

Društvo

**PRISTAN - UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE KOPER**

Ulica Pri vodnjaku 2,

6000 Koper

**POHODNIŠKI KROŽEK**

Skupini 1, 2 in 3

<http://drustvo-pristan.si> pohodništvo

## NEKAJ OSNOVNIH INFORMACIJ IN NAPOTKOV

**MENTORJI:** Breda Geržina, Ana Kopal, Boris Simoneta, Vili Šale, Vilenka Bertok, Gabrijela Dolinšek

**ANIMATORJA:** Vilenka Bertok, Vili Šale

### ZAKAJ POHODNIŠTVO IN HOJA?

Hojo v naravi strokovnjaki uvrščajo v eno najustreznejših in popolnejših oblik rekreacije primerne za vse starostne skupine. Izbrati je treba le primerne poti in cilje. S hojo razgibamo naše telo, naravne lepote pa poskrbijo za našo duševno razpoloženje. Obenem pa je to tudi priložnost za prijazno medsebojno druženje. Zato se bomo z nekaj urnih izletov vračali sicer nekoliko utrujeni, a sproščeni in polni drobnih doživetij, kar nam bo dalo novih moči za premagovanje vsakdanjih tegob.

### KDO?

**Vsakdo**, ki rad hodi in ima željo, da se telesno utrdi oziroma vzdržuje ali izboljša svojo vzdržljivost. Prav zato delujeta dve skupini: **Skupina 1 (zahtevnejši pohodi)**: poti so daljše (3 do največ 5 ur hoje), bolj strme, predvsem pa je hoja hitrejša; skupina pa **ni planinska**, ampak pohodniška in temu primerni so tudi cilji in hoja. **Skupina 2 (manj zahtevni pohodi)**: poti so krajše (2 do največ 3 ure hoje), nekoliko manj strme, predvsem pa je hoja počasnejša in prilagojena zmoglostim vseh udeležencev. **Skupina 3 (sprehajalna skupina)** do 2 uri hoje.

### KDAJ IN KJE?

Praviloma vsak petek izmenoma lažja in težja. Zbor na parkirišču je pri pasareli (parkirišče), če ni drugače določeno in ob uri, kot je navedeno na programu.

### KAM?

Praviloma so programi pripravljene za trimesečno obdobje za vse tri skupine.

### DODATNO OBVEŠČANJE

Zaradi objektivnih vzrokov (slabo vreme in podobno) se cilj lahko spremeni ali pohod odpove.

Obvestilo je na spletišču, razposlano po e-pošti oz. udeleženci pokličejo mentorja, ki je predviden za posamezni pohod ali animatorja. Telefonskih obveščanj praviloma ni.

### PLAČILO STROŠKOV

**Stroške vodenja in organizacije: 10€ (celoletni prispevek)** sprejemata animatorja na prvem ali najkasneje na drugem pohodu, za posamezno skupino. Sicer znaša prispevek za posamezni pohod 3€ za člane, za udeležbo nečlanov društva je prispevek 5€ na posamezen izlet.

**Strošek prevoza** z osebnimi avtomobili udeleženci sproti poravnajo z voznikom. **Predlog:** za bližnje vožnje (prevoženih do 30 km) 3€ na posameznika, za daljše pa po dogovoru z voznikom.

**Avtobusni izleti:** stroške prevoza poravnajo na predhodnem pohodu ali na društvu pred izletom, sicer je vpis le informativen. V primeru, da ste vpisani in se izleta ne morete udeležiti in ni članov na čakalni listi, vsak poišče zamenjavo sam, sicer stroškov prevoza ne vračamo.

### NUJNA OPREMA

Najpomembnejši so ustrezni **ČEVLJI**. Za načrtovane poti so lahko lažji, obvezno pa naj bodo visoki in z narezano gumo. V manjšem **NAHRBTNIKU** naj bo vedno **VETROVKA** ali **PALERINA**, ki bo služila proti vetru, mrazu in dežju. **OBVEZNI DEL OPREME SO POHODNIŠKE PALICE**. Ne pozabimo na primerno **POKRIVALO** (zaščita pred soncem oz. mrazom) in **ROKAVICE**. Vedno imejmo s seboj tudi **PIJAČO** (voda, nesladkan čaj ali kaj podobnega in malico). V avtu pa rezervno obleko in obutev.

### PRAVILA HOJE

Za vse velja, da udeleženci praviloma ne prehitujejo vodje pohoda in ne zaostajajo po nepotrebnem ter hodijo v primernem razmaku. Ne hodijo prehitro in ne prepočasi, ampak v tempu, ki ga zastavi vodja, upoštevajoč merila za skupino 1. oz. 2. Skupino izbirajo udeleženci na lastno kritično presojo z upoštevanjem napisanih meril in tudi v odnosu do so pohodnikov. Ob slučajnih težavah posameznika pa bodimo strpni in nudimo ustrezno pomoč! **UDELEŽBA NA LASTNO ODGOVORNOST.**

**Na pohodih imejte vedno s seboj osebni dokument!**