



HRVATSKO PLANINARSKO DRUŠTVO „RUNOLIST“

HPD Runolist, Ribnjak 2, Zagreb, web: <https://hpdrunolist.hr>

PD RUNOLIST VAS POZIVA NA PLANINARSKI IZLET Otok Rab – Kamenjak (408 m) i Premužićeva staza nedjelja, 27.9.2026.



Premužićeva staza preko visoravni Fruga

Izlet će se održati u **nedjelju, 27.9.2026.** Polazak je u **05:00 (okupljanje u 04:45)** s parkirališta Velesajam iza Ine, autocestom A1 do Žute Lokve te preko Senja i Jablanca do trajektne luke Stinica, odakle trajektom prelazimo na otok Rab. Iz Mundanija se penjemo na **Kamenjak (408 m)**, najviši vrh otoka i kontrolnu točku Hrvatske planinarske obilaznice, a zatim nastavljamo grebenom preko Vele drage i visoravni Fruga te **Premužićevom stazom** silazimo do Lopara i Rajske plaže. Slijedi kupanje i okrjepa u Loparu te obilazak grada Raba. Povratak u Zagreb planiran je oko 23:00. **Cijena izleta: 45 EUR po osobi** (uključuje autobusni prijevoz i trajektne karte u oba smjera).

Prijave za izlet

Glavnom vodiču izleta: Ivana Bara, 098/406 770

- broj pomoćnih vodiča bit će određen sukladno broju prijavljenih sudionika izleta
- krajnji rok za prijavu je 15.9.2026. u 20h
- prijave isključivo putem **WhatsApp-a**
- prilikom prijave navesti: ime i prezime, kontakt broj mobitela, naziv društva ukoliko dolazite iz drugog društva

- za izlet se plaća **predujem u iznosu od 45 EUR-a**, s kojim osiguravate mjesto na izletu, te je potrebno **imati plaćenu članarinu za 2026. godinu**
 - Uplata se može obaviti u prostorijama društva ili po dogovoru s glavnim vodičem, najkasnije do 15.9.2026.
 - U skladu s čl. 11 Pravilnika o pripremanju, organiziranju i vođenju izleta Društva, u slučaju da prijavljeni sudionik otkaže sudjelovanje na izletu nakon roka za prijavu predujem se ne vraća, osim u slučaju ako se mjesto popuni drugom osobom ili okolnosti za koje Organizator izleta zaključi da su opravdane. Isto tako ako prijavljeni sudionik izleta otkaže sudjelovanje na izletu nakon roka za prijavu, a iz nekog razloga nije platio predujem, dužan je participirati u troškovima prijevoza kako ne bi došlo do neplaniranog povećanja troškova ostalih sudionika.
-

Težina izleta:

Cca 15 km i 5 sati hoda (bez dužih pauza), ukupno cca 400 m uspona i cca 400 m spusta, od razine mora do 408 m i natrag do mora. Staza je markirana i tehnički nezahtjevna, ali je gotovo cijelom dužinom kamenita i oštra, mjestimično skliska i izložena suncu i buri, bez zaklona i bez pitke vode. Izlet je primjeren planinarima prosječne kondicije koji su navikli na cjelodnevni hod po kršu.

Zahtjevnost izleta-ture:

Kondicijska:

K2 -SREDNJE TEŠKO, cca 5 h hoda, cca 15 km, visinska razlika cca 400 m uspona

Tehnička:

T2 -SREDNJE ZAHTJEVNO, markirana planinarska staza bez osiguranih dionica; kamenit i mjestimično izložen greben, potreban siguran korak

Obvezna oprema:

- Planinarska, osobna i zdravstvena iskaznica
- **Gojzerice ili planinarske cipele s čvrstim potplatom** – teren je oštar kamen, tenisice nisu primjerene
- Zaštita od sunca (kapa, naočale, krema s visokim faktorom), vjetrovka/kabanica i topliji sloj (bura)
- **Voda minimalno 2 l po osobi** – na trasi nema izvora pitke vode ni ugostiteljskih objekata
- Hrana iz ruksaka za cijeli dan
- Naglavna svjetiljka, mobitel
- Osnovna torbica prve pomoći
- Vodič prije polaska na izlet može provjeriti opremu svih sudionika izleta; ako netko nema opremu u skladu sa zahtjevima iz najave izleta, vodič može takvoj osobi uskratiti sudjelovanje na izletu

