



OSNOVNE INFORMACIJE O SPROSTITVENO-DOŽIVLJAJSKI POTI »ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÁS VABIMO«

- dolžina poti (Sovodenj - koča na Ermanovcu – Štor – (po krožni poti) Sovodenj): približno 10 km
- čas z vmesnimi postajami: približno 3 ure in pol
- pot je mogoče opraviti v vsakem letnem času, saj so sprostitveno-doživljajske dejavnosti, ki jih najdete v zgibanki, razdeljene na hladnejši in na toplejši del leta
- sprostitveno-doživljajske dejavnosti, ki so v zgibanki podčrtane, so primerne za vse letne čase
- za na pot priporočamo, da s sabo vzamete steklenico vode, prigrizek, podlogo za sedenje, primerno obutev in oblačila
- pot je primerna za vse generacije
- v primeru, da si želite organiziranega vodenja s strani Turističnega podmladka PŠ Sovodenj, svojo željo predhodno sporočite na tel. številko: **04 / 519 50 09** ali na e-mail: podruznica.sovodenj@os-ivantavcar.si

KJE POTEKA SPROSTITVENO-DOŽIVLJajsKA POT »ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÁS VABIMO«?

Obiskovalci sprostitveno-doživljajske poti »*Za dušo in telo – v vás vās vabimo*« parkirajo svoja vozila na dnu vasi Sovodenj (na parkirišču ob Merkatorju).

V središču vasi se nahaja tudi Okrepčevalnica in picerija Košanc, kjer lahko prevzamete zgibanko »*Za dušo in telo – v vás vās vabimo*«, če je niste že predhodno stiskali iz naše spletne strani. Zgibanko potrebujete, da vas bo vodila po doživljajski poti.

Pot previdno nadaljujete ob regionalni cesti Sovodenj-Cerkno, približno 500 m do odcepa desno v gozd, do avtoservisa Avto Eržen. Ob cesti je tudi tabla, ki vas usmerja proti koči na Ermanovcu.



Po parih korakih, ko prispete v gozd, ste na začetku sprostitveno-doživljajske poti »*Za dušo in telo – v vás vās vabimo*«. Ozki položni dolini domačini na tem delu pravimo tudi Tajnikova grapa, ko pa se še zoži in vodi v hrib, pa Miklavževa grapa. Razlog za tako poimenovanje boste izvedeli v nadaljevanju.

POT OB POTOKU

Lokalna cesta te bo vodila ob potoku in naprej po gozdni poti - po Miklavževi grapi navzgor. V potoku opazuj številne majhne in večje slapove, brzice, kaskade in tolmine.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB POTI:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
<ul style="list-style-type: none">- <u>ZVOČNA MASAŽA</u>: Na potoku poišči slapove, najdi primeren kamen za sedenje ob potoku, usedi se, umiri svoje misli in se prepusti zvoku žuborečega potoka. Prisluhni tudi pticam, šumenju listja in drugim zvokom iz narave.- KAKO MRZLA JE VODA? Poskusi potopiti dlan v mrzlo vodo, se ti zdi hladna? Koliko časa zdržiš z dlanjo, potopljeno v potok?- LED V VODI: Poišči kos ledu in ga vrzi v potok. Opazuj, kako hitro se bo premikal. Lahko tudi tekmujete, komu led najhitreje potuje.	<ul style="list-style-type: none">- <u>ŽABICE</u>: Ob potoku ali pri tolminu naberi majhne ploščate kamenčke (žabice). Preizkusi se v metanju kamenčkov vzporedno z vodno gladino. Koliko poskokov je naredila tvoja žabica?- LADJICE: Iz različnih vejic in listov sestavi ladjico in jo spusti v potok.

TOLMUN

Po 800 metrih hoje ob potoku boš ob križišču lokalnih cest na levi strani zagledal tolmun.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB TOLMUNU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
<ul style="list-style-type: none">- <u>KAMENČEK LEPIH SPOMINOV:</u> Poišči zanimiv kamenček in ga kot spomin odnesi s sabo domov. Doma nanj napiši kraj in datum pohoda.- STOPINJE V SNEGU: Razglej se naokrog, opaziš kakšne stopinje ali sledi? Komu misliš, da pripadajo?	<ul style="list-style-type: none">- <u>STOLP:</u> Iz kamenčkov ob potoku sestavi svoj stolp iz čim več različno velikih kamenčkov. Tukaj ali pa višje ob potoku.- NAMAKANJE NOG V TOLMUN- MASAŽA STOPAL: Sezuj se in si zmasiraj popotniška stopala s hojo po kamenčkih.

VAŠKI POSEBNEŽ MIKLAVŽ

Po 1,9 km zapustiš lokalno cesto in naprej te vodijo planinske markacije po gozdni poti, sprva stisnjeni ob potok.



Kmalu boš na svoji levi strani opazil res majhno ravnino, poraščeno z redkejšim gozdnim drevjem in grmovjem. Po bregu se vije nežen potoček, ki je pred nekaj desetletji tekel tik mimo hiše vaškega posebneža Miklavža, po katerem se ta grapa tudi imenuje. Hiša se je podrla, ostal je le še delček kamnite stene, zgodbe o Miklavžu pa se prenašajo iz roda v rod. Vse to je dober dokaz, da je vse minljivo, da se vse spreminja.

