



Z OTROKI V GORE

Z dobro voljo do vrha



NAJBOLJŠE
ZAVAROVANJE
JE TVOJE
RAVNANJE

Planinarjenje je lahko prijetna skupna zabava in sprostitvev za družino. Na poti v gore lahko odrasli in otroci skupaj doživljajo naravo in se povežejo skozi zdravo gibanje. A čeprav smo sami navdušeni nad izleti v hribe, ni nujno, da bodo navdušeni tudi naši otroci (vnuki ali nečaki). Včasih so vse prej kot to. Pogosto se zdi, da nas večino poti spremljata njihovo nestrinjanje in godrnjanje. K stvari je treba, kot k vsakemu planinskemu (ali družinskemu) podvigu, pristopiti z ustreznimi pripravami.

V zavarovalnici Generali smo z mislijo na aktiven in zdrav življenjski slog naših strank v sodelovanju s Planinsko zvezo Slovenije pripravili vodič za mame, očete, babice, dedke, tete in strice, skratka vse, ki želite vzgajati mlade planince.



Z otrokom v gore



Tudi pri planincih velja, da »iz malega zraste veliko«, zato morajo biti mladi planinci vedno deležni prav posebne pozornosti in odnosa, ko spoznavajo čare planinarjenja. Pomembno vlogo pri tem igrajo starši, vodniki v planinskih društvih in tudi ostali obiskovalci gora, saj so prav odrasli tisti, po komer se otroci zgledujejo.

Planinske ture, na katere se odpravimo z družino oziroma z najmlajšimi (lahko pa tudi z vnuki, nečaki ali otroki prijateljev ...), so za odrasle planince, ki otroške družbe niso vajeni, vedno nekaj posebnega. Zahtevajo več priprav pred odhodom, premišljeno izbiro cilja, motivacijo otrok pred in med pohodom ter nekaj skritih asov v rokavu, s katerimi rešujemo nepričakovane težave oziroma izzive.

Kdaj je otrok pripravljen na planinarjenje?

Vprašanje za milijon dolarjev, na katerega boste lahko odgovorili le vi za svojega otroka. Okvirne smernice pravijo kot navajamo spodaj, a ne pozabite, da se morate prilagajati otroku. Tudi med sorojenci pričakujte razlike.

- Do okoli 3. leta bo otrok planinaril le v primernem nahrbtniku – od takrat, ko bo samostojno stabilno sedel.
- Med 3. in 6. letom bo otrok z veseljem raziskoval tudi planinske poti, a naj bo poudarek predvsem na raziskovanju, ne cilju. Izleti naj skupaj s sproščenim časom za igro ne presegajo štirih ur.
- Otroci, starejši od 6 let, bodo zdržali tudi pohode dolge 6 ur, zahtevnost in trajanje pa stopnjujte skladno z otrokovimi izkušnjami.

Kako izbrati primerno turo za mlade planince?

V gorah vi spremljate otroka, ne obratno, zato se ravnajte po njem. Izbirajte poti in vrhove, ki so primerni otrokovi starosti in sposobnostim. Raje malo podcenite otrokove sposobnosti, da bo tura vsem ostala v lepem spominu.

Ne pozabite, mlajši kot so otroci, večji del izleta naj bo namenjen igri. Seveda v gorah ni prav veliko parkov z igrali, a teh otroci sploh ne potrebujejo. Dovolj bo že, da jim na vrhu ali pri planinski koči omogočite dovolj prostega časa in hitro bodo našli kaj zanimivega za igro. Med potjo proti vrhu naj bo čim več zanimivih reči, kot so jezera, potoki, mostovi, razgledi in podobno, s čimer se otroci lahko zamotijo in obnovijo motivacijo.

Otroku zgolj dejstvo, da je prišel do vrha, morda ne bo pomenilo tako velike nagrade za njegov trud, da bo naslednjič spet pripravljen na hojo v gore. Veliko boljše je, če ga na vrhu pričaka okusna nagrada (štruklji, preste, miške ali kaj podobnega), če je dovolj prostora in priložnosti za igro ali če so v okolici živali (že zgolj krave so lahko nadvse zanimive). Za začetek zato izbirajte planinske ture, ki so manj zahtevne za hojo, a se med potjo ter predvsem na vrhu več dogaja.

Če se izkaže, da otrok ne bo zmožal poti do vrha ali pride do drugih težav, turo raje prekinite ali prilagodite cilj. Prvi planinski koraki morajo biti namreč zabavni in zanimivi, sicer se lahko pri otroku razvije odpor do planinarjenja, trma staršev pa je ravno tako škodljiva kot trma otrok.

Odsvetujemo tudi, da otroku pomagata tako, da ga vzameta v naročje (ali »štuporamo«) in neseta do vrha. To naj se zgodi res izjemoma ter z dobrim razlogom, ki ga bo razumel in sprejel tudi otrok. Sicer bo ves čas dvigal roke ter tarna, kako je utrujen.