Preporučena oprema:

- Štapovi za silazak; **kupaći kostim i ručnik** (more u rujnu ima oko 23 °C, kupanje na Rajskoj plaži); rezervna majica i laganija obuća za plažu; gotovina za okrjepu u Loparu i gradu Rabu
-

Prehrana/opskrba:

Iz ruksaka. Na trasi Mundanije – Kamenjak – Fruga – Lopar **nema ni vode ni ugostiteljskih objekata**, pa je potrebno ponijeti svu vodu i hranu za cijeli dan. Okrjepa je moguća po dolasku u Lopar (restorani i kafići uz Rajsku plažu) te tijekom obilaska grada Raba.

Plan puta (okvirno, moguća su odstupanja ovisno o uvjetima i prilikama na terenu):

Nedjelja, 27.9.2026.:

- 05:00 sati (okupljanje u 04:45) polazak s parkinga Velesajma iza zgrade Ine
- 05:15 autocesta A1 prema Rijeci, izlaz Žuta Lokva, dalje preko Senja i Jablanca (usputna pauza)

- 08:00 dolazak u trajektnu luku Stinica
 - 08:15 trajekt Stinica – Mišnjak (cca 20 min plovidbe)
 - 08:40 vožnja autobusom preko Barbata do Mundanija (cca 30 min)
 - 09:15 početak uspona iz Mundanija građenom stazom uz Velu dragu (pozor: zatvarati vratnice za sobom)
 - 10:45 vrh Kamenjak (408 m) – žig HPO, vidilica dr. Marijana Tomašića, pauza i fotografiranje
 - 11:15 nastavak grebenom i preko visoravni Fruga
 - 12:30 Fruška lokva, pauza za ručak (iz ruksaka)
 - 13:00 Premužićeva staza – blagi silazak prema Loparu
 - 14:45 dolazak na Rajsku plažu (Lopar) – kupanje i okrijepe
 - 16:30 vožnja autobusom do grada Raba (cca 20 min)
 - 17:00 obilazak grada Raba – četiri zvonika, gradske zidine i park-šuma Komrčar
 - 18:30 vožnja do trajektne luke Mišnjak
 - 19:30 trajekt Mišnjak – Stinica
 - 20:00 polazak za Zagreb (usputna pauza), dolazak oko 23:00
-

Opis staze:

Kamenjak (408 m) najviši je vrh otoka Raba i **kontrolna točka br. 4 Hrvatske planinarske obilaznice**. Uspón započinje u Mundanijama u Rapskom polju, na cesti Rab – Lopar. Prvih tridesetak minuta vodi asfaltom i šumskim putem, a zatim građenom planinarskom stazom kroz borovu šumu i makiju uz Velu dragu. Na trasi se prolazi kroz petnaestak vratnica koje je obvezno zatvarati za sobom jer ograde drže stoku na ispaši. Uspón je dobro markiran i traje oko sat i pol.

S vrha, uz ograđeni telekomunikacijski toranj i **vidilicu dr. Marijana Tomašića**, pruža se pogled na grad Rab, **Velebit preko Velebitskog kanala** te na Prvić, Goli otok, Sveti Grgur i Krk, a za vedrih dana i na greben Osorščice na Lošinju. Žig Hrvatskog planinarskog saveza nalazi se na kutnom stupu ograde oko telekomunikacijskog objekta.

S vrha se nastavlja grebenom preko Vele drage prema **visoravni Fruga** – plodnoj zaravni sa starim vinogradima, voćnjacima i vrtovima omeđenima suhozidima. Područje je arheološki iznimno bogato: na Frugi je zabilježeno tridesetak lokaliteta iz brončanog i željeznog doba – grobni humci i ostaci utvrđenih naselja. Usput se prolazi pored **Fruške lokve**, najveće lokve u tom dijelu otoka i važnog staništa vodozemaca i napojišta za ovce (voda nije pitka).

Na Frugi se uključujemo na **Premužićevu stazu** – građenu šetnicu od lomljenog kamena, ujednačene širine, s karakterističnim kamenim rubnjacima, suhozidima i blagim, ravnomjernim nagibima. Staza vodi kroz krajolik erozijskih formacija tla i postupno silazi prema Loparu, završavajući nadomak **Rajske plaže** – gotovo dva kilometra duge pješčane plaže, nositeljice Plave zastave.

