

## **ŠPORTNI ODDIHI V SLOVENSКИH GORICAH**



**Avtorji:**

**Brina Bezjak**

**Neža Štruc**

**Mija Marušič**

**Mentorica:**

**Biserka Gavez Jaballah**

## ZAHVALA

Posebna zahvala gre naši mentorici Biserki Gavez Jaballah, prof. geografije, ki nas je s svojimi nasveti vodila pri ustvarjanju te seminarske naloge. Zahvaljujemo se tudi Mateji Karneža, prof. slovenščine, ki je našo nalogo z veseljem lektorirala. Želeli pa bi se zahvaliti tudi vsem, ki so nam kakor koli pomagali pri ustvarjanju naloge.

## **POVZETEK**

Športni oddih v Slovenskih goricah je projektna naloga, s katero sodelujemo na 37. festivalu Turizmu pomaga lastna glava. V projektni nalogi predstavljamo informacijsko točko, v sklopu katere smo zasnovali ponudbo kolesarskih poti in lokalne gurmanske ponudbe. Naš namen je bil zasnovati ponudbo, usmerjeno v kolesarsko panogo, in jo povezati z dnevom Evropskega in Slovenskega športnega dneva ter z vsakoletno kolesarsko Dirko po Sloveniji. Prav tako pa bi ponudba bila obiskovalcem dosegljiva skozi vso leto.

Mladim in mladim po srcu želimo ponuditi zanimive kolesarske poti v naši okolici, ki bi jih dopolnjevali z lokalno ponudbo hrane in pijače. Živimo v časih, ko sta sprostitev in rekreacija zelo pomembna, prav tako pa je pomemben odnos do okolja in lokalna povezanost. Vse skupaj želimo strniti v turizem za mlade in mlade po srcu, ki pa je sonaraven.

**KLJUČNE BESEDE:** mladi, kolesarjenje, zdrava prehrana, lokalno.

## KAZALO

KAZALO .....	IV
UVOD .....	1
CILJI RAZISKOVALNE NALOGE .....	2
O KOLESARJENJU .....	3
LOKALNO PRIDELANA IN ZDRAVA PREHRANA .....	4
KOLESARSKE POTI PO SLOVENSКИH GORICAH.....	5
RAZISKOVALNI DEL .....	6
NAČRTOVANJE PROJEKTA.....	6
PONUDBA.....	7
CENIK.....	9
ZAKLJUČEK.....	10
VIRI IN LITERATURA .....	11

## KAZALO SLIK

Slika 1: Kolesarjenje .....	3
Slika 2: Zdrava in lokalna hrana .....	4
Slika 3: Slovenske gorice .....	5
Slika 4: Zemljevid kolesarskih poti.....	7
Slika 5: Vegeta in marmelada .....	8
Slika 6: Primer majice "InfoBike" .....	8

## UVOD

Na 37. festivalu Turizmu pomaga lastna glava bomo sodelovali z idejo, ki bi lahko popestrila naš kraj in njegovo širšo okolico. Letošnja tema je športna doživetja bogatijo mladinski turizem, zato smo v sklopu turističnega krožka razmišljali, kako popestriti in izkoristiti našo pokrajino. Prišli smo do ideje, da bi s ponudbo kolesarskih aktivnosti veliko ljudem ponudili zabaven konec tedna, počitnice ali kar tako prosti čas. Ponujali bi rekreacijo za mlade, prav tako pa tudi mlade po srcu. Nudili bi različne vodene kolesarske poti, spust s kolesom, ogled okolice ter ponudbo lokalne in zdrave prehrane.

## **CILJ RAZISKOVALNE NALOGE**

Cilj naše seminarske naloge je bil oblikovati turistično ponudbo v naši okolici, ki temelji na športnih aktivnostih. Odločili smo se ustvariti informacijsko točko, ki bo namenjena predstavitvi in prodaji ponudbe športnih aktivnosti ter lokalne in zdrave prehrane. Naša turistična ponudba bi obiskovalcem nudila rekreacijo in jim prinesla sprostitev ter izboljšanje splošnega počutja. Naš cilj je bil razviti ponudbo, ki bi bila povezana z naravo, zdravo prehrano, je prijazna okolju in bi bila dostopna vsem, ki bi si jo želeli obiskati. Želimo organizirati več dogodkov, kjer bi vsem ljubiteljem kolesarstva pokazali najlepše poti v Slovenskih goricah in njeni okolici. Zraven pa bodo organizirane tudi druge aktivnosti za popestritev.

