**SPET NA URH**

Tokratna pot na Urh bo drugačna, saj bo vodila iz druge smeri. Namesto po običajni poti mimo ribnika pri šoli v hrib, bomo Urha zavzeli po sicer malo daljši, a bolj zložni poti mimo ribnikov v Evroparku…

 Še najbolj varen začetek poti gre po cesti ob Kotredeščici proti avto hiši Kržišnik pa čez regionalno cesto v Evropark. Na koncu parka (pri »pumptracku«) je treba zaviti na cesto proti Potoški vasi (desno), nato pa **pri drugem razcepu ceste** spet desno v hrib. Pot tako pripelje do igrišča na **Orleku,** od tam pa nadaljuje po cesti proti vrhu **Slačnika** (gledano iz smeri prihoda **zadnji odcep levo** ). Tam pot spet prečka regionalno cesto v Trbovlje, zato **previdno…** Ko pridete na cesto, ki z regionalke zavije **desno** pa cilja praktično ne morete več zgrešiti, saj je to edina cesta, ki pelje v to smer. Skozi **Ravensko vas** se boste spustili proti cerkvi na **Urhu,** do kjer ste prehodili že dobrih 5 km☺.

 Klop zraven cerkve lahko uporabite za **počitek** in **malico,** če pa boste vzeli s seboj svežo majico (kot se za pohode spodobi), jo pa le preoblecite. Spet bi vas spomnil na slikice s poti, ki bodo vam v spomin, nam pa v potrditev, da ste pot res opravili (seveda, če nam jih boste poslali…).

 Pot domov gre potem po že znani proti gasilskem domu v Ravenski vasi, potem pa po cesti (!) nazaj v dolino…

 Po mojih izračunih nanese za kakih 8 kilometrov hoje (dobrih 11000 korakov, kar je že kar dobra dnevna doza), to pa boste lažje preverili vi in vaši zvesti elektronski pripomočki, ki merijo praktično vse…

 Mogoče bi spomnil le še na »raztegovanje« po koncu takšnega pohoda: to je v primerjavi z drugimi športi po moje malo zapostavljeno, saj se je po pohodu najbolj »fajn« zabrisat na kakšno klop in ne delat nič… Hoja obremenjuje telo prav tako, kot vsi ostali športi, po navadi traja še dlje, torej je telo obremenjeno še več časa. Zato nam bo telo za rahlo raztegovanje mišic zadnjice, iztegovalk kolena (globok počep), skočnega sklepa in mečnih mišic (»porivanje« stene ali klopi), ramenskih in hrbtnih mišic (predklon v razkoraku ) zelo hvaležno, poleg tega pa se bomo izognili »musklfibru« in bolečim sklepom…poskusite.

 Spet smo pri tistih, ki niste iz Zagorja…pohod, ki ga boste načrtovali naj traja približno dve uri, veseli pa bomo tudi vaših slikic…

Vaš osebni trener

Tine