

POHODNIŠTVO



Namen in cilj programa je skrbeti za zdravje s hojo po nadelanih poteh, zdravo uživati v naravi in spodbujati več gibanja v naravnem okolju, krepiti svoje telo in skrbeti za zdrav način življenja. V lahkotni hoji hoditi v skupini na bližnje griče in hribe. Izoblikovati si življenjski slog z več gibanja v naravi in redno telesno dejavnostjo, kar privede do hoje, ki naj postane rekreacijska športna dejavnost. Navajati se na sproščeno, a varno preživljanje prostih ur v naravnem okolju, a poskrbeti za lastno varnost.

Vsak prvi in tretji torek v mesecu se dobimo in hodimo najmanj dve uri v eno smer. Drugi in četrti torek se dobimo po dogovoru skupine. V jesenskem in pomladnem času ob 15.00 uri, v zimskem času pa ob 14.00 uri, sicer po dogovoru. Prva sobota v mesecu (od novembra do maja) – po dogovoru.

Hodimo in se družimo že osemnajst let in letos bomo tako zakorakali že v devetnajsto študijsko leto.

Za izhodiščne točke se dogovarjamo sproti (za mesec vnaprej), največkrat so to: parkirišče Dom na Vidmu in pri OŠ A. Žnidaršiča, Črne njive, na Placu, Žabovca, Park Nade Žagar. Ciljne točke so vzpetine v bližnji in daljni okolici mesta Il. Bistrica: izvir Sušca, Tunel pri izviru, Medenov hrib, Aljažev breg, Hrib svobode, Kindlerjev park, na obvoznico, krožna pot Dol. Zemon - Koseze, Senožeti - Podtabor - Šilentabor, Trnovske mlake, Topolc – Mereče, Globovnik, mežnarija Novakov mlin, Gradina, Gradišče – Draga, po kolesarski stezi do Mežnarije, Stražica, Dolnji Zemon, Gor. Zemon – Javorje (481m), antena nad Trpčanami, Mlake – domačija Makse Samsa, Črne njive – po 'Srčkovi poti', Trnovski klanec, Jasenski klanec, Milanja, pogorje Klobuk, Ahac (799m), Kozlek, Sv. Katarina nad Novokračinami (675m).

Načrtovani poldnevni izleti:

- 1.10.2025: dan starejših (DSO, Medenov hrib, Sušec)
- 15.10.2025: dan hoje (Šembijški vrh)
- učna pot Jelšane, Sv. Katarina nad Novokračinami (675m), (oktober 2025)
- Viharnik – Vel. Milanja (1.099m), (november 2025)

- Črne njive – po 'Srčkovi poti' (december 2025)
- učna pot – Žnideršičeva pot (marec 2026)
- zaključni izlet: Sviščaki/Snežnik (april 2026) ali Mašun - Anina sklala (maj 2026)
- Kozlek (997m), (1. maj 2026).

Udeležujemo se tudi 'pohoda za zdravje', 'pohoda po Kettejevi poti' (Kettejeva ulica, OŠ DK, Kettejeva soba Prem), izleta do bolnice Zalesje, 'pohoda po srčkovi poti', o zdravju, pot Bella, nova učna pot – Žnideršičeva pot, pot 'Z menoj po mojem mestu' (digitalno vodenje).

Hoja in druženje skupine v naravi, opazovanje narave in pogovor, redno razgibavanje telesa in krepitev duha.