



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com



Študijski krožek LAHKIH NOG NAOKROG 2022/23

Mentorica: Alenka Špes



Študijski krožek LAHKIH NOG NAOKROG smo v šolskem letu 2022/23 izvedli že peto leto zapored.

Pohodništvo je športna dejavnost, s katero lahko stopnjujemo fizično pripravljenost, pomaga pri izboljševanju težav s srcem, ožiljem in zniževanju pritiska. Ker hodimo po mehkem terenu, tudi ni obremenjujoče za sklepe. Koristi pohodništva so tudi duševne



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

in čustvene, saj med pohodi po veličastnih gorah uživamo v najpreprostejših, a življenjsko pomembnih izkušnjah. Povežemo se z bogato naravo, njenimi zdravilnimi zvoki in neštetimi barvami. Prav tako ima preživljanje časa na prostem pozitiven družbeni vpliv. Na poti enako misleči med seboj komunicirajo, se združujejo in si med seboj pomagajo pri doseganju svojih ciljev.

Študijski krožek se je ponovno izvajal v sodelovanju s planinskim društvom Lenart, z ga. Marjetko Breznik, planinsko vodnico A in B kategorije in je bil organiziran od septembra 2022 do junija 2023, vsak prvi petek v mesecu. Da bi raziskali zanimive pohodniške poti izven Lenarta, smo se velikokrat z avtobusom podali do bližnjih krajev in se peš vrnili v Lenart.

Vabila k udeležbi na študijski krožek so bila redno objavljena v časopisu Ovtarjeve novice, ki je lokalni časopis osrednjih Slovenskih goric, na facebook in spletni strani Razvojne agencije Slovenske gorice ter na facebook strani Ovtar.24. Člane Razvojne agencije Slovenske gorice in naše stalne člane smo o pohodih obveščali tudi po elektronski pošti.

Analiza prehojenih poti in števila udeležencev:



Primer objavljenih člankov v časopisu Ovtarjeve novice:

Članek, objavljen v časopisu Ovtarjeve novice, dne 17.11.2022:

Alenka Špes in Damjana Vizjak

Novice izobraževalnega centra

LAHKIH NOG NAOBKROG



Bliža se praznično obarvan mesec december, ki ga zaradi nizkih temperatur večinoma najraje preživimo v okrilju

toplega doma. Sprehodi postanejo krajši ali pa jih kar izključimo iz urnika, kar pa ni najboljše za naše zdravje. Hoja je pri nizkih temperaturah izjemno poživljajoča, zato vas prvi petek v mesecu decembru, 2. decembra, ob 9. uri vabimo, da se nam pridružite na pohodu po čudoviti pokrajini Slovenskih goric.

Zberemo se pred stavbo Izobraževalnega centra, Nikova 9, Lenart.



