Најголеми алпинистички локалитети сместени по течението на реката Вардар се : Матка крај Скопје и Демир Капија во јужниот дел од течението на Вардар. Покрај нив, алпинистичка активност има и во локалитетите Пешти крај Велес, Сапунџица и Чичи Кај на Кожув, Китка крај Скопје и други.

Најголеми алпинистички локалитети во западниот дел на земјата се: Лешница на Шар планина, Солунска Глава на Јакупица, Остра Карпа и Стогот на Селечка планина. Покрај нив, алпинистичка активност има и во реоните на Кораб, Долината на реката Радика, Бистра, Пелистер, Галичица и други места.

МАТКА

Алпинистичкиот и спортско качувачкиот локалитет Матка се наоѓа во кањонот на реката Треска околу 10 км. југозападно од градот Скопје. До Матка може да се стигне со автомобил по асфалтен пат или со локален автобуски превоз број 60, кој сообраќа од центарот на градот до Матка.

Алпинистичките и спортскокачувачките насоки се наоѓаат на карпите кои се наоѓаат од обете страни на кањонот во кој е изградена брана и вештачко езеро. Матка е срцето на алпинизмот во Македонија и многу што на Матка зборува за историјата на нашиот алпинизам.

Сместување е можно во планинарскиот дом "Матка" кој е отворен преку целата година, а истиот се наоѓа на брегот на вештачкото езеро. До него се доаѓа по уреден пат за 15 минути од паркингот за возила односно последната автобуска постојка. Домот располага со околу 50 легла. Во домот има можност и за ресторанска исхрана.

На Матка може и да се кампува со шатор и тоа главно на две места :

Во дворот на планинарскиот дом "Матка" и во дворот на манастриот Св. Никола Шишевски кој се наоѓа на спротивната страна од езерото. Кампувањето во манастирот Св. Никола Шишевски е бесплатно.

Карпата на Матка по состав е варовник кој се карактеризира со умерена компактност. Алпинистичките и спортско качувачките насоки се наоѓаат главно на пет локалитети : "Централа", "Отмарова Карпа", "Карпа кај домот", "Маткино Трло" и "Иглите на Матка".

Бројот на алпинистичките насоки изнесува околу 40 со тежина од III до VII и А2 по UIAA, а должина од 150 до 200 метра. Сите алпинистички насоки се добро обезбедени со заштита in situ.

Спортско качувачките насоки кои ги има околу 30, се со тежина од VI+ до IX по UIAA. Сите се добро обезбедени со спит клинови. Должината варира од 15 до 40 метри.

Најдобри периоди за качување на Матка се од Март до Јуни и од Септември до касен Ноември, што не значи дека и во зимските месеци не можете понекогаш да уживате во пријатни пролетни температури.
Постои водач за алпинистичките и спортскокачувачките насоки на Матка кои може да се набави во планинарскиот дом.

ДЕМИР КАПИЈА

Демир Капија е најквалитетната според својот состав карпа во Македонија. Сочинета е од чист варовник со одлична компактност.
До карпата може да се пријде од Автопатот Скопје - Солун, возилото се остава на паркингот меѓу два маркантни тунели на самиот автопат и тука на самиот паркинг има неколку алпинистички насоки и можност за голем број интересни спортско качувачки насоки. Другиот приод е од населбата Демир Капија низ нивите крај пругата, преку

автопатот се оди во лево од првиот тунел и по маркирана патека прво се искачува еден дел од карпата а потоа се спуштаме покрај реката Вардар каде започнуваат голем број насоки.

За жал засега нема водач-книга за алпинистичките и спортско качувачките насоки, па карпата е интересна пред се за љубителите на нови премиерни искачувања. Можноста за заштита во карпата е одлична, она нуди користење на клинови, чокови, френдови, практично се. Должината на алпинистичките насоки изнесува од 200 до 300 метри.

Најдобро сместување е во шатори крај реката Вардар.

Најдобар период за качување е Март - Јуни и Септември - Ноември, исто како и за Матка.

