



OSNOVNA ŠOLA SOSTRO
Ljubljana-Dobrunje

TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA

MOJIH 140



(ŠPORTNA DOŽIVETJA BOGATIJO MLADINSKI TURIZEM)

Mentorja:
Lea Cebe Podržaj, Jože Drab

Učenci raziskovalci:
Klara Baškovč,
Maša Černe,
Anastasija Kirbiš,
Zala Pestotnik Sedej,
Lea Zavodnik,
Vita Zavodnik,
Anabela Vrečar

februar, 2023

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE	1
3	TEMELJI RAZVOJA NAŠEGA TURIZMA	2
3.1	ZELENA NARAVA	2
3.2	DOSTOPNOST	2
4	PREDSTAVITEV MERJAŠČEVE POTI.....	2
5	ŠPORTNO AKTIVNI ALI 140 UTRIPOV NA MINUTO.....	10
5.1	KAJ POTREBUJEMO ZA »MOJIH 140«?.....	10
6	ZDRAVILNE RASTLINE, KI RASTEJO OB MERJAŠČEVI POTI.....	11
7	INTERVJU	13
8	ZAKLJUČEK.....	15
9	VIRI	16

1 UVOD

V tem pisanju vas bomo seznanili z našo prelepo naravo, okoliškimi hribi ter vam približali in predstavili našo novo pohodniško pot, »Merjaščevo pot«. Z Merjaščevo potjo želimo navdušiti, privabiti in spodbujati k športnemu načinu življenja mlade, saj danes preveč časa preživimo za ekrani računalnikov, mobilnih telefonov ter tako postajamo odvisni od novih interaktivnih tehnologij. Želeli smo navdušiti in spodbuditi sošolke in sošolce, krajanje in ostale obiskovalce, da bi se povezali z naravo, nabrali kakšno zdravilno rožico in tako razbremenili dušo in telo in s tem odvrnili mlade za toliko časa, kot traja Merjaščevo pot od napredne tehnologije. S tem želimo predstaviti, da sta šport in gibanje, še posebej v naravi, ter spoznavanje narave ena od poti, ki nas največkrat pripelje do srečnega in zdravega počutja, razpoloženja in odraščanja. Srčni utrip 140 je za zdravje priporočljiv, saj zbistri tudi um in ne samo telo.

2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Tema letošnjega festivala Turizmu pomaga lastna glava »športna doživetja bogatijo mladinski turizem«, nas je v tem šolskem letu razveselila, saj smo na naši šoli zelo športno aktivni. Večina od nas izkoristi vsak trenutek, da se lahko sprostimo na igrišču z žogo ali v avli, kjer imamo mize za namizni tenis, mečemo na koš, streljamo na gol ali pa šahiramo. Na športnih tekmovanjih smo zelo uspešni in velikokrat prinesemo priznanja, pokale in medalje s svojih tekmovanj, ki krasijo šolske vitrine šolskih hodnikov. Pa da ne bo pomote, je naš moto na tekmovanjih, da je važno sodelovati, ne zmagati. Smo pa seveda kot vsi veseli tudi kadar zmagamo. Na naši šoli imamo, že od leta 1986 gorniški krožek, ki ga uspešno vodi naš učitelj Jože Drab, ki je tudi gornik, vodnik in pisec, kar nekaj knjig o gorah in poteh. Učenci v krožku smo zelo aktivni in gremo zelo radi na vse sobotne izlete, kjer spoznavamo nove turistične točke, ki nam jih naša prelepa Slovenija ponuja. Tako smo na naši šoli pod mentorstvom učitelja – idejnega vodjo gorniškega krožka, Jožeta Draba, in učiteljice Urške Lužar, načrtali, naredili in prehodili novo Merjaščevo pot in jo tako zapisali na zemljevid Slovenije, jo predstavili staršem, pohodnikom ter vsem, ki jih gibanje veseli. S to potjo želimo, da bi naši kraji postali turistično zanimivi za vse ljubitelje narave, pohodnike, družine, kolesarje, mlade, starejše in vsem, ki jim športna doživetja v naravi prinašajo notranji mir in dobro počutje. Razmišljali smo, na kakšne načine bi lahko ljudi privabili, da bi prehodili in spoznali našo pot ali se odločili in prehodili vsaj kakšno etapo naše poti. Predvsem pa se nam je zdelo, da bi takšna nova pohodniška pot dodala svoj prispevek k turistični ponudbi našega okoliša. Smo le nekaj kilometrov oddaljeni od centra Ljubljane in smo zato cenovno dostopni vsem ljubiteljem gibanja v naravi.