Ljudje tod okoli pripovedujejo, da je vaški posebnež Miklavž popravljajl ure, dežnike in čevlje. Pogosto je spal kar v krušni peči, da ga ni zeblo. Imel je tudi harmoniko, na katero je znal zaigrati dve skladbi. Ni prenesel, če ga je kdo presenetil pri jedi. Pri priči je vse pospravil ali celo vrgel proč. Prav tako mu je bilo odveč, če ga je kdo zalotil pri počitku. Opravičeval se je, kako ga zvija po trebuhu in da ne more delati. Čeprav je takoj zatem že sedel pri delu. Miklavž je bil dober in zelo zanimiv človek.

DREVO ŽELJA

Ob poti naprej, višje v klanec, na 4. ostrem ovinku, boš na desnem robu zagledal prav posebno drevo – lepo visokoraslo bukev ... To naj bo Drevo želja. Raste na varnem dostopnem kraju.

Vse, kar moraš narediti je, da drevo nežno objameš, ga začutiš, zamižiš in mu nežno zašepetaš svojo najbolj skrito željo.

Želja naj se začne z naslednjimi čarobnimi besedami:

»Mogočno drevo, prihajam k tebi, da ti zašepetam svojo najbolj skrito željo ...«

Upamo, da ti bo Drevo želja izpolnilo skrito željo. Če se to slučajno ne zgodi kaj kmalu, pa pridi ponovit čarobne besede znova in znova in znova ... ☺

Lahko pa si ob poti izbereš kakšno drugo drevo želja, ki bo samo tvoje, ob tem in naslednjih obiskih.



AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU

Pot navzgor skozi gozd nas pripelje do travnika.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI NA TRAVNIKU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
<ul style="list-style-type: none">- VALJANJE PO SNEGU: Nikoli nisi prestar za valjanje po zasneženih bregovih (če imaš ustrezna nepremočljiva oblačila).- ANGELČEK V SNEGU: Vrzi se v sneg, zakrili z rokami in nogami in tako pusti na mehki površini svoj odtis angelčka.- OPAZOVANJE OBLAKOV: Opazuj oblake na nebu, na kaj te spominjajo njihove oblike? Dinozavra? Ptico? Avto?- AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU: Ulezi se na tla, zamiži in vonjaj naravo okrog sebe. Katere vonje prepoznaš? kateri vonj je najmočnejši? kateri vonj ti je najbolj všeč? 10 x globoko vdihni skozi usta in počasi izdihni skozi nos.	<ul style="list-style-type: none">- ZDRAVILNE ROŽ'CE: Razglej se po travniku. Ali najdeš kakšno zdravilno rastlino? Namig: Na tem travniku raste veliko materine dušice, ki je odlično zdravilo za pomiritev telesa in duha, jo najdeš? Raste tudi regrat...- ŠOPEK/VENČEK IZ TRAVNIŠKIH CVETLIC: Pomisli na osebo, ki ti je v življenju res pomembna, in ji ustvari prelep šopek/venček iz travniških cvetlic.- PIKNIK: Privošči si piknik ob robu travnika; okušaj dobrote iz nahrbtnika in prisluhni naravi. Dober tek ☺!- POJOČA TRAVICA: se spomniš risanke Toffsy in pojoča travica? Poskušaj piskati s travo tudi ti. Prisloni travo ob ustnice in poskušaj ustvariti zvok.

SLEPEC V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO

Pot od travnika naprej te bo pripeljala do koč na Ermanovcu (964 m. n. v.).



Za koč se vzpenja hribček, ki mu pravimo Štor (1005 m nadmorske višine). Tam te čaka čutna naloga »slepec v gozdu«.

Med rastočimi drevesi, podrtimi debli, mimo grmov in štorov je speljana vrv, dolga približno 30 metrov. Postavi se na začetek vrvi, zamiži in se podaj na »slepo pot«. Med potjo ob vrvi bodi zbran, umirjen, tih, tipaj ovire in se jim izogni ter varno pridi do cilja.

Kako si se počutil med slepim sprehodom po gozdu? Pripoveduj o svojih občutkih.

(Pripomba: Vrv je pripravljena samo, če vemo za vaše popotovanje po predstavljeni poti.)