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

2. september 2022, ob 9h



1. POHOD



dolžina poti 12,92 km



čas hoje s postanki: 3 uri 28 min

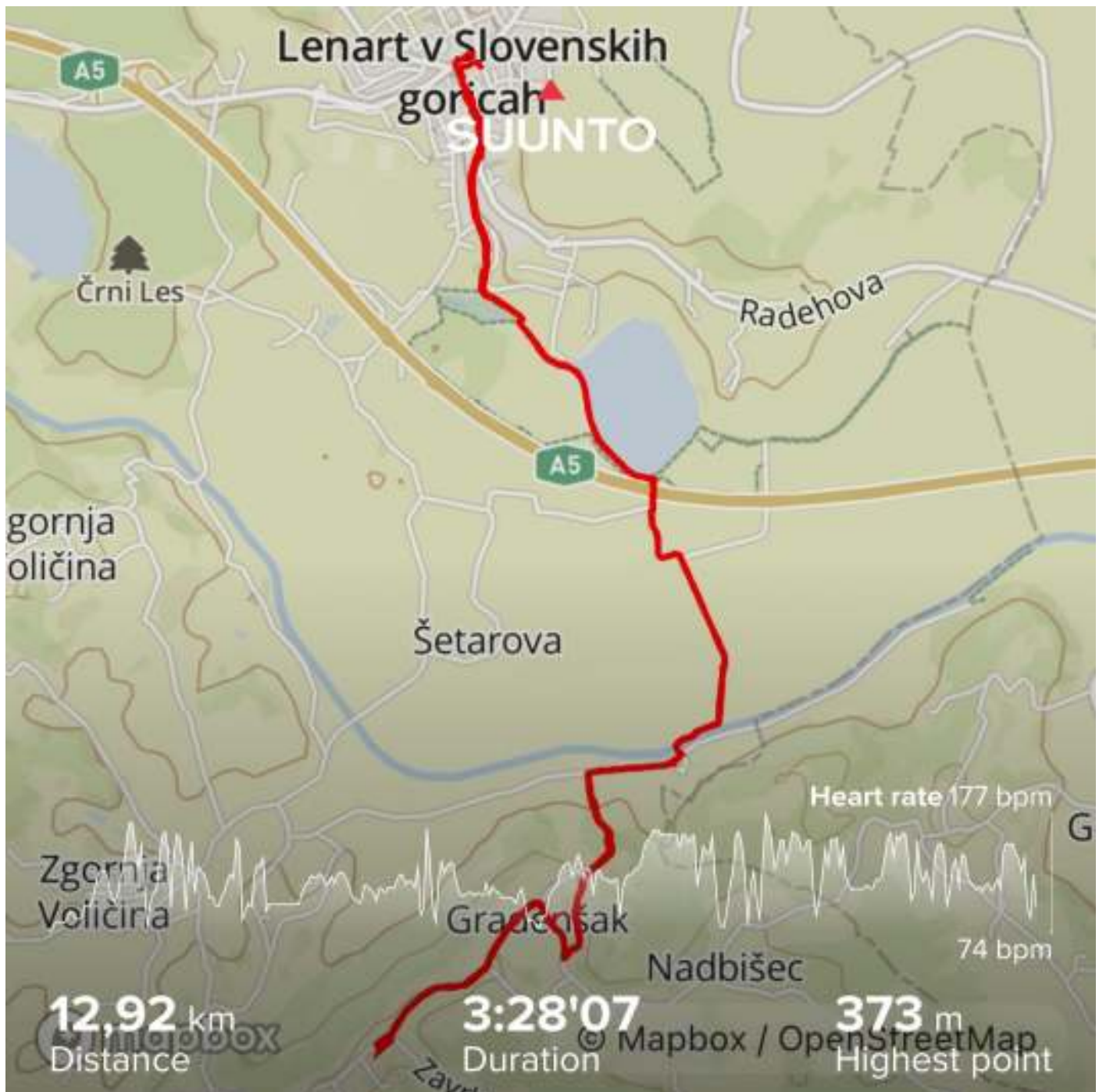


št. udeležencev: 18



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT prvega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