## O KOLESARJENJU

Slovenija je zelo priljubljena kolesarska destinacija zaradi izjemne lege in razgibanosti, zato Slovenijo obišče veliko kolesarjev, ki kolesarijo za zabavo, oddih ali sprostitev in pri tem vidijo veliko čudovitih pokrajin. Prav tako po Sloveniji poteka tudi kolesarska dirka, ki se je udeležijo najboljši kolesarji sveta. Medtem je kolesarjenje šport, ki pozitivno vpliva na naše zdravje, saj je namreč šport, ki najmanj obremenjuje sklepe, zato je primerno za ljudi vseh starosti. Zelo pozitiven učinek ima na delovanje srčnožilnega sistema. Z rednim kolesarjenjem pa krepimo tudi naše mišice. Seveda pa ima vožnja s kolesom vpliv na naše zdravje, če smo pripravljene kolesariti redno, kar brez vztrajnosti in potrpežljivosti ne gre. Zraven tega da je kolesarjenje dobro za fizično pripravljenost, je dobro predvsem za naše duševno zdravje. Z redno vožnjo lahko odpravimo depresijo, stres in tesnobo, saj nam vožnja s kolesom zbistri misli in nas napolni s pozitivno energijo in zagonom za novo delo. Raziskave pa so pokazale, da je gibanje dober način, da se izognemo sladkorni bolezni tipa 2. Finski raziskovalec pa je dokazal, da imajo ljudje, ki kolesarijo vsaj 30 minut na dan, vsaj 40 % manj možnosti, da se soočijo s to boleznijo. Prav tako kolesarjenje izboljša našo moč, ravnotežje in koordinacijo. Če ste kolesarski navdušenec in se s tem ukvarjate vsaj 4-krat tedensko, vas bo to zelo dobro zaščitilo pred resnejšimi boleznimi, kot so možganska kap, srčni infarkt, nekatere vrste raka in artritis. Vožnja s kolesom je torej zdrava, zabavna in sproščujoča aktivnost. Tudi če še vam do zdaj ni bila, je to cilj našega projekta, saj želimo ljudem, ki niso navdušeni nad kolesarjenjem, le-to bolj približati.



Slika 1: Kolesarjenje



## LOKALNO PRIDELANA IN ZDRAVA PREHRANA

Odločili smo se, da bomo naš projekt posvetili tudi zdravi prehrani, saj je ta eden najpomembnejših dejavnikov zdravja. Z njo namreč krepimo in varujemo svoje telo. Zdrava prehrana pa vpliva tudi na naše počutje in razpoloženje. Pomembno je, da je hranilno in energijsko uravnotežena. Zaužiti moramo obroke z dovolj hranili, ki so pravilno porazdeljeni tekom dneva in v pravih količinah.



*Slika 2: Zdrava in lokalna hrana*

## KOLESARSKÉ POTI PO SLOVENSКИH GORICAH

Slovenske gorice so največje gričevje v Sloveniji. Nahajajo se na severovzhodu, ob avstrijski meji. Griči se ponekod dvigujejo tudi do 400 metrov n.v. Za njih je značilno zmerno celinsko podnebje, zelo je razvito tudi kmetijstvo, ki temelji na vinogradništvu in sadjarstvu. Rodovitna prst na ravninah je vplivala na razvoj poljedelstvo. Zaradi zelo razgibane in zelene pokrajine Slovenske gorice obišče veliko turistov, ki uživajo v športnik aktivnostih, dobri prehrani in ogledu pokrajine. Ker pa veliko ljudi ne pozna kolesarskih poti ali pokrajine na splošno, jim želimo omogočiti in jim predstaviti Slovenske gorice v smislu kolesarstva. V sklepu naše ponudbe pa bi si obiskovalci lahko ogledali Dirko po Sloveniji skozi Lenart in bližnje vasi in imeli možnost, da kolesarji odpeljati tudi del poti.



*Slika 3: Slovenske gorice*

## **RAZISKOVALNI DEL**

Seminarske naloge smo se lotili tako, da smo najprej razmislili, kateri šport bi najbolj zanimal ljudi, bil koristen za njihovo zdravje in bi privabil turiste v naše kraje. Ker smo se takoj spomnili na kolesarsko Dirko po Sloveniji, ki poteka vsako leto tudi po Slovenskih goricah, smo se odločili, da bomo sestavili športno ponudbo v okviru informacijske točke. Najprej smo raziskovali poti po Slovenskih goricah, po katerih je možno kolesariti. Nato smo si ogledali, kje poteka kolesarska Dirka po Sloveniji in sestavili svoje kolesarske poti.

## **NAČRTOVANJE PROJEKTA**

### ***Kaj je InfoBike?***

InfoBike je informacijska točka, kjer obiskovalcem ponujamo možnost vodenega kolesarjenja po Slovenskih goricah. Tako si lahko ogledajo in spoznajo znamenitosti sosednjih krajev.