NE SPREGLEJTE

na koncu vodiča smo pripravili
3 preproste planinske ture
za družine in seznam dodatnih idej
za ture, ki jih lahko raziščete sami.

Otrok naj sodeluje že pri pripravi planinske ture

Naj se planinski izlet začne že s pripravami – tudi za otroka. Starejši otroci naj bodo aktivno vključeni pri pripravah na turo, saj bodo tako postali odgovornejši in samostojnejši. Pomagajo naj izbrati cilj, skupaj pregledajte zemljevid in poiščite primerne poti, naredite časovnico, z vami naj redno preverjajo vremensko napoved, pripravijo svoj nahrbtnik, pregledajo opremo in podobno. Otrok lahko izbere tudi izziv, ki ga boste na turi zasledovali.

Otrokov nahrbtnik pripravite skupaj. Pri vsaki stvari, ki jo bo vzel s sabo, mu razložite, zakaj jo potrebuje. Seveda pa mora biti vsebina prilagojena starosti otroka, izbranemu cilju in letnemu času. V nahrbtniku ne smejo manjkati rezervna in dodatna oblačila, malica, pijača v čutarici, čepica s ščitnikom in »energijski« priboljšek. Lahko ustvarite tudi prilagojeno prvo pomoč, na primer kak povoj in nekaj obližev. Toliko, da otrok dobi občutek, da je prva pomoč pomembna in vedno v nahrbtniku. Če boste osmislili vse, kar bo šlo v nahrbtnik, se bo precej lažje spoprijeti z nepotrebni rečmi, ki jih bo otrok želel.

Starejši otroci imajo lahko s seboj tudi kompas, žepni nož in torbico s pravo prvo pomočjo pomočjo, mlajši pa svojo najljubšo igračo. Če boste v gorah tudi prespali, naj ima otrok s seboj tudi potrebščine za osnovno higieno.

Pri pripravi otrokovega nahrbtnika upoštevajte, da ta ne sme biti težji od ene desetine otrokove teže.



Planinske ture so imenitna priložnost za učenje

Otroci se hitro učijo in so si sposobni zapomniti ogromno informacij, če se jim zdijo zanimive. Vseeno pa jim morate znanje podajati postopoma in ga nato na vsaki planinski turi utrjevati. Mlajši otroci naj na prvi turi spoznajo markacije in druge oznake, njihov pomen ter razne oblike, na naslednji pa naj skušajo že sami ugotoviti, kje vodi prava pot. Tako bodo postopoma osvojili vse potrebno znanje, ga dobro utrdili in nabrali ogromno koristnih izkušenj.

Pomembno je, da otroku pokažete oziroma ga opozarjate na pomembne, zanimive ter tudi nevarne reči, kot so recimo:

- trop gamsov (in druge živali, seveda),
- zaščitene rastline,
- smeti, ki so jih odvrgli malomarni planinci,
- kače, krušenje kamenja, prihajajoče nevihtne oblake in druge nevarnosti,
- markacije, oznake in razne smerokaze,
- pravilna in nepravilna hoja planincev in
- pozdravljanje drugih planincev (obnašanje in pravila bontona v gorah).



Reševanje težav

Med koristno nabiranje izkušenj sodi tudi učinkovito reševanje težav. Žulj, odrgnina ali podobne manjše poškodbe, se lahko spremenijo v pravo dramo, če ohranite mirno kri, pa se bo otrok hitro naučil, da se take težave lahko hitro reši. Za začetek bo dovolj, če znajo pomagati sebi, pozneje pa se bodo naučili tudi pravilnega ravnanja v primeru nesreče in nudenja pomoči drugim.

Ko se v gore odpravite z otroki, se lahko tudi najmanjša težav(ic)a spremeni v resen problem. Najpogosteje težave povzročata utrujenost in dolgčas, če pa se jima pridruži še trma, se pohod zagotovo ne bo dobro končal.



Proti utrujenosti bodo najbolj pomagali **redni postanki z malico** ali manjšim prigrizkom ter požirkom pijače, predvsem pa poskrbite tudi, da se na pot odpravite le **z otrokom, ki je naspan**. Če je šel prejšnji večer spati pozno ali se je ponoči iz kakršnega koli razloga zbudil, bo bolje, da izlet prestavite.

Ideje za preganjanje dolgčasa in motivacijo otrok na planinskih pohodih

Čarobnega recepta proti dolgčasu na pohodu, ki bi preverjeno deloval pri vseh mladih planincih, ni. Je pa pomembno, da za motivacijo skrbite pred, med in po izletu.

Pripravite teren za preganjanje dolgega časa

Največ lahko naredite za uspeh pohoda že vnaprej. Otroka že nekaj dni pred odhodom začnite za turo navduševati s pogovori o tem, kaj vse bo lahko videl med potjo ali kaj ga čaka na vrhu (priboljški v planinskem domu oziroma koči so hudo mikavni). Pri večjih otrocih so dobra motivacija tudi novi žigi v njihovem planinskem dnevniku.