Доплнителни информации можат да се добијат кај претседателот на Сојузот на алпинистите на Македонија.

ЛЕШНИЦА

Лешница преставува еден мошне живописен регион во срцето на Шар Планина, најубавиот планински масив во нашата земја. Алпинистичките локалитети во регионот се разместени на површина во радиус од 10 км. Лешница е пред се атрактивна за зимски алпинизам за што нуди можности за сите различни вкусови на зимскиот алпинизам : Заледени кулоари со должина од 300 до 700 метри, комбинирани искачувања на кулоари со карпа, замрзнати водопади (околу десетина) со должина од 10 до 30 метри, одлични терени за екстремен ски алпинизам со можност за организирање натпревари. Со оглед на тоа што околу Лешница се наоѓаат највисоките врвови на Шар Планина со висина околу 2700м и огромни пространства кои се наоѓаат на висина над 2500м со дебела снежна покривка од Ноември до Мај, што пружа идеални услови за подготовки за експедиции. Во локалитетот се среќаваат зимски алпинистички проблеми со екстремни тежини, а амбиентот на искување е комплетно алпски.

Локалитетот е главно девствен. Во изминатите 15 години интензивно качувавме на Лешница и не успеавме да искачиме повеќе од 15% од она што може да се искачи.

Карпата по состав е варовник со прилична кршливост, значително намалена во зимскиот период кога температурите достигнуваат околу -30 степени, во просек околу -15. Објектите интересни за алпинизам се главно северно експонирани но има и такви со западна па и јужна поставеност. Алпинистичките насоки, со оглед на тоа што станува збор за зимски искачувања се слабо обезбедени.

Приод. До Лешница може да се стигне на повеќе начини но најдобар приод во зимскиот период е од скијачкиот центар Попова Шапка, па преку врвот Церипашина се спуштаме во долината на Лешница. Во зимски услови приодот од Попова Шапка до Лешница во зависност од снежните услови, за добро подготвени алпинисти изнесува од 3 до 10 часови.

Сместување. Во долината на Лешница постојат неколку објекти кои нудат удобно сместување а можат да се користат со претходна најава. Покрај тоа има неколку бачила од цврста градба со релативно добар комфор. Влезот во алпинистичките насоки е одлаечен околу 30 до 45 минути од објектите за престој.

Едноставно Лешница вреди да се посети.

Дополнителни информации можат да се добијат во Сојузот на алпинистите.

СОЛУНСКА ГЛАВА

Солунска глава е најмаркантниот алпинистички објект, сместен во централниот дел на земјата, на планината Јакупица.

Солунска глава всушност преставува врв на планината Јакупица со надморска височина 2540 м. Алпинистички објект е јужната страна на врвот која преставува еден амфитеатар со широчина од околу 5 км. и височина од 500 до 1000м. На јужната карпа на Солунска Глава се разликуваат два дела : еден помасивен и покомпактен свртен кон југозапад и другиот свртен кон југоисток.

Должината на карпата изнесува од 250 до 700 метри. По состав е варовник со кршливост која што варира во различни делови од истата. На карпата има околу дваесетина алпинистички насоки со могу слаба заштита in situ. Најголемите проблеми во оваа огромна карпа се уште го чекаат своето реализирање.

На Солунска Глава може да искачуваат само добро подготвени алпинисти, заради тоа што карпата има комплициран приод по еден див и непристапен кулоар во време од 3 до 5 часа од најблискиот планинарски дом. Симнувањето од карпата е по лесен планински терен за околу 2 до 3 часа до домот Чеплез.

Со целиот амбиент, квалитетот на искачувањата, приодот и слегувањето од карпата, Солунска Глава во голема мерка потсетува на карпите од долината Тамар или Северната Триглавска карпа во Словенија.

Приод. Најдобра појдовна точка за карпата е планинарскиот дом Чеплез кој се наоѓа на

надморска височина од 1445м, а до кого се доаѓа по лош автомобилски пат од населбата Богомила (50 км југозападно од Титов Велес), преку селото Нежилово или пак преку селото Папрадиште. Со возило по патот до домот се стигнува за околу 1 час од Богомила.