Nakon kupanja i okrijepe u Loparu autobusom se prebacujemo u **grad Rab**, čija vizura s četiri zvonika podsjeća na jedrenjak s četiri jarbola. U kratkom obilasku vide se zvonik katedrale Uznesenja BDM, zvonici crkava sv. Ivana Evanđelista, sv. Andrije i sv. Justine, gradske zidine te **park-šuma Komrčar**.

Napomena: gornji, grebenski dio trase potpuno je bez sjene i bez vode, a po buri zna biti neugodno vjetrovito. Kamen je oštar i mjestimično klimav, pa je obvezna kvalitetna obuća i siguran korak. Rok za dolazak na trajekt je fiksiran – potrebno je poštivati dogovorena vremena okupljanja.

Zanimljivosti:

- **Ante Premužić** (1889.–1979.), šumarski inženjer i graditelj čuvene Premužićeve staze na Velebitu (1930.–1933.), nakon 1936. projektirao je i **dvije staze na Rabu** – sjevernu preko Fruge i južnu preko Kalifronta. Za razliku od velebitske planinarske magistrale, rapske su zamišljene kao šetnice za posjetitelje, blagih nagiba i pristupačne svima; projekt nikad nije u cijelosti dovršen
- **Kamenjak (408 m)** – najviši vrh Raba, lokalno poznat i kao Straža; KT br. 4 Hrvatske planinarske obilaznice
- **Fruga** – visoravan s tridesetak pretpovijesnih lokaliteta iz brončanog i željeznog doba

- **Rajska plaža** u Loparu – gotovo 2 km duga pješčana plaža s Plavom zastavom, uvrštena i na CNN-ovu listu najljepših svjetskih plaža
 - **Šuma Dundo** na Kalifrontu – posebni rezervat šumske vegetacije zaštićen još 1949. godine, jedna od najočuvanijih šuma hrasta crnike na Sredozemlju; kroz nju prolazi južna Premužićeva staza
 - **Park-šuma Komrčar** – osam hektara zelenila uz zidine starog grada, zaštićeno 1965. godine
 - **Grad Rab i četiri zvonika** – silueta koja podsjeća na jedrenjak; zvonik crkve sv. Andrije podignut je 1181., a zvonik sv. Justine 1574. godine
 - **Samostan sv. Eufemije u Kamporu** (1444.) – etnografski muzej, knjižnica s oko 7.000 starih knjiga i 34 inkunabule te Rapska kronika
 - **Velebitski kanal** – s Kamenjaka se pruža jedan od najljepših pogleda na južni rub Sjevernog Velebita, Goli otok i Sveti Grgur
-

Napomene:

- Svaki sudionik pristupa izletu na vlastitu odgovornost i mora imati plaćenu članarinu HPS-a za 2026. godinu.
- Nije dozvoljeno uznemiravanje životinja, branje biljaka, te bacanje otpada po okolišu. Na trasi se prolazi kroz vratnice koje je obvezno zatvarati za sobom.
- Organizator zadržava pravo izmjene programa izleta prema uvjetima na terenu i prema redu plovidbe trajekta.
- Tijekom izleta sudionik izleta treba:
 - Skrbiti se o svojoj sigurnosti i sigurnosti drugih planinara;
 - Postupati prema uputama glavnog vodiča;
 - Ponašati se u skladu s načelima planinarske etike;
 - Čuvati ugled planinarske udruge;
 - Biti odgovoran glavnom vodiču.
- Svaki sudionik svojim pristupanjem izletu potvrđuje da je upoznat s uvjetima izleta te da ispunjava zdravstvene, fizičke i tehničke uvjete za sigurno sudjelovanje na izletu, da izletu pristupa na vlastitu odgovornost, da ima plaćenu članarinu Društvu, te da će se u skladu s planinarskom etikom pridržavati plana izleta, uputa i odluka glavnog vodiča

PLANINARSKI KODEKS - [Link](#)

- Glavni vodič ne snosi odgovornost za osobu koja se samovoljno udalji od vođene skupine, bez njegova znanja ili protivno njegovoj uputi
-

Organizator: HPD Runolist, Ribnjak 2, Zagreb, **web:** <https://hpdrunolist.hr>

Glavni vodič: Ivana Bara / HPD Runolist

Vedro!

Foto galerija



Vrh Kamenjak (408 m)



Rajska plaža, Lopar



Grad Rab – četiri zvonika