Aktivnosti med turo

■ Motivacija

Najpomembneje je, da otroka ves čas spodbujate in ga za njegov trud večkrat pohvalite, ohranjate pozitiven pristop in skrbite za dobro voljo. Zapomnite si: če se boste na poti prepirali starši, otroku planinarjenje zagotovo ne bo všeč.

■ Opazovanje

Spodbujajte otroka, da opazuje svojo okolico, seveda pa jo morate opazovati tudi sami. Skušajte opaziti čim več živali, ki živijo v gorah. Iščite njihove sledi. Med postanki si lahko otrok pomaga tudi z daljnogledom. Opazujete lahko tudi vreme, kje so ostale zaplate snega, kakšne so posledice vremenskih razmer ...

■ Pravljичnost neznanega

V »otroške« planinske ture skušajte vplesti katerega od pravljичnih, knjižnih oziroma ljudskih junakov (Kekec, kralj Matjaž, gospod Kališnik/Hudournik, Zlatorog, gospod Trebušnik, Peter in Tomaž ...). Lahko pripovedujete o lokalnih legendah, pa tudi izmislite si lahko kaj primernega.

■ Iskanje sadov narave

Poleti poiščite gozdne sadeže: posladkajte se z borovnicami ali pa poiščite maline. Teknile bodo tudi divje robide. Na jesenskih izletih lahko nabirate tudi kostanj.

■ Pot je lahko tudi poligon

Če je pot dolgočasna, naj otrok pod vašim nadzorom (oziroma nadzorom odraslega spremljevalca) spleza prek manjše skale ob poti. Izziv so lahko tudi korenine, pa ozke stezice ob glavni poti in podobni naravni »poligoni«.

■ Orientacija

Skupaj z otrokom se naučite nekaj zanimivih vozlov, ki se jih uporablja v gorah. Pokažite in razložite otroku, kako naj se orientira s pomočjo zemljevida, kompasa, oznak in drugih pripomočkov. Super igra je tudi, ko se odrasli planinci skupaj z otrokom »izgubite«, nato pa vsi skupaj in pod vodstvom otroka spet poiščete pravo pot. Otroci naj imajo vlogo vodnika – iskanje markacij je lahko prav zabavno. Med postanki postavite možica iz ploščatih kamnov, postavljenih eden na drugega.

■ Zabava v večji skupini pohodnikov

Na pot se odpravite s prijatelji, ki imajo podobno stare otroke – najbolje s takimi, kjer se otroki poznajo. Tako bodo imeli družbo in utrujenost bo ob skupnih aktivnostih hitro pozabljena, do dolgčasa pa sploh ne bo prišlo. Še posebej mlajšim otrokom so zanimive skrivalnice, ko se z enim od spremljevalcev skrijejo za skalo ali drevo ob poti in »prestrašijo« ostale pohodnike iz svoje skupine.

■ Lov na zaklad

Pripravite otroku lov na zaklad. Predhodno se povzpnete na izbrani vrh in na poti pustite različne namige in naloge, iskanje in reševanje katerih bo otroke dodatno zamotilo in motiviralo na poti do cilja. Če greste na izlet v skupini, kjer je poleg otrok več odraslih in eden od njih lahko na poti navzgor manjka, ne da bi to zmanjšalo varnost izleta, lahko vlogo postavljalca lova na zaklada prevzame on. Vzame naj si nekaj časa »prednosti«, da ga z otroki slučajno ne presenetite.

Tura se zaključi šele doma

Ne pozabite, da se tura zaključi šele, ko pridete domov, pospravite pripomočke in ob pripovedovanju in fotografijah podoživite vzpon in njegove najboljše trenutke. Otroka spodbudite, da nariše risbico z izleta ali, če je starejši, zapiše svoj najlepši spomin.

Planinska oprema za otroke

■ 1. Obutev

Osnova pohodniška oprema so tudi za mlade planince kakovostni in uhojeni pohodni čevlji (po domače »gojzarji«). Ti z oporo gležnjem pomagajo preprečevati zvine, hoja v njih je bolj stabilna, otrok pa se nauči, da brez pohodnih čevljev ni pohoda. Za prve in nezahtevne planinske pohode po gozdnih cestah in podobnih poteh bodo dovolj tudi robustnejši pohodni športni copati.

■ 2. Oblačila

Oblačila, v katerih se otroci odpravijo na pohod, naj bodo primerna letnemu času in možnim vremenskim spremembam. Tudi za otroke je primerno, da so oblečeni v več slojih (sistem čebule). Oblačila naj bodo lahka in zračna, otroka pa morajo učinkovito ščititi pred vetrom in vlago.