7. oktober 2022, ob 9h



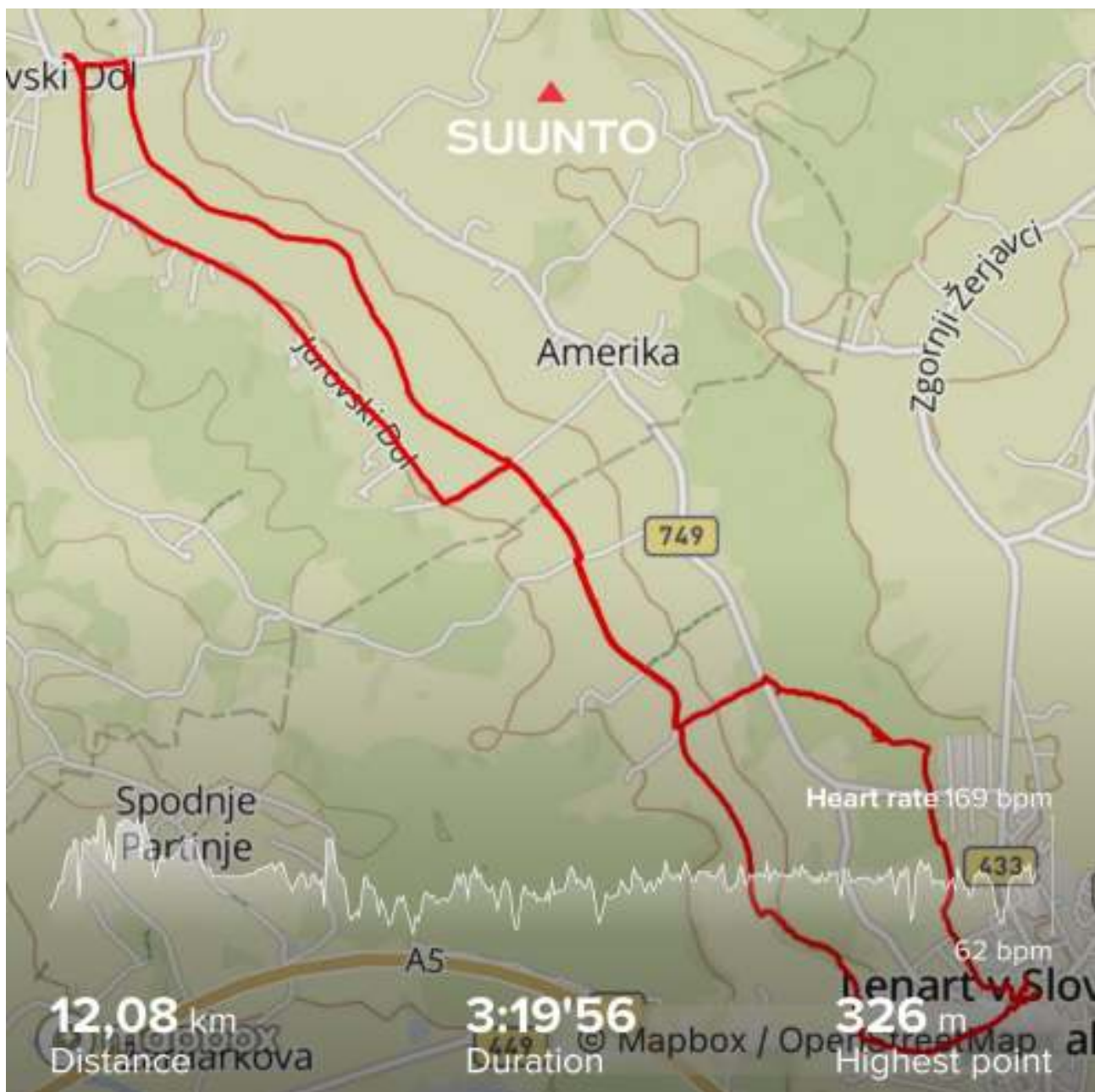
2. POHOD

-  dolžina poti 12,08 km
-  čas hoje s postanki: 3 uri 19 min
-  št. udeležencev: 16



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT drugega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