### ***Kje se nahaja?***

Informacijska točka InfoBike se nahaja v slovenski gričevnati pokrajini Slovenske gorice, v kraju Lenart. Našo pisarno je mogoče najti v Lenartu, Kraigherjeva ulica 19, v 1. nadstropju. Naša izposojevalnica opreme se nahaja na ŠCR Polena.

### ***Kaj kdo dela?***

Pri načrtovanju naše seminarske naloge oz. našega projekta smo pomislile tudi na naše vloge. Odločile smo se, da bi Brina vodila našo informacijsko točko in spletno stran ter upravljala pisarno. Neža bi skrbela za izposajo kolesarske opreme v izposojevalnici in obiskovalce bi seznanila s prometnimi pravili za varno vožnjo s kolesom ter bolj radovednim povedala nekaj o zgodovini kolesarjenja. Mija bi vodila obiskovalce po izbranih kolesarskih poteh in jim med potjo predstavila okoliške značilnosti in zanimivosti.

### ***Oglaševanje***

Informativna točka in naša ponudba se bo oglaševala na lokalnem radiu, s pomočjo lokalnih časopisov, šolskega časopisa – Šolarček in z deljenjem brošur. V brošuri bodo zbrane osnovne informacije o naši info točki in o naši ponudbi.

## PONUDBA

Naša ponudba je namenjena predvsem ljubiteljem kolesarjenja. Ponujamo jim veliko različnih vodenih kolesarskih poti po Slovenskih goricah.

### *Kje potekajo kolesarske poti?*

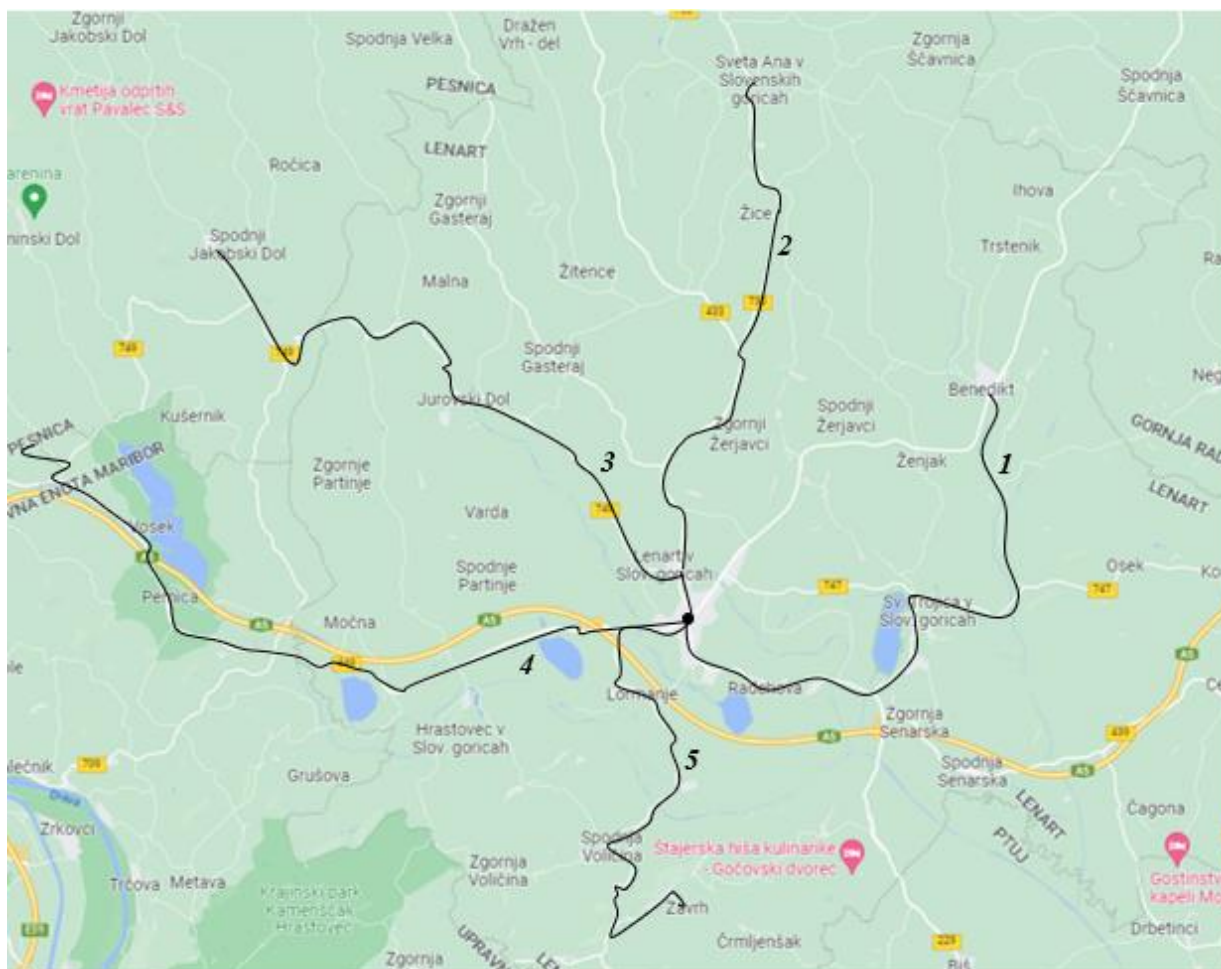
Pot št. 1 ima dve postaji: v Sv. Trojici za 30 minut, kjer imajo kolesarji možnost obhoda jezera, in pa v Benediktu za 30 minut, kjer si lahko ogledajo Slatinske vrele.

