ОСОГОВО

и лично
и различно

ВЕЛОСИПЕДСКА ТУРА

Пониква – Лисо Брдо – Крушка – Царев Врв – Пониква

Старт и цел: Пониква

Должина:

48 km - голема тура

38 km - мала тура

Време траење: 4 - 6 h

Ниво на техничка спремност:
За искусни велосипедисти, тешка тура

МАКЕДОНСКО ЕКОЛОШКО ДРУШТВО
euronatur
FRANKFURT ZOOLOGICAL SOCIETY
sponsored by DBU Deutsche Bundesstiftung Umwelt www.dbu.de
МТБ исток

ВЕЛОСИПЕДСКА ТУРА

Пониква – Лисо Брдо – Крушка – Царев Врв – Пониква

Висинска разлика: 1325 m н. в. (2084 m, Царев Врв; *760 m, долина на Голема Река кај с. Полаки)*
Вкупна денивелација: 2037 m
Физичка подготвеност:
За добро подготвени велосипедисти
Обележување:
• **древни знаци со називи** - главни раскрсници
• **метални стрелки со насоки** - помали раскрсници
Вода/чешми: 1 литар
попатно може да се наполни вода: на 1 km од стартот кај Ивков Преслап; на 10 km, кај училиштето во Полаки; на 14 km, во село Крушка; на 27 km кај Мандрата и на 38 km, кај манастирот „Св. Дух“.
Храна: За половина ден.
Терен: Целиот терен се вози по широк земјен планински пат.

Сместувачки капацитети: www.ponikva.info

Локални велосипедски клубови и друштва:

МТБ ИСТОК: mtb.istok@gmail.com
FACEBOOK: mtb-istok
078-549-152 Панче Зафиров

Клуб за планински велосипедизам ПОСКОК Кочани
071-957-024 Петар Коцев

Спорт Клуб ЕЛЕКТРИКА Кочани: 070-426-250 Јоже Јованов

Опис: Турата започнува од Пониква, најразвиениот спортско-рекреативен центар на Осогово. Локалитетот е лесно достапен со возило по асфалтен пат, а се наоѓа на 20 km од градот Кочани и нуди повеќе можности за сместување доколку се планира викенд-тура.
Од Пониква патеката благо се спушта низ букова шума до Ивков Преслап, каде свртува надесно, и продолжува низ борова шума кон месноста Полаки. Попатно се минува низ селото Лисо Брдо, кое нуди прекрасна глетка кон останатите села од Осоговијата. Од самиот старт, па сѐ до најниската точка на патеката – Голема Река во Полаки, патеката се движи по континуирана надолнина во должина од 9 km. Во наредните 3 km, патеката се протега по живописната долина на Голема Река и преку древни мостови повеќепати ја минува реката. Тука преовладуваат впечатливи ливади, каде може да се видат стари воденици и автентични куќи од плет. Во наредните 3 km патеката продолжува по нагорнина и води до раскрсницата во селото Крушка. Селото нуди можност за мала пауза и освежување.
Овде патеката свртува налево и се движи во правец на локалитетот Маркова Стапка, каде теренот е лесен за совладување бидејќи е со мали нагорнини. Потешкиот дел започнува од Кочанската Мандра, со нагорнина до раскрсницата за Царев Врв. Овде велосипедистите можат да одлучат дали ќе го искачуваат врвот или пак ќе се вратат кон Пониква.

Во наредните 3 km следува прилично рамен дел со кој се обиколува Царев Врв, по што доаѓа најтешкиот дел со должина од 3 km, кој води директно кон врвот. Овој дел е за навистина подготвени велосипедисти бидејќи е многу стрмен и тежок за возење, и поради косината и поради возењето по трева.Царев Врв е највисоката точка од патеката (2084 m н. в.). Одовде се отвора прекрасна глетка кон Врвот Руен, највисокиот врв на Осоговските Планини, планините Рила и Пирин во Бугарија, а доколку е ведро времето, се гледаат и поголемиот дел од планините во Македонија. Старите воени објекти му даваат една посебност на врвот, а источно на падините се наоѓа и единствениот локалитет на жолтата зеленика *(Genista fukarekiana)*, растение кое цвета во јуни.
Од врвот патеката се враќа по истата маршрута сѐ до раскрсницата за село Крушка. Се вози најчесто по отворени површини од ливади и високопланински пасишта кои особено напролет се ишарани од автентичната растителност. Мајчината душичка, со розево обоени бусени и интензивен мирис, ја прати патеката по Лопенското Било. Високопланинските тревести површини се предизвик за оние кои сакаат да излезат од рамките на патот, па доколку сте спремни за спуштање по тревна површина треба да внимавате да не заглавите во вриштините од боровинка и врест, кои поради интензивната розово-виолетова боја напролет се мошне уочливи и на целиот предел му даваат посебен белег. Овие грмушки се дом на живородната гуштерица *(Zootoca vivipara)*, која е редок вид, а пределот е и дом на шарката *(Vipera berus)*, која е една од трите змии отровници во Македонија.
Враќањето е главно по надолнина, со две помали, но стрмни искачувања. На 10 km од целта, кај манастирот „Св. Дух“, се наоѓа една чешма, а оттука патеката продолжува по широк земјен пат сѐ до Пониква.