Otroci morajo v nahrbtniku nositi tudi **rezervna oblačila**, pri mlajših otrocih pa je priporočljivo, da je en **rezervni paket** oblačil tudi v nahrbtniku odraslega spremljevalca. Saj veste, »nesreče« v naravi sploh niso tako redke, še posebej, če je kje v bližini kakšna luža.



■ 3. Nahrbtnik

Tudi za otroški nahrbtnik za v hribe je najbolje, da ga kupite v specializirani trgovini oziroma se o vrsti in velikosti nahrbtnika posvetujete s strokovnjakom. Nahrbtniki bodo rasli skupaj z otrokom, ki bo vsako leto kos zahtevnejšim turam, zanje pa bo potreboval tudi vedno več opreme. V nahrbtniku se bo poleg rezervnih oblačil, malice in pijače slej ko prej znašlo veliko različnih kosov opreme, kot so kapa, rokavice, vetrovka, sončna očala, zaščitna sredstva (sonce, insekti), torbica prve pomoči, dereze, kompas, zemljevid, daljnogled, pohodne palice, komplet za samovarovanje, vrv, čelada in tako naprej.

Za prve pohode najmlajših seveda ni treba kupovati novega nahrbtnika, je pa ključno, da nahrbtnik, ki ga nosi otrok, ne visi čez hrbet (saj tako postane "naritnik").



Pravila obnašanja za planince so tudi del **Častnega kodeksa PZS**, ki ga najdete na spletni strani Planinske zveze.

Kar se Janezek nauči, to Janez zna: planinski bonton

Mlade planince je treba že od prvega dne naprej učiti pravil obnašanja, primernega odnosa do drugih planincev ter spoštovanja narave in gora. Poleg razlaganja pravil in učenja je za lepo vzgojene bodoče planince najpomembnejši dober zgled starejših planincev, še posebej staršev.

Pomembno je, da otroka spodbujate, da:

- pozdravlja druge planince,
- skrbi za naravo (npr. odnaša smeti v dolino),
- spoštuje mir v gorah (ne plaši živali, ne povzroča hrupa ...),
- upošteva pravila v planinskih domovih, na poteh, v narodnih parkih in na zavarovanih območjih in
- skrbi za svoje planinsko znanje in dobro telesno pripravljenost.

Ravnanje z mobilnim telefonom

Naj bo del učenja o vedenju v gorah tudi uporaba mobilnega telefona. Lovljenje atraktivnih fotografij za družbena omrežja je za priložnostne planince velika nevarnost, otroci pa so še sploh pod pritiskom vrstnikov, da morajo biti njihova družbena omrežja privlačna. Najbolje je, če vidijo, da se tudi vi ne slikate v nevarnih položajih, pač pa spominske fotografije naredite le na nekaterih varnih točkah ali na osvojenem vrhu. Preostali čas naj bo telefon pospravljen v nahrbtniku.




Z dojenčkom v hribe zahteva dobro kondicijo starša

Avtorica: Barbara Gradič Oset, novinarka in navdušena planinka

Zagreti planinci morda ne boste želeli čakati, da vaš otrok dopolni 3 leta, preden se skupaj odpravite v hribe. Seveda lahko greste v hribe že z dojenčkom, a le v primeru, da ste kondicijsko dobro pripravljene in je vaš korak zanesljiv.

Da bi bilo družinsko planinarjenje čim bolj nepozabno, se je treba dnevnih izletov lotiti premišljeno. Treba je izbrati primeren cilj in težavnost hoje glede na otrokovo starost. A čeprav se zdi, da je iti v hribe z dojenčkom največja težava, je včasih še najlažje, saj je tempo hoje odvisen predvsem od nas. Otroku bi naj bil že od rojstva čim več na svežem zraku. Če ima ob tem odraslo osebo, ki ga lahko brez težav nosi, potem ni večjih ovir.

 Ko nosite otroka, izbirajte **le izredno lepe poti**. Kakršni koli spotiki lahko pripeljejo do padca na trebuh in do tudi **težkih poškodb** otroka. Raje se izognite visokogorju in gozdnim potem z veliko koreninami, če imate otroka v kengurujčki.




Družinski izleti v hribe od samega začetka

Za začetek je morda najprimerneje uporabiti culo (baby sling) oziroma t. i. trak za nošenje dojenčka (baby wrap) – nekaj, kar so naši predniki uporabljali že davno pred vozički ali nahrbtniki. Gre za trak blaga, ki si ga ovijete okrog trebuha in prsnega koša ter vanj zavijete svojega dojenčka. Če ste domači s tovrstnim nošenjem otroka in je vašemu dojenčku všeč, potem ga lahko uporabite prve mesece otrokovega življenja. Odvisno je seveda, v katerem letnem času ta pripomoček uporabite, saj je lahko otroku v poletnem času med nošenjem prevroče in se bolj kot zaradi samega položaja jezi zaradi vročine. Je pa s takšnim načinom nošenja dobro začeti kmalu po rojstvu otroka. Kot pravijo strokovnjaki in izročilo naših prednikov, starševska bližina pomirja, kot tudi bitje srca osebe, ki nosi otroka.