Pot št. 2 ima postajo v Sv. Ani, kjer si lahko ogledajo cerkev Sv. Ane in njeno okolico. Za to imajo časa 45 minut.

Pot št. 3 ima postajališče v Jakobskem Dolu, kjer imajo kolesarji možnost obiska različnih vinogradnikov, ki ponujajo degustacije vin in razne narezke. Za to imajo 2 uri časa, če pa si tega ne želijo, pa imajo možnost odhoda po 30-minutnem počitku.

Pot št. 4 vključuje 30-minutno postojanko v Pernici, kjer si kolesarji lahko ogledajo in se sprehodijo ob Pernškem jezeru.

Pot št. 5 ima postajo v Zavrhu. Tam imajo kolesarji možnost za ogled okolice iz vrha Završkega stolpa.



Slika 4: Zemljevid kolesarskih poti

1. Lenart – Radehova – Sv. Trojica – Benedikt (12 km)
2. Lenart – Sv. Ana (8,9 km)
3. Lenart – Jurovski Dol – Jakobski Dol (11 km)
4. Lenart – Pernica – Pesnica (13,3 km)
5. Lenart – Voličina – Zavrh (8,4 km)

Na voljo jim je izposojevalnica kolesarske opreme, ki bi se nahajala na ŠCR Polena. Tam imajo obiskovalci možnost izposoje koles, električnih koles, kolesarskih čelad in otroških sedežev.

Ponujali bi tudi lokalne produkte oziroma izdelke iz okoliških kmetij, kot na primer slovensko-goriške gibanice kmetije Sirk, pekovsko pecivo in kruh kmetije Pukšič, različna olja Oljarne Fras in testenine Škamlec.



Slika 5: Vegeta in marmelada

Obiskovalcem bi bil na voljo nakup unikatnih spominkov in daril in sicer obesek za ključe "KOLESAR", majica "InfoBike" ter bidon.



Slika 6: Primer majice "InfoBike"

## CENIK

izposoja kolesa (1 dan)	15 €
izposoja električnega kolesa (1 dan)	30 €
odrasla čelada	3 €
otroška čelada	1,50 €
otroški sedež	5 €
obesek za ključe "KOLESAR"	3 €
bidon	10 €
majica "InfoBike"	7 €

## ZAKLJUČEK

V naši projektni nalogi smo na podlagi teme: Športna doživetja bogatijo mladinski turizem pripravili storitev, torej info točko, ki ponuja najem koles in opreme za kolesarjenje. Ponudba vključuje tudi zdravo prehrano in je primerna, sonaravna, z našo pokrajino - Slovenskimi goricami. Naša storitev obiskovalcem nudi kolesarske športne dejavnosti. Med nastajanjem projektne naloge smo se soočili z različnimi težavami, kot so iskanje primerne lokacije, sledenjem kolesarskih poti itd. Storitev je načrtovana tako, da je zanimiva in privlačna za mlade obiskovalce in tudi ostale.

## VIRI IN LITERATURA

### *Besedilni viri:*

- Kolesarstvo. Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org> (6.12.2022)
- Slovenske gorice, podeželski svet, ki veliko ponuja. <https://www.lepote-slovenije.si> (29.11.2022)
- Smernice zdrave prehrane. Dostopno na: <https://prehrana.si> (5.1.2023)
- Zdrava prehrana – vprašanja in odgovori. Dostopno na: <https://www.holistic.si/zdrava-prehrana/> (5.1.2023)

### *Viri slik:*

- Slika 1: Kolesarjenje. Dostopno na: <https://pxhere.com> (7.2.2023)
- Slika 2: Zdrava in lokalna hrana. Dostopno na: <https://www.hippopx.com> (7.2.2023)
- Slika 3: Slovenske gorice. Dostopno na: <https://commons.wikimedia.org> (7.2.2023)
- Slika 4: Zemljevid kolesarskih poti. Osebni arhiv (9.2.2023)
- Slika 5: Vegeta in marmelada. Osebni arhiv (9.2.2023)
- Slika 6: Majice "InfoBike". Osebni arhiv (9.2.2023)