4. november 2022, ob 9h



3. POHOD



dolžina poti 9,64 km



čas hoje s postanki: 2 uri 20 min

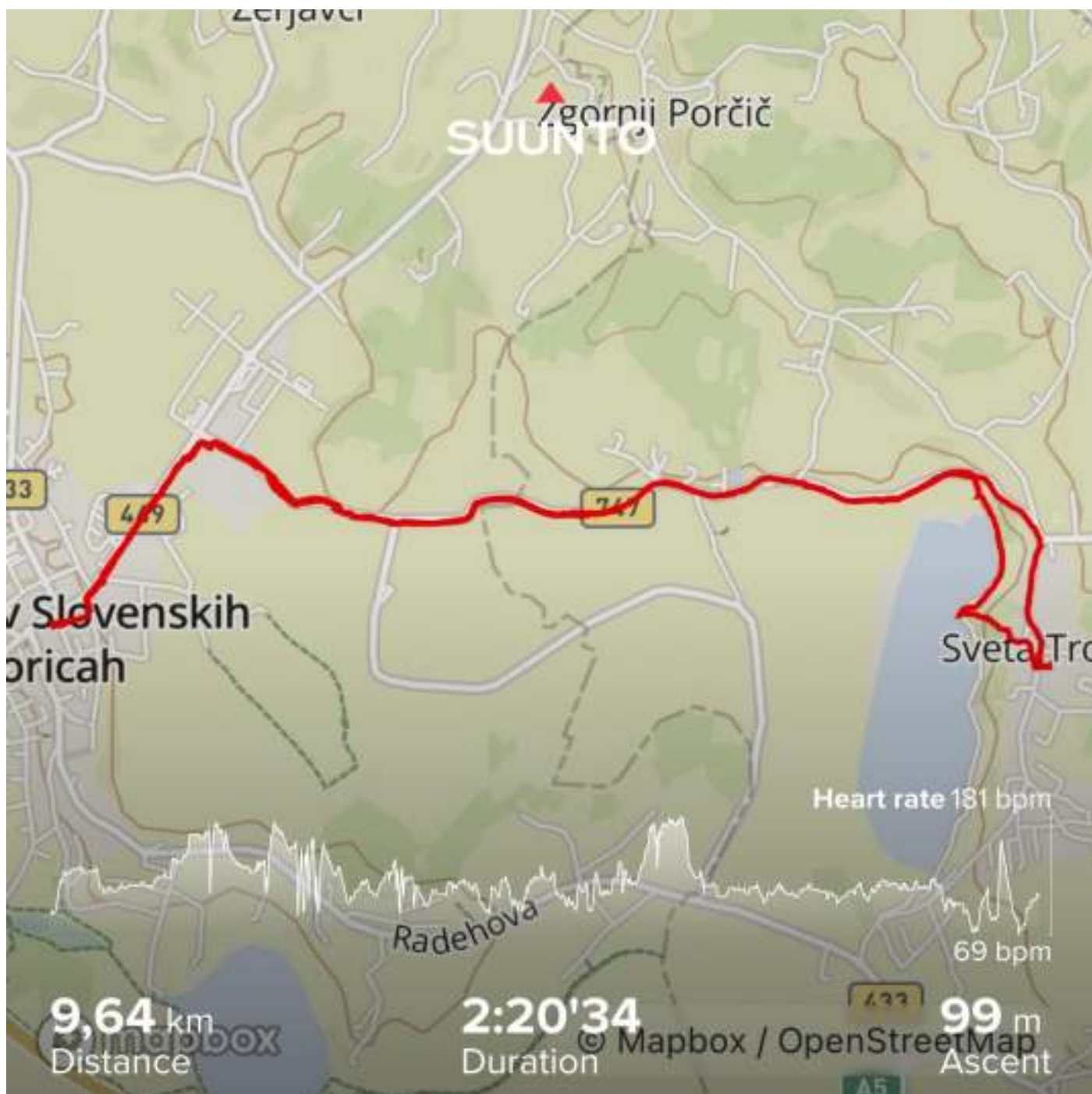


št. udeležencev: 8



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT tretjega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

2. december 2022, ob 9h



4. POHOD

-  dolžina poti 10,66 km
-  čas hoje s postanki: 2 uri 25 min
-  št. udeležencev: 6



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT četrtega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

6. januar 2023, ob 9h



5. POHOD



dolžina poti 7,31 km



čas hoje s postanki: 1 uri 56 min



št. udeležencev: 13



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT petega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