Planine z dojenčkom

Ko otrok sam drži glavo pokonci, lahko začnemo z uporabo nosilke ali kengurujčka. Otroci pri štirih mesecih postanejo zvedavi in želijo imeti malce boljši pregled okoli sebe, nosilka pa jim omogoča tudi več gibanja z rokami. Ker je težišče še vedno spredaj, je hrbet tistega, ki otroka nosi, še vedno zelo obremenjen. A če izberemo dober izdelek, tudi daljše planinske ture ne bodo težava.

Pri približno desetih mesecih starosti oziroma ko otrok že brez težav samostojno sedi, nosilko zamenjamo za nahrbtnik za nošenje otrok. To je veliko olajšanje za starša, saj se breme prenese tja, kamor smo navajeni. Pri nakupu tovrstnega nahrbtnika je treba upoštevati, da je nahrbtnik dobro oblikovan za odraslega in otroka. Pogosto je opaziti, da se otroci tako dobro počutijo v teh nahrbtnikih, da med potjo v njih kar zaspijo in jih pozibavanje zaradi hoje sploh ne moti.

Ne pozabite – pri opisanih  načinih nošenja se otrok **ne more gibati**, kot bi se želel. V kengurujčku in nahrbtniku še posebej ne smete pozabiti, da mu **nogice visijo navzdol**, zato so redni postanki nujni. Ne le za vas in vaš hrbet, pač pa zato, da otroka odložite in mu omogočite, da se svobodno giba.



Seznam za uspešne družinske priprave za v hribe

Večer, preden se odpravite, ne pozabite odključati najpomembnejših vprašanj za uspešno turo.

Načrtovanje

- **Sposobnosti:** Čas hoje in zahtevnost ture morata upoštevati starost in sposobnosti otrok.
- **Potrebe:** Otroci potrebujejo na planinskih izletih dovolj postankov oziroma prostega časa za igro, da si naberejo moči.
- **Doživetja:** Planinarjenje z otroki pomeni, da si vzamete čas za raziskovanje, opazovanje in doživetja.
- **Otroški glas:** Otroci naj bodo starosti primerno vključeni v načrtovanje in samo izvedbo ture.

Oprema in zdravje

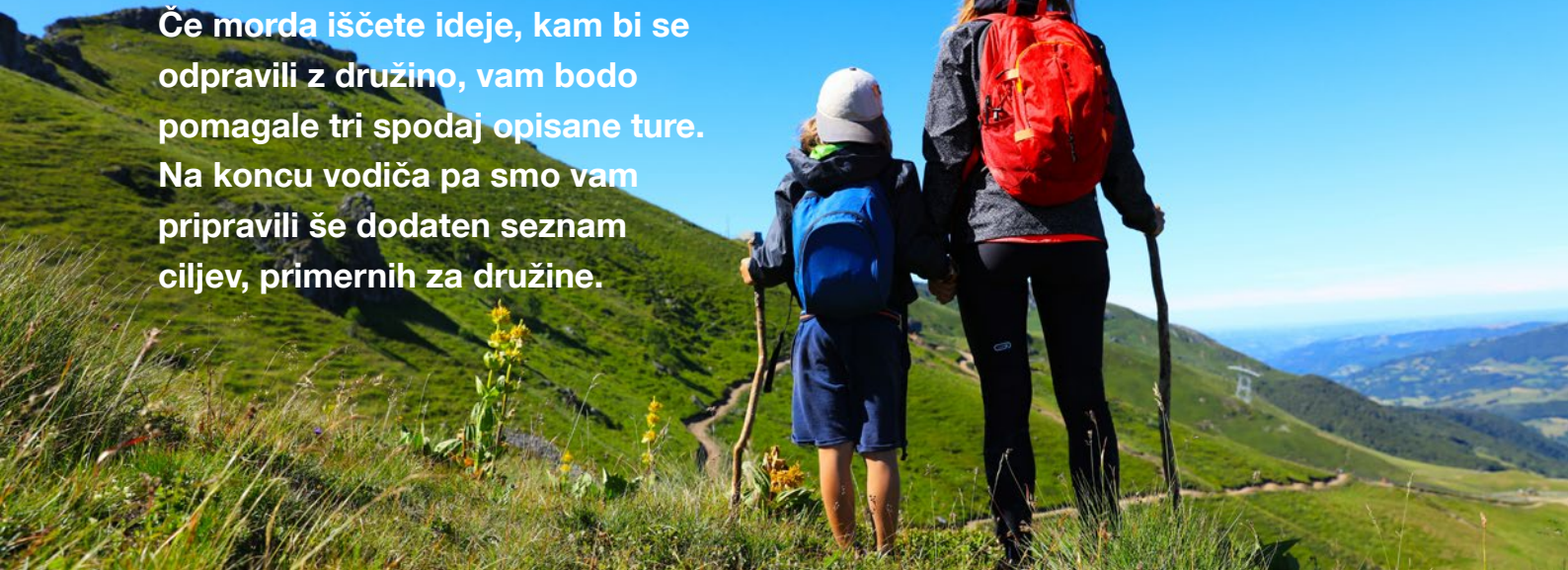
- Ste s seboj vzeli dovolj pijače?
- Ste spakirali rezervna oblačila in spodnje perilo, pelerino in topla oblačila za otroke?
- Niste pozabili na zaščito pred soncem (sončna krema, klobuk, sončna očala ipd.)?
- Je prva pomoč pripravljena v nahrbtniku?
- Niste pozabili planinskega dnevnika?

