЉЕ?

Величина крпљи мора да прати тежину вашег тела, укључујући вашу одећу и ранац.

Прочитајте оквирни однос дужине рама крпље у односу на укупну тежину у табели испод:

Дужина крље - укупна тежина

53,2 см до 65 kg

63,5 см до 80 kg

76,0 см до 110 kg

91,0 см до 135 kg



Проверите да ли је произвођач предвидео **леву** и **десну** крпљу. Трудите се да копча веза буде са спољне стране ципеле. Лого @SnowshoeingSerbia са спољне стране крпље ће вам помоћи око сналажења.



Ваша ципела треба комфорно ући у крпљу. Неки модели имају подешавање веза на пети у складу са **дужином ципеле**. Приликом затварања веза крпље **оставите простора** да ципела дише. Немојте превише јако стезати вез око чланка.



Неки модели имају **металну пету** која може да се подиже ради лакшег савладавања узбрдица.



Увежбајте стављање крпљи на меканој подлози, пре него што изађете на терен.

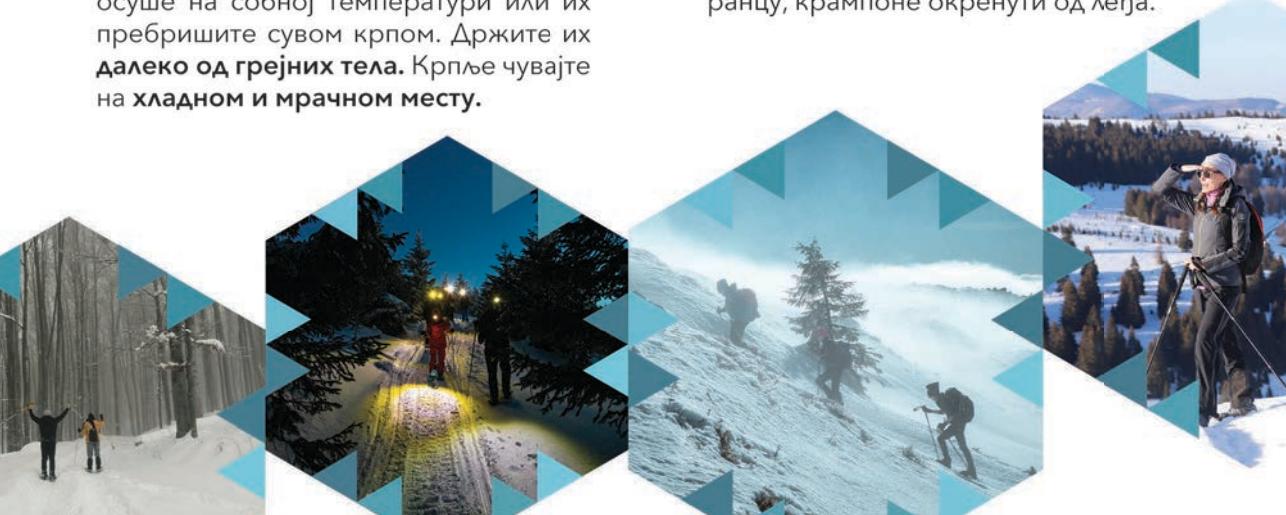


Избегавајте гажење **тврде подлоге** са крпљама попут асфалта или стена. Крпље нема смисла носити по снегу чија је висина мања од око **25 центиметара**. Максимум не постоји.

Након коришћења, **оперите крпље хладном водом** и ставите их да се осуше на собној температури или их пребришите сувом крпом. Држите их **далеко од грејних тела**. Крпље чувајте на **хладном и мрачном месту**.

Користите **ски штапове** ради бољег баланса и провере евентуалних препрека у снегу. Штапови су корисни и приликом подизања из дубоког снега. Такође, укључују мишиће горњег дела тела и растерећују зглобове. Када ходате у групи, останите увек барем 2 дужине штапа иза особе испред вас.

Приликом транспорта, покријте крампоне (бодље). Ако их носите на ранцу, крампоне окренути од леђа.



5. ТЕРЕНИ И СТАЗЕ ЗА КРПЉАЊЕ НА КОПАОНИКУ

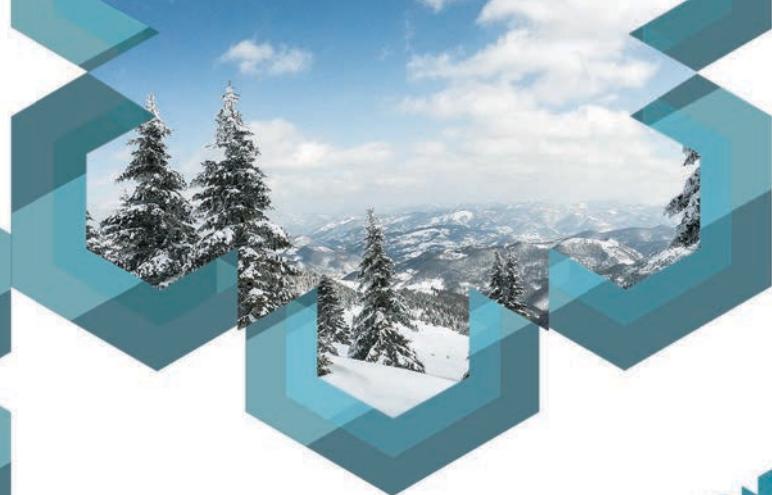
Крпље нам омогућавају да уз мање напоре стигнемо до атракција и врхова у условима високог снега. Исто тако омогућавају нам и да се склонимо од вреве и гужве ски центара, музике и других извора загађења ради уживања у нетакнутој природи.

