**KLANČIŠE, GRAD GAMBERK**

Pa dajmo, izkoristimo poti, ki jih že poznamo. Situacija in razlog sta povsem drugačna, nas zanimajo posledice ( prezračevanje dihalnega sistema, popestritev dolgočasnega prekladanja po stanovanju, zbistritev misli…).

 Pot na Klančiše je bila že tolikokrat prehojena, da verjetno ne potrebuje posebnega opisa, pa vendar: začetek poti je enak tistemu na **Vine**, s tem, da se pri kapelici, kjer se že vidi vinska vas, pot proti Klančišem odcepi desno preko travnika in v gozd. Na tem križišču si lahko tudi izmerimo utrip (to seveda ne bo utrip v mirovanju), naslednjega pa, ko se gozdna pot zravna in se začne spuščati proti **Zavinam** ( takoj, ko pridemo na vrh klanca. Pri normalni hoji bi moral utrip doseči vrednosti med 120 in 150 udarci na minuto…seveda odvisno od pripravljenosti)**.** Gozdna pot se potem priključi na asfaltirano cesto, pelje skozi Zavine, na izhodu iz vasi pa se na križišču usmerite na levo, kjer se po približno 15 minutah znajdete na cilju: **gostilni Žerko na Klančišah,** ki pa bo verjetno, žal, zaprta ( mogoče pa le ne…) zato je spet čas odpreti svoje zaloge s tekočino, kateri se v tem primeru lahko pridruži še kaj za pod zob… Priporočam, da pot nadaljujete po ravni cesti do grada **Gamberk,** ga pofotkate , preoblečete majico, potem pa varno v dolino. Mogoče ne bi bilo narobe, če bi s seboj povabili tudi katerega od staršev, saj tudi oni verjetno rabijo tovrstni oddih…

 Učencem, ki niso iz Zagorja moramo spet prepustiti samostojno odločitev o cilju pohoda, naj pa le traja slabo uro (v eno smer…).

 **Držite se zdravstvenih** navodil in **ostanite zdravi…**

Vaš osebni trener Tine