Varnost

- Ste preverili vremensko napoved? Ali so napovedane padavine ali celo nevihte?
- Ali so na turi kakšni posebej nevarni ali težavni odseki? Ste pripravili potrebno varovalno opremo (vrvi, čelade, ipd.)?
- Ste opremljeni za nujne primere (prva pomoč, telefon s polno baterijo, spalna vreča)?
- Ste spakirali tudi zemljevid in vodnik?

Lažje družinske ture

Če morda iščete ideje, kam bi se odpravili z družino, vam bodo pomagale tri spodaj opisane ture. Na koncu vodiča pa smo vam pripravili še dodaten seznam ciljev, primernih za družine.



Dobrča, 1634 m (Gorenjska)

Avtorica: Mojca Stritar Kučuk

Gozdnata kopa med Tržičem in Begunjami izstopa kot eden od zahodnejših vrhov Kamniških Alp, ki pa se tesno drži glavne karavanške verige. Nanjo vodijo poti z vseh strani, za družinski izlet pa je primeren najkrajši vzpon od konca gozdne ceste čez blago Podgorsko planino in skozi vršne gozdove, ki s svojo mehko podlago in zanimivo oblikovanimi drevesi burijo otroško domišljijo.

Dodaten razlog za obisk je gostoljubna, leta 2012 celo najbolj priljubljena planinska koča. Če otroci to zmorejo, priporočamo, da se s prijaznega vrha Dobrče s travami in številnimi klopami za popolne razglede potrudite in povzpnete še na bližnji Šentanski vrh, 1635 m.

Zahtevnost: Lahka označena pot. Od konca ceste naprej morate biti pozorni na markacije.

Oprema: Običajna planinska oprema.

Višinska razlika: 350 m.

Izhodišče: Parkirišče na koncu gozdne ceste pod Kočo na Dobrči, 1290 m. Pred tržiško bencinsko črpalko zavijete desno s hitre ceste in takoj levo pod cesto v Bistrico pri Tržiču, od tam pa peljete po ozki asfaltni cesti proti Begunjam. Za vasjo Hudi Graben zavijete desno na označeno, 6 km dolgo gozdno cesto čez strma jugozahodna pobočja Dobrče. Parkirate pred znakom za prepoved prometa. Če se vam vozilo smili, lahko parkirate tudi pri starem kamnolomu (Hibje) in zadnji del odpešačite po cesti oz. izkoristite markirane bližnjice skozi strm gozd.

Koča: [Koča na Dobrči](#), 1478 m.

Časi:



- Izhodišče–Koča na Dobrči: 30 min.
- Koča na Dobrči–Dobrča: 30 min.
- Sestop: 30 do 45 min.
- Skupaj 2 do 3 h.

Sezona: Kopni letni časi.

Vodnik: Vladimir Habjan idr.: Kamniško-Savinjske Alpe, PZS, 2004.

Zemljevida: Stol, PZS, 1 : 25.000. Karavanke – osrednji del, PZS, 1 : 50.000.



Vzpon: Vzpenjali se boste po vedno slabši cesti. Kmalu pridete do odcepa, kjer gre desno strma označena bližnjica h koči, od katere se spustite do nekaj hišk Podgorske planine (lahko pa ostanete tudi na daljši, a položnejši in širši cesti, ki s severa pripelje do Podgorske planine; v tem primeru je koča za robom desno).

Slabše uhojena steza vas vodi čez travnike proti levi, potem pa se skozi gozd dvignete na poraščeno sleme, po katerem se vzpnete na najvišjo točko Dobrče.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona.

Mali Golak, 1495 m (Goriška)

Avtorica: Olga Kolenc

Mali Golak, najvišji vrh v Trnovskem gozdu, je v vseh letnih časih, še posebej pa ob koncu tedna, oblegan tako z vipavske kot z goriške strani. V vsakem letnem času v zavetju gozdov najdete hlad, pozimi pa lahko doživite pravo zimsko turo. Vselej pa začutite obsežnost in lepoto neokrnjenih mešanih gozdov, razprostrtih po bližnji in daljni okolici.

