**JURIŠ NA »HRASTELOVO SKALO«**

Tokratni pohod nam bo na koncu nudil podoben pogled kot prejšnji ( vzpon na Urh iz daljnega marca), le vzpon bo malo drugačen: šprinterski…

Kot verjetno veste, gibanje ustvarjamo s krčenjem mišic: te preko vzvodov (kosti) premikajo ude, ti pa z učinkovanjem na podlago povzročijo, da se naše telo (ali telo, ki ga nameravamo recimo vreči) bolj ali manj skladno premika. Obstaja pa razlika v načinu dela mišic: ob hitri, eksplozivni sprostitvi energije, bo tudi gib eksploziven(udarec pri boksu, met kopja ali vorteksa, ponovljeni hitri gibi rezultirajo šprint…), s počasnim sproščanjem energije pa dobimo dolgo trajajoč tek, plavanje ali kolesarjenje. Posledična pa je tudi dolžina trajanja takšnih gibov: eksplozivno sproščanje energije lahko traja nekje do 10 sekund, medtem ko vemo, da je maraton dolg nekaj čez 42 km, so pa vzdržljivostne preizkušnje, ki nepretrgoma trajajo več kot dan… A s tem se oddaljujemo od Hrastelove skale.

Zakaj sem načel načine delovanja mišic: vzpon na vrh, ki ga danes priporočamo je precej strm (potrebna bo večja previdnost, predvsem pri sestopu), zato bo vzpon drugačen kot je bil prvi. Bo nekakšen šprint. No, ne v dobesednem pomenu besede, saj na takšen hrib tečejo le dobro pripravljeni tekači. Šprint bo v načinu dela mišic, saj bodo te, ob normalni hitrosti gibanja, po nekaj minutah začele delovati v **kisikovem dolgu** (noge bodo začele postajati težke, mišice »pečejo«). Podoben občutek je pri testiranju za ŠVK (tek 600m) če se ga seveda dovolj resno lotite… Bolečina je posledica reakcije organizma na napor (mišicam zmanjka kisika), zato nas prisili, da zmanjšamo intenzivnost ali se celo ustavimo, po dlje časa trajajočem tovrstnem naporu pa bi naslednji dan občutili vnetje mišic (»musklfiber«), ki ste ga zagotovo kdaj že doživeli.

Hriba se torej lotite po pameti (ne začet prehitro, vmes si privoščite postanke, a ne predolge in flaška naj bo spet pri roki) poplačani boste s čudovitim razgledom na »naš« konec Zagorja in dobrim občutkom, da ste zmagali. »Pametnejši starejši« si pri takšni vzponih pomagamo s palicami, ki nogam odvzamejo kar nekaj dela, predvsem pa pomagajo pri sestopu (tu še enkrat pozor).

Malo težje je najti vstop do potke, ki pelje na vrh: začnite pri ribniku (tistem pri šoli) ter se usmerite po cesti proti Ravenski vasi. Za veliko, sivo hišo, pred katero cesta naredi ovinek, se usmerite levo med hiše, kjer je treba najti ozek prehod med dvema živima mejama, potem pa potka vijuga do pravega začetka poti. Boljša odločitev je, da nadaljujete pot proti Ravenski vasi mimo prej omenjene hiše, kjer za naslednjim (levim) ovinkom po kakšnih sto metrih **na levi strani ceste)** stoji **cestno ogledalo,** pri katerem zavijete **levo,** spet med hiše, a ta cesta je bolj markantna. Držite se ceste na koncu katere je (spet po približno stotih metrih) na desni strani v travi postavljen **pločevinast model srnjaka** (takšnega, ki je včasih postavljen ob cesto in opozarja voznike na prisotnost divjadi). Pri srnjaku zavijete desno v hrib, od tu pa se že vidi prva postaja križevega pota. Pot se po tem ne razceplja več, je pa od tu naprej strma, kar pa smo tudi pričakovali…☺

Ko prisopihate na vrh si lahko spet izmerite pulz (če vam srce ne bo kam ušlo), priporočam pa, da na tokratni izlet poleg flaške vzamete še rezervno majico, ki si jo boste preoblekli, ko se srce na vrhu umiri. Spust bo prijetnejši, če na sebi ne boste imeli prepotene majice…**fotošuting…**

Učencem, ki niste iz Zagorja priporočam izbiro cilja, ki ima podobne karakteristike, kot Hrastelova skala (strm vzpon naj bi trajal vsaj 20 min).

Srečno…

Vaš osebni trener Tine

Ker je bil tudi pričujoči sestavek napisan pred uvedbo zaostrenih zdravstvenih pogojev (beri zaprtja Evroparka in tudi poti do Hrastelove skale) je treba še enkrat opozoriti na pravila gibanja na odprtih površinah: **na rekreacijo pojdite sami ali z bratom/sestro, prijatelje, ki jih srečate pozdravite od daleč, na gibanje se odpravite le zdravi…**