3. februar 2023, ob 9h



6. POHOD



dolžina poti 9,05 km

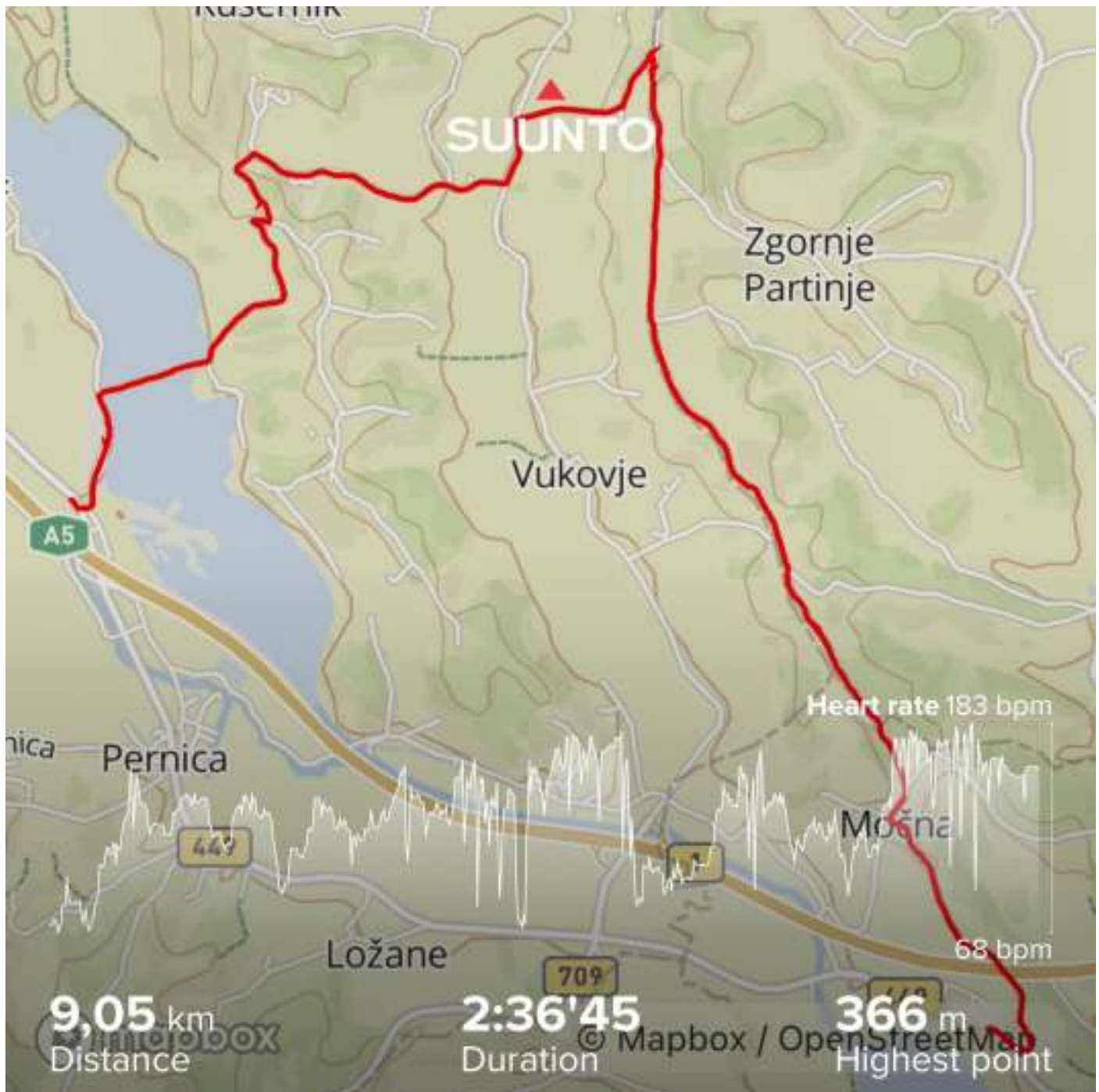


čas hoje s postanki: 2 uri 36 min



št. udeležencev: 20

POT šestega pohoda

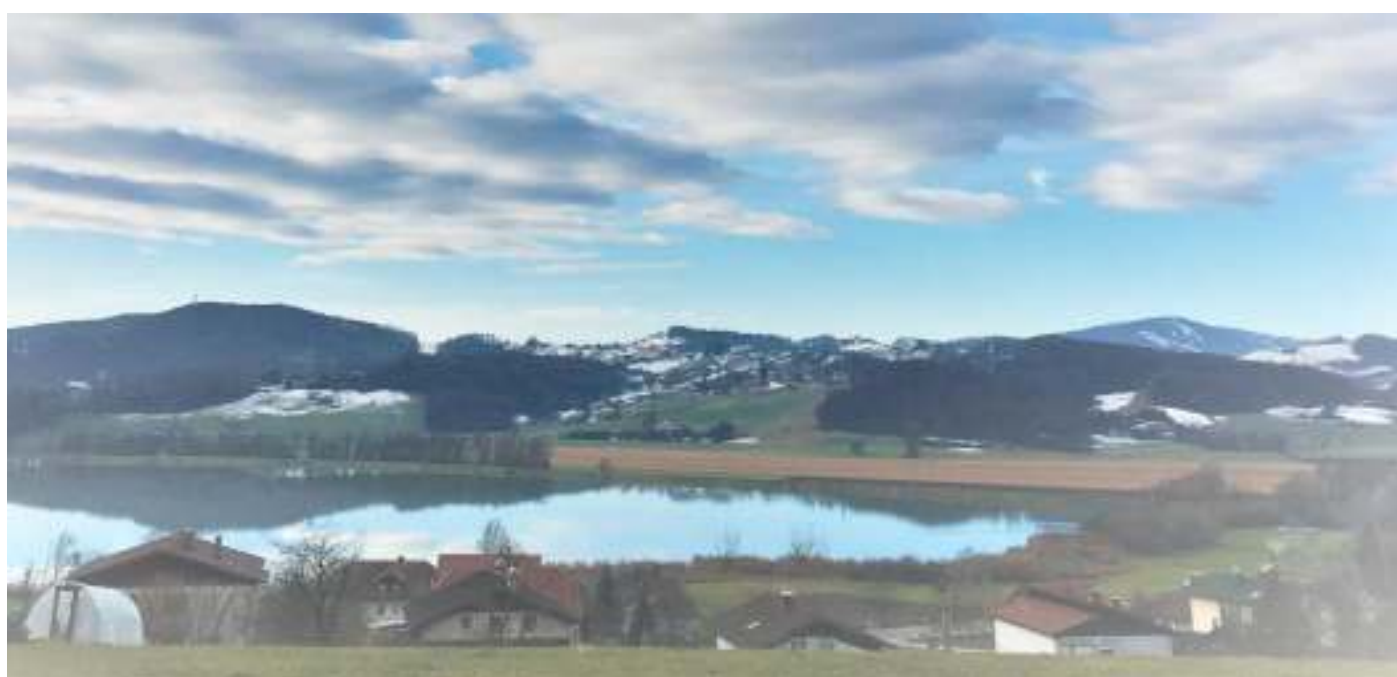


Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

3. marec 2023, ob 9h



7. POHOD