Планина Копаоник, посебно Равни Копаоник, има сјајне терене за крпљање, али **не и посебно обележене стазе за ходање на крпљама**. Ски центар је лоциран на преко **1700 метара** од нивоа мора па сезона за ову активност трајеично од **децембра до априла**. **Локалитети** које крпљаши најчешће посећују су: Марков камен, гљиварска стаза, врх Гобеља, врх Треска, Панчићев врх, врх Кукавица, локалитет Метође, залеђени водопад Јеловарник итд...

Пronађите **карту Копаоника** са уцртаним планинарским стазама на званичном сајту Националног парка Копаоник: prkopaonik.rs

Уколико не познајете терен, нисте раније пробали ходање на крпљама и не користите модерне уређаје за навигацију, придружите се **вођеним турама** са @SnowshoeingSerbia водичима.





6. КРПЉАЊЕ У СОПСТВЕНОЈ РЕЖИЈИ

Пре него што кренете на крпљање, имајте у виду следеће:

- Сами сносите **одговорност** за своју безбедност у планини.
- Проверите ниво снега и **временску прогнозу** пре него што кренете.
- **Никада немојте ићи потпуно сами!** Уколико никада нисте пробали крпљање, придружите се вођеним турама. Уколико идете у малој групи, обавестите некога где сте отишли и у које време очекујете да ћете стићи назад.
- Испланирајте маршрут у складу са својом **тренутном кондицијом**.
- Понесите довољно **хране и воде** и проверите још једном списак препоручене опреме из поглавља 2.
- **Стазе** су зими потпуно другачије. Имајте у виду да вам повратак са крајње тачке пешачења може трајати дуже него одлазак. Зими је **обданица** пуно краћа, а **магле** су јаче, чешће и изненадне. У неким деловима планине можете изгубити **сигнал на мобилном телефону**.
- Држите се **обележених планинарских стаза и путева**. Немојте пешачити стазама за алпско и нордијско скијање. Избегавајте лавинозне терене.
- **Будите обазриви према природи** националног парка и чувајте је. Немојте ићи на места која се пошумљавају, избегавајте хранилишта дивљих животиња и немојте правити непотребну буку. Немојте пратити отиске дивљих животиња. Сав **отпад, укључујући и органски** вратите са собом у ски центар и одложите га у контејнере предвиђене за одлагање отпада.
- Запишите телефон Горске службе спасавања и позовите у случају незгоде:
+381 63 466 466.

Желимо вам пуно лепих тренутака проведених у планини на чистом ваздуху!

7. ОРГАНИЗОВАНЕ ТУРЕ СА ПЛАНИНСКИМ ВОДИЧЕМ

Ваш одмор на Копаонику обогатите дневним или ноћним ходањем на крпљама у пратњи **лиценцираних планинских водича**. Стекните **ново искуство**, уживајте у снежним пејзажима са најлепших видиковача и откријте интересантне детаље које до сада нисте знали о овој планини.

Састанак за вођене туре са **@SnowshoeingSerbia** тимом обично је испред неке од ски ренти у центру Копаоника. Планински водичи ће вам помоћи око адекватног избора опреме и руте која је у складу са вашом тренутном кондицијом. Од водича ћете научити **основне технике ходања** на крпљама и безбедносне савете којих се треба придржавати током туре. Право уживање почиње када закорачите у **дубоку шуму националног парка** и доживите мир уз шкриптуће снега на чистом планинском ваздуху.

Туре могу бити **лагане или тешке** у зависности од жеље и слободног времена гостију и могу трајати од 2 до чак 7 сати. Дужина туре зависи од одабране маршруте, дужине пауза и брзине кретања групе, која је условљена и дубином снега. Увек буде времена за **фотографисање и забаву на снегу** на одговарајућим местима. **Деци** се јако допадају ове туре. Могуће је изнајмити крпље за децу као и планинарску носиљку за бебе.

За мало више авантуре и узбуђења, ту су и **ноћне туре!** Ово је јединствена прилика да далеко од светлосног загађења ски центра уживате у **заласку сунца и посматрању звезданог неба**. Ноћне туре су погодне и за скијаше и бордере који не желе да изгубе свој скијашки дан.

Избегните чекање у редовима да бисте уживали у чарима планине заједно са вашом породицом, пријатељима или колегама у оквиру **корпоративних догађаја**. **Опробајте се** у новој омиљеној зимској активности на Копаонику!

За резервацију туре контактирајте Snowshoeing Serbia водиче путем телефона или друштвених мрежа:

+381605771556 (WhatsApp/Viber) | info@snowshoeing.rs |

За више информација, посетите: www.snowshoeing.rs



8. ПРОНАЂИТЕ ИНСПИРАЦИЈУ

Погледајте наш званични видео промо видео:



Уколико волите **телевизијске емисије**, топло препоручујемо следеће:

ZALEĐENO Dajićko jezero i medvedi sa GOLIJE | IZAZOVI AVANTURU



Sasvim prirodno: Sneg za sve (Jovan Memedović)



Zaledjeni VODOPAD | KONJ me vuče na sankama | Izazovi avanturu



Tragovi 04 - Surova Rogozna, planina koja kvari vaše planove.