Planinski kraški svet je tod še posebno izrazit. Z golega, kopastega vrha se odpre širok razgled, ki sega daleč v notranjost Slovenije od Julijskih Alp in Karavank do Kamniških Alp. Čez južna pobočja Trnovskega gozda, ki pada na primorsko stran, lahko pogled potuje vse do morja.

Zahtevnost: Lahka označena pot.

Oprema: Običajna planinska, v zimskem času primerna zimska oprema, če je ledeno in pomrznjeno, tudi cepin in dereze.

Višinska razlika: 390 m.

Izhodišče: Mala Lazna, 1105 m, kamor se pripeljete iz Lokev nad Novo Gorico ali iz Ajdovščine skozi Lokavec oziroma iz Predmeje.

Koča: [Iztokova koča pod Golaki](#), 1260 m.

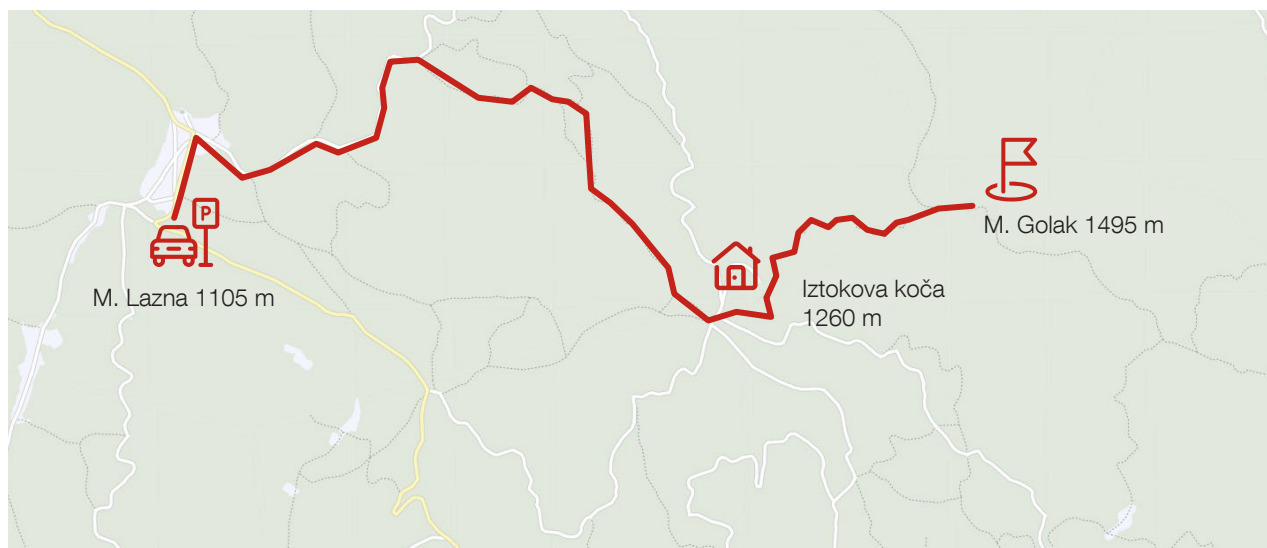
Časi:



- Mala Lazna–Mali Golak: 1,5 h.
- Sestop: 1 h.
- Skupaj: 2,5 h.

Sezona: Primerno v vseh letnih časih.

Zemljevid: Izletniška karta Goriška, 1 : 50.000.



Vzpon: Po gozdni cesti greste v smeri table za Veliko ledeno jamo v Paradani (od Male Lazne do Paradane sta 2 km). Po petnajstih minutah hoje vas oznaka usmeri na desno, na markirano stezo, ki vodi do Iztokove kočice pod Golaki. Nadaljujete skozi gozd. Po dobre pol ure ste na še eni gozdni cesti, od koder je do kočice še pet minut.

Nad kočico je pri informativni tabli o rezervatu Golaki in Smrekova draga razpotje. Levo lahko nadaljujete po udobni stezi, naravnost navzgor pa pot pelje čez razbito skalovje z množico korenin. Stezi se malce višje ponovno združita, strmina popusti in že se znajdete v manjši zatišni grapi.

Sledi krajši vzpon čez razgibano skalno strmino. Po prijetni hoji zaobidete manjši vrh, steza na grebenu se skoraj položi. To je najlepši del poti. Sledi kratek vzpon skozi rušje in že je pred vami goli, zaobljeni vrh.

Sestop: Do kočice se vrnete po poti vzpona, na cesti pod kočico pa si lahko izberete eno izmed dveh gozdnih cest. Leva vas pripelje na preval južno od Male Lazne, kjer se priključite cesti Predmeja–Mala Lazna, desna gozdna cesta pa vas v smeri jame Ledenice prav tako pripelje nazaj na izhodišče. Tura je v obeh primerih daljša za približno eno uro.



