Pozdravljeni učenci,

nekaj časa se ne bomo videli, šport nas ne bo združeval v naši telovadnici. Na veliko srečo pa nam je vreme zelo naklonjeno, zato se z veseljem in dobro voljo podajte v telovadnico na prostem. Čakajo vas travniki, gozdne stezice, hribčki in dolince...

Učitelji vseh šolskih predmetov so vam že pripravili gradiva za delo na domu, kar vas bo kar za nekaj časa prikovala pred računalnike ali pametne telefone, **zato je v teh dneh še posebej pomembno ohranjanje zdravega načina življenja.**

Na gibanje v naravi se podajte sami ali z družino (družite se le z osebami, s katerimi živite tesno v skupnem gospodinjstvu) to so navodila, ki jih moramo v teh trenutkih vsi upoštevati in spoštovati.

Želimo vam obilo lepih pogledov in razgledov po naši okolici ter zadovoljstva in dobrega počutja po opravljenih telesnih aktivnostih.

Če želite dogodek oz. zanimivo izkušnjo podeliti (v pisni obliki oz. fotografiji) z nami, smo vam na voljo na službenih e naslovih, ki jih dobite na spletni strani naše šole.

NALOGA ZA TA TEDEN:

- Opravite **štiri sprehode** v vaši okolici, vsak naj traja vsaj 1 uro.

Priloga dodatnih idej

Bližnjo okolico zagotovo poznate, seveda morate paziti, da se oddaljite na osamljene kraje, ne uporabljate igral, klopi itd. Ker pa so v tem času tudi vaši starši več doma (ali vsaj eden) vam predlagamo, še kaj bolj zanimivega, torej družinske izlete v bližnjo okolico, kamor pridete na izhodišče z osebnim avtomobilom. Ker pa boste tokrat vi povabili svojo družino na izlet, vam predlagamo, da opravite izlet na območja, ki jih že poznate, torej na hribe, kjer smo imeli športni dan pohod.

1. <u>Kranjska reber ali Vrh Kašne planine</u>

Ta športni dan smo imeli v 6. razredu.

Izhodišče je Črnivec, lahko pa se po makadamski cesti pripeljete še bližje vrhu. Seveda sedaj je zima in potrebujete obutev tudi za hojo po snegu. Še posebno v senčnih legah in na vrhu. Sneg je v tem tednu že predelan. Ponoči zamrzne in praviloma se ne vdira tudi čez dan. Poti pa so že dobro uhojene. Dobrodošle so pohodne dereze, ni pa nujno, ker ni ledeno, je pa možen kakšen zdrs ob nepazljivosti. S seboj lahko poneseš tudi kakšen pripomoček za dričanje po snegu, lahko pa si ga narediš kar sam. Vzameš močno plastično vrečo (kot je recimo za umetna gnojila itd), jo dobro opereš in dobro napolniš s slamo, senom, praprotjo, suhim listjem (lahko najdeš material tudi v gozdu, kjer ga boš potem tudi pustil). Materiala mora biti dovolj, da ne drsiš z zadnjico po tleh in udariš ob kakšno izboklino, korenino, kamen, da se ne poškoduješ. Vrečo seveda z daljšo vrvico zavežeš, tako da jo lahko vlečeš tudi za sabo kot sanke.

Seveda potrebuješ tudi rokavice, kapo, kremo za sončenje… malico, vse kar sodi k poldnevnemu izletu. Morda imajo starši pohodne palice, smučarske, lahko pa z očetom naredita pohodne palice kar pri kakšnem leskovem grmu. Vsekakor, idej ti ne bo zmanjkalo.

Tehnični podatki ture :
- višina izhodišča (Črnivec) je 900 m, Kranjska Reber ima višino 1435 mnv, torej moramo premagati okoli 530 m višinske razlike če gremo iz glavne ceste
- predviden čas za hojo je do 3 ure oz. je to poldnevni izlet

Na vrhu boste nagrajeni s čudovitim razgledom. Med potjo pa lahko staršem razložiš tudi, da so na tem območju vulkanskih kamenine, da so tla neprepustna in da zato tečejo tu številni potočki po površju, poiščete še kakšen kremen in ukrešete iskre, pa še splezate ob varovanju staršev še na kakšno košato bukev itd.

2. <u>Krvavec ali Planina Koren</u>

Ta športni dan ste imeli v 7. razredu, nekateri v 8. razredu. Ker je gondola zaprta se boste na Krvavec pripeljali z avtom, praviloma do planine Jezerca. Cesta pelje mimo Ambroža pod Krvavcem. Na planini Jezerca je parkirišče, kjer je potrebno plačati parkirnino (v avtomat) 2 €. Previdno, zaščita pri plačilu in izogibanje osebam na daljšo razdaljo.

Tudi tukaj boš ti vodja izleta. Ker je zima, boš moral poskrbeti za primerno obutev in opremo (glej izlet Kranjska reber) in zato seveda izlet tudi skrajšati, zato ti predlagamo več možnosti:

a) Sankanje na smučišču in obisk vrha Kržišče (1658)
   Družino pelješ od parkirišča desno (če si obrnjen proti S, proti Kamniškim Alpam), ne greš po cesti skozi plačljivo rampo, ampak desno na zasnežene travnike. Čez to planino pelje široka pot do Kriške Planina, tam kjer je smučišče na krogce oz. kamor smo prišli ob zaključku našega športnega dneva in smo počivali pri gostišču Florjan.
   Ker je sedaj smučišče zaprto se lahko tu brezskrbno sankate. Priporočamo še pohod na vrh Kržišča (višinska razlika je 250 m), kjer je čudovit razgled na Kamniško dolino in Veliko Planino ter Vrh Košutne, Vrh Korena…
b) Prepadne stene nad dolino Kokre
   Od planine Jezerca se odpravite na Krvavec vse do Tihe doline ali Plaže. Tam pri dvosedežnici, ki pelje na Zvoh, skrenete v gozd in potem pelješ svojo družino do prepadnega roba (seveda za ograjo), kjer je razgled nad dolino Kokre. Seveda se ob primerni opremi (palice in pohodne dereze) lahko odpravite tudi do vrha Zvoha ali vrha Krvavec, vendar morate paziti, da hodite po poteh in ne po zmrznjenem smučišču, kjer je možen zdrs na snegu.

c) Planina Koren

Do planine Koren pridete po poti, po kateri smo se vračali na športnem dnevu. Začne se na koncu Kriške planine. Pot je dobro prehojena, a ker je zima, je potrebna zimska oprema. V tem primeru mora vodstvo prevzeti starš, ki je že izkušen hribovec. Seveda lahko greste tudi do Kompotele, kjer je eden najlepših razgledov na celotne Kamniške Alpe. To je tura, kjer ni nevarnosti plazov, so možni pa zdrsi na pomrznjenem snegu. Več informacij pa tudi na hribi.net .

Vaši učitelji športa