Пешки, до домот се стигнува : со воз до станицата Орешје (првата станица после Богомила) а од таму по маркиран пат за селото Нежилово, а потоа по маркирана планинарска патека до домот Чеплез. Време на приодот околу 3 до 4 часа.

Најдобро сместување е во планинарскиот дом Чеплез, кој има капацитет од околу 50 легла и е отворен во текот на целата година.

Приодот од планинарскиот дом Чеплез до карпата не е едноставен но дополнителни инструкции можат да се добијат кај домарот.

Приодот води преку изворот на реката Бабуна, а потоа по централниот кањон над изворот по мошне див предел, совладувајќи тежини од II до III степен, се стигнува во дното на амфитеатарот под карпата.

Најдобар период за качување е од почетокот на Јуни до крајот на Септември. Карпата се карактеризира со своја микро клима и чести врнежи. Температурите во летниот период се соодветни на големата надморска височина.

ОСТРА КАРПА, СТОГОТ

Остра карпа е по многу што единствен локалитет во нашата земја. Се наоѓа во карпест масив на Селечка планина кој се протега во должина од 20 км, сместен северно и југозападно од градот Прилеп. Карпата по својот состав е гранит со примеси и нуди одлични услови за уживање во искачувањето од типот на clean free climbing.

Карпата се наоѓа на надморска височина од околу 1300м, со експонираност на делови кон сите страни на светот, така да дозволува искачување во текот на целиот период од годината. Должината на алпинистичките насоки изнесува околу 150м, со тежини од III до VIII. Има релативно добра заштита in situ ситу но неопходно е носење на доволно опрема како friends, nuts, и по некој питон.
Регионот е главно девствен, и дава одлични услови за екстремни спортско качувачки насоки со должина и до 100м.

Приоди има повеќе.

Еден е од градот Прилеп преку селото Селце по маркирана планинарска патека за

околу 3 часа.
Друг приод води од Прилеп по асфалтен пат за регионот Мариово, па потоа по земјен пат за манастирот Св. Никола над селото Прилепец. Од манастирот се пречи падината на планината во лево се до широкиот кулоар под карпите. Потоа по кулоарот нагоре до карпите. Време на приод од манастирот околу 1 час.

Сместување. Најдобро сместување е во манастирот Св Никола, кој не може да се пофали со својата хигиена. Постои можност и за сместување на едно плато над карпите, во шатори.

ПАТИШКА РЕКА

Патишка река се наога на 40 км од Скопје. Со својата специфична организација на мразот Големиот кулоар нуди одлични услови за качување на насоки со разлицни тежини и во различни техники на качување. Должината е преку 150м.

Сувата карпа е со должина од околу 200м. Нуди прекрасни услови за качување во летниот период токму поради северната експонираност и пријатната клима, в зима е оргинална “копија” на тешките карпи во Алпите.

Амфитеатарот природата го создала како терен погоден за обука на почетници. Овде може да се постават голем број вежбалишта каде би се вежбале техники за качување на мраз, но може и да се качува во посебно сложени миксови во некој од кулоарите повисоки од 200м.

ЛОКАЛИТЕТ ПЛОЧА

Локалитето Плоча се наога во југоисточна Македонија со местоположба меѓу градовите Штип и Радовиш во непосредна близина на магистралниот пат М6. Локалитетот е на надморска височина од 320 метри во основата и 400 мнв на врвот од карапта со североисточна експонираност. Карпата по состав е гранит измешан со басалт каде на места е многу цврста но на места и ронлива. Поголем дел од насоките се со експанзиони клинови, има насоки и со алпинистички клинови на локалитетот има повеке од 30 насоки со различна тежина. Локалитетот нуди можности за спортски насоки исто така има доста можности за болдер качување. Во непосредна близина на локалитетот има мал алпинистички дом кој е со капацитет од 20 кревети со кујна и купатило за целосното уредување на стручната помош голем удел допринесе Центарот за Стручно

Оспосубување при Федерацијата на Планинарски Спортови на Македонија.