ČUTNA POT V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO

Dejavnosti izvajaj v istem delu gozda kot si izvajal slepi sprehod »slepec v gozdu«.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI V GOZDU ZA KOČO:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
<ul style="list-style-type: none">- NAJBOLJ HRAPAVO DREVO V GOZDU: Poišči drevo, ki ima najbolj hrapavo lubje na dotik.- ZAJČKI V GOZDU: V gozdu poberi odlomljene vejice (cca 30 cm). Vejice poleži na stezo tako, da je med njimi približno 40 cm razmaka. Preskakuj vejice: sonožno, po levi nogi, po desni nogi, vzvratno ...- DUPLO: Ali opaziš v gozdu kakšno duplo? Opazuj, če bo kdo odletel iz njega.- Vesa in dviganje trupa na veji smreke.	<ul style="list-style-type: none">- BOSONOŽCI: Za koč se nahaja planinska pot, ki je pokrita z debelo plastjo listja, v nekem delu s smrekovimi iglicami ter s smrekovimi storži. Sezuj se in uživaj v brezplačni masaži stopal po listju, iglicah in storžih. Ali te kaj pika v stopala?- VITAMIN C: Ali veš, da mlado bukovo listje vsebuje veliko vitamina C? Kar pogumno ga pokusi, če si v gozdu zgodaj pomladi.

DRUGE DEJAVNOSTI V OKOLICI KOČE

Pripravili smo ti še nekaj dejavnosti, ki jih lahko izvedeš v okolici koč na Ermanovcu.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB KOČI NA ERMANOVCU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
<ul style="list-style-type: none">- <u>TRI V VRSTO</u>: Na tla nariši mrežo 3 x 3, ali jo izdelaj iz vejic. Naber 3 storže in 3 kamenčke. <u>Izmenično postavljaš s sotekmovalcem storže/kamenčke v polja. Kdo prej postavi 3 v vrsto?</u>- <u>ŠKRAT IZ SNEGA</u>: Izdelaj gozdnega škrate iz snega.- <u>ŠTETJE LETNIC</u>: Poišči štor požaganega drevesa, preštej letnice na njem in ugotovi, koliko let je bilo staro drevo.	<ul style="list-style-type: none">- <u>BALINANJE S STORŽI</u>: V gozdu naberi storže. Na tla nariši ali sestavi iz vejic krog s premerom 1 m. Postavi se 3 m stran od kroga in poskušaj s storži zadeti krog.- <u>DOM GOZDNEGA ŠKRATA</u>: Iz nabranih (odpadnih, ne rastočih) materialov iz gozda sestavi hiško za gozdnega škrate.

ZAKLJUČEK POTI PRED SPUSTOM V DOLINO – KAPLJICA DOBRIH ENERGIJ IZPOD ERMANOVCA

Zaključek naše sprostitevno-doživljajske poti »*Za dušo in telo – v vás vās vabimo*« pred spustom v dolino je v koči na Ermanovcu.

Tukaj boste v zahvalo, da ste nas obiskali in prehodili sprostitevno pot, dobili v dar naš drugi turistični produkt – *Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca*.

Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca lahko nosite kot ogrlico, zapestnico ... Lahko pa jo imate spravljeno nekje na posebnem mestu, npr. v denarnici, žepu ...

Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca so izdelali učenci PŠ Sovodenj s pomočjo energije gozdnih škratev. ☺

V vaše življenje pa prinašajo:

- pozitivno energijo
- mir
- razumevanje
- zdravje
- ljubezen
- vztrajnost

Koča na Ermanovcu je med 27. aprilom in 15. septembrom odprta vsak dan od 8h do 22h, razen ob ponedeljkih in torkih.

Med 16. septembrom in 26. aprilom pa ob sobotah, nedeljah in praznikih od 9h do 18h.

Seveda ne pozabite na lačne želodčke in si v koči privoščite kakšno odlično jed izpod rok prijazne kuharice.

SPUST V DOLINO Z OBISKOM TURISTIČNIH KMETIJ

Na izhodiščno točko naše sprostitevno-doživljajske poti, v vas Sovodenj, se lahko vrnete po treh različnih poteh:

- Po isti poti kot ste prišli do koč na Ermanovcu, torej mimo turistične kmetije, ki se ukvarja s pridelavo domačih mesnin, Žunar d.o.o. Z veseljem vam bodo predstavili svoje mesne izdelke. Če vam bodo všeč, si jih boste lahko tudi kupili za domov. Predhodna najava je zaželena. (Žunar d.o.o. Domače mesnine, Stara Oselica 61a, 4225 Sovodenj, tel. številka: 04 510 80 90)
- Po glavni lokalni cesti za Sovodenj, mimo turistične kmetije Pr' Leskovc, ki se ukvarja s pridelavo mleka in mlečnih izdelkov (siri, maslo, skuta, jogurti ...). Vse izdelke je možno kupiti tudi na licu mesta. (Danijela Dolinar - nosilka dopolnilne dejavnosti na kmetiji, Stara Oselica 2, 4225 Sovodenj, tel. številka: 04 519 50 97)
- Po glavni lokalni cesti v smeri prelaza Kladje, torej preko Podlanišča in Podjelovega Brda, kjer boste deležni širokih razgledov po zaselkih, hribih in dolinah. Na poti boste naleteli na domačije s čebelnjaki, saj je tam doma več čebelarjev (Šega Janez, Peternelj Franci, Rupnik Ciril, Kralj Jakob, Dolinar Vinko), ki vam bodo z veseljem ponudili med, če je bila v preteklem letu dobra čebelja paša.

HVALA ZA OBISK SPROSTITVENO-DOŽIVLJajsKE POTI »ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÁS VABIMO«.