Čreta, 870 m, po Vojkovi poti iz Jevš (Savinjska)

Avtor: Franci Horvat

Nekdanjo romarsko pot iz Jevš na Čreto so preimenovali v Vojkovo. Vojko Ocvirk, tudi Lipov Vojko iz Prekope, je bil njen pogosti obiskovalec. Zaradi njegove velike zaljubljenosti v Dobrovlje in romarske poti na Čreto so jo po njegovi mnogo prezgodnji smrti leta 2017 poimenovali po njem. Ker je Vojko želel, da bo romarska pot označena, je sam izdelal in namestil na pot številne rdeče smerokaze že leta 2016, leta 2018 so jim dodali še 14 ploščic, na katerih je narisana hmeljska kobula z listom, saj se je tudi Vojko vrsto let ukvarjal s hmeljarstvom. To je najkrajša in obenem najlepša pot na Čreto. Malo pred Planinskim domom na Čreti boste šli mimo Marijinega kamna, za katerega legenda pravi, da se je nanj usedla utrujena Marija, ko je nosila cerkev na Čreto (sveta Mati Božja). Še danes vidimo odtis zadnje plati in prstov obeh rok na kamnu.

Zahtevnost: Nezahtevna označena pot.

Oprema: Običajna planinska oprema.

Višinska razlika: 473 m.

Izhodišče: Zaselek Jevše, 397 m. Avtocesto Ljubljana–Maribor zapustite na izvozu Vransko in se peljete proti Celju do prvega križišča, kjer zavijete za Stopnik. Najprej se peljete pod avtocesto, prečite križišče ter nato zavijete desno. Mimo cerkve svetih Mohorja in Fortunata in desno skozi gozd pripeljete do zaselka Jevše. Parkirate pri manjšem križišču na levi strani.

Koča: [Planinski dom na Čreti](#), 870 m.

Časi:



- Izhodišče–Čreta: 1,5 h.
- Sestop: 1 h 15 min.
- Skupaj: 2 h 45 min.

Sezona: Vsi letni časi.

Zemljevida: Posavsko hribovje, zahodni del; Menina, Ostrež, Kum, PZS, 1 : 50.000. Šaleška dolina z okolico, PZS, 1 : 50.000.



Vzpon: : Z izhodišča po dobrih 100 m pred prvo hišo zavijete desno. Na stebru zagledate oznako za Čreto, ki je kar lepo zaraščena z bršljanom, tako da jo lahko hitro spregledate. Vojkova pot nato zavije v gozd in se mimo stopniškega rezervoarja za vodo vzpenja po grebenu Tudruš. Kaj hitro ste pri Dežnikarjevem križu. Nadaljujete po prijetni vlaki, na katero vas usmeri oznaka za Čreto, poleg tega vas spremljajo oznake Vojkove poti s hmeljarskim simbolom.

Brez večje izgube višine greste okoli hriba. Sledi križišče vlak, hmeljev storžek z listom vas usmeri na pravo, dokaj široko vlako. Še nekaj korakov in že ste pri domačiji Košir, na kateri je napis Hiša miru. Pot nadaljujete do Koširjevega križa. Malce nad njim so ostanki hiše s planinskimi smerokazi. Sledite oznaki za Čreto.

Ko vlaka zavija ostro desno, Vojkova pot zavije levo in vijuga po pobočju navzgor vse do studenca oziroma do Podpečanove domačije. Tu se vam priključi pot z Vranskega, potem nekaj metrov vodita skupaj po gozdni cesti, nato vas markacije usmerijo desno proti Planinskemu domu 1. štajerskega bataljona na Čreti. V gozdu greste mimo zanimivega Marijinega kamna in po kratkem sprehodu v nekaj minutah pridete do planinske kočice.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona.

Dodatne ideje za prve družinske planinske izlete:

- Gorenjska: Lubnik, Polhograjska Grmada, Jošt, Kriška gora, Jakob
- Primorska, Notranjska: Planina nad Vrhniko, Slivnica, Vremščica, Slavnik
- Dolenjska, Zasavje: Trdinov vrh, Limbarska gora, Lisca, Koča na Bohorju
- Bela krajina: Mirna gora
- Štajerska: Rogla, Gora Oljka, Donačka gora, Celjska koča, Lovrenška jezera na Pohorju

Včlanite se v **Generali Program ugodnosti ZAME**, kjer vam z gorskim reševalcem **Matjažem Šerkezijem** pripravljamo vrsto planinskih nasvetov in idej za ture, primerne za začetnike in izkušene planince. Sodelovali pa boste lahko tudi v izzivih nabiranja korakov in osvajali nagrade.



**POSTAVITE ZDRAVJE
VAŠE DRUŽINE NA
PRVO MESTO**

Zavarovanje **Specialisti z asistenco** s hitrim dostopom do specialista in možnostjo video klica s splošnim zdravnikom od doma.

KER NAM POMENITE VSE