dolžina poti 8,67 km



čas hoje s postanki: 2 uri 21 min

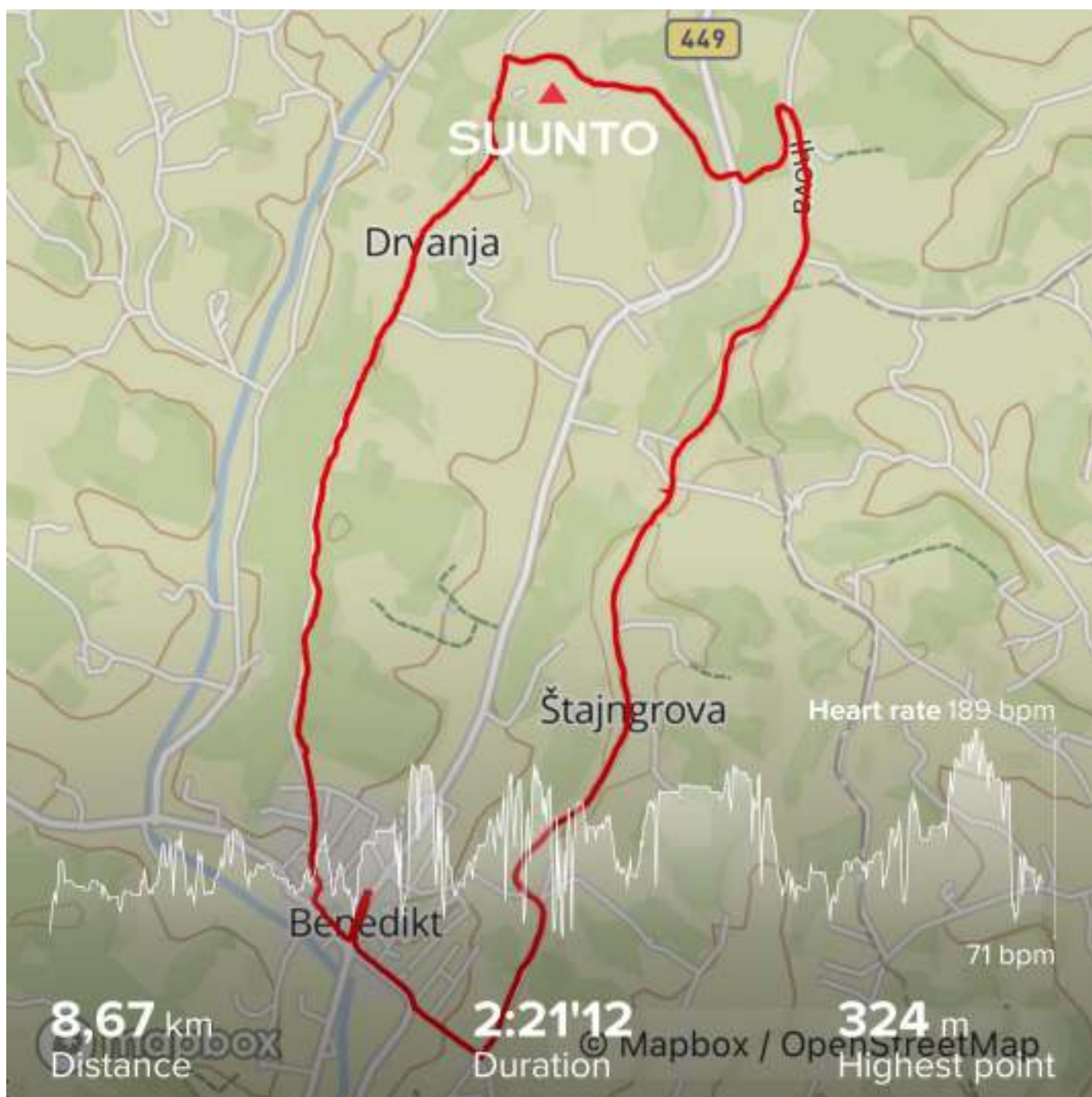


št. udeležencev: 12



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT sedmega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com



Po slabih dveh urah in pol smo se prijetno utrujeni z avtobusom odpravili domov na zaslužen počitek.



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

7. april 2022, ob 9h



8. POHOD

-  dolžina poti 11,66 km
-  čas hoje s postanki: 3 uri 13 min
-  št. udeležencev: 16



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT osmega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

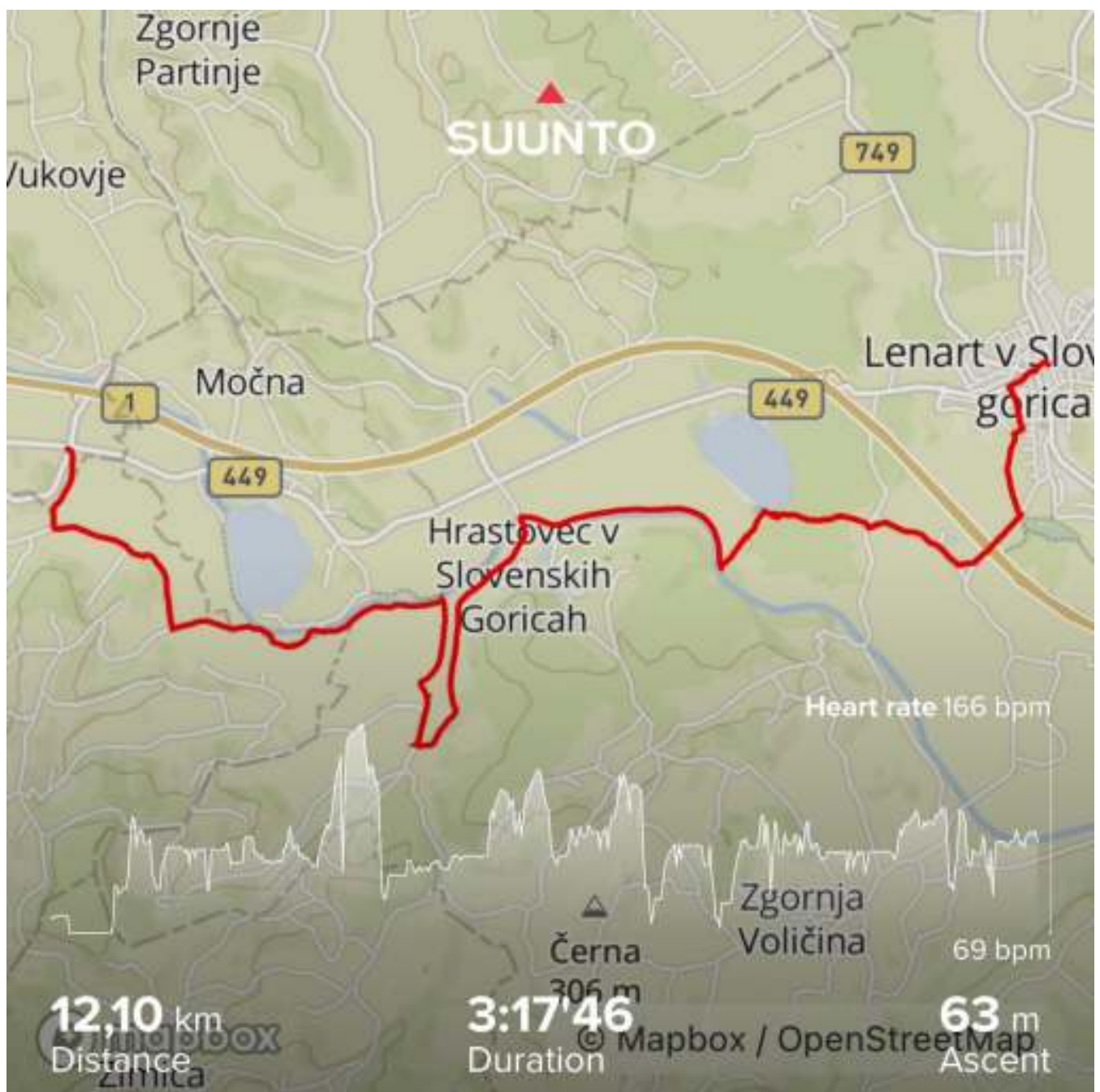
5. maj 2023, ob 9h



9. POHOD

-  dolžina poti 12,10 km
-  čas hoje s postanki: 3 uri 17 min
-  št. udeležencev: 20

POT devetega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

2. junij 2023, ob 9h



10. POHOD

-  dolžina poti 10,81km
-  čas hoje s postanki: 3 uri 01 min
-  št. udeležencev: 14



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT desetega pohoda



Utrinki s pohoda







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com