Današnji časi nas silijo, da vedno več časa preživimo v zaprtih prostorih, za računalniki, mobilnih telefonov zato smo se lotili opisati Merjaščevo pot, ker vemo da s to potjo delamo nekaj dobrega za vso družbo in da bomo marsikoga navdušili za naslednjih nekaj pohodov ali pa ponudili pot kot priložnost ostalim osnovnim šolam za zanimiv športni dan.

Poleg vseh naravnih lepot pa nam zelenje v naši oklici na tej poti ponuja mnogo zdravilnih rožic, ki lahko zdravijo in hranijo. Že Kosobrin v Kekcu je rekel, da za vsako bolezen rožca raste, zato vam predstavljamo še nekaj zanimivih dreves in rastlin, ki nas spremljajo na poti in s pomočjo katerih si lahko olajšamo ali pozdravimo marsikatero težavo.

3 TEMELJI RAZVOJA NAŠEGA TURIZMA

Temelji razvoja našega turizma v Sostrem nista samo naravna in kulturna dediščina, temveč se lahko pohvalimo tudi z mnogimi turističnimi kmetijami, kjer vam postrežejo s tradicionalnimi kmečkimi jedmi, poleg dobre hrane in pijače pa nekatere turistične kmetije ponujajo tudi poskus molže krav in koz, ježo konj, da lahko od blizu doživite življenje na kmetiji, da začutite trenutek življenja, kot so ga živeli prednamci.

3.1 ZELENA NARAVA

V Sostrem in okolici je veliko obdelovalnih površin. Ljudje so se že od nekdaj ukvarjali s poljedelstvom, sadjarstvom, vrtnarstvom in živinorejo. Gozdovi pokrivajo 8.100 ha površin, zato je teh 52% površin bogatih z gozdnimi sadeži. Nekaterim predstavlja nabiralništvo dodaten zaslužek, saj so gozdovi polni različnih vrst gob, ki jih nabirajo od zgodnje pomladi pa vse do jeseni. Imajo jih za hrano ali pa se znajdejo na ljubljanski tržnici in tako razveselijo marsikaterega mestnega stanovalca. Poleg gob se nabira tudi kostanj, borovnice, zelišča, ki jih v sezoni ponujajo tudi turistične kmetije in gostilne, kar pa je za marsikaterega obiskovalca prava poslastica.



Zaradi te prelepe narave se tu ni nikoli razvila industrija, zato smo ohranili čisti zrak, kar privablja v naše kraje obiskovalce, družine z malimi otroki, kolesarje, turiste, ljubitelje narave.

3.2 DOSTOPNOST

Iz Ljubljane smo oddaljeni le nekaj kilometrov in zato zelo dostopni za obiskovalce. Ob lepem vremenu in ob vikendih nas obišče veliko kolesarjev, pohodnikov, mladih družin, ki si želijo oddahniti od mestnega vrveža in uživati v tišini narave in se rekreirati.

V Sostro lahko pridete po ljubljanski obvoznici, table vas bodo usmerile do jugovzhodnega dela Ljubljane. Za vse tiste, ki bi radi zmanjšali svoj ogljični odtis in ki vam je mar za naravo, pa se lahko v Sostro pripelžete po Litijski cesti z mestnim avtobusom številka 13.

4 PREDSTAVITEV MERJAŠČEVE POTI

- **DOBRUNJSKI VRH (430 m)**

Na Merjaščevo pot stopimo, ko se izpred OŠ Sostro odpravimo v smeri Ljubljane proti Urhu. Pri cerkvi (339 m) zavijemo desno mimo spomenika in hodimo po gozdu do razpotja. Pot nadaljujemo po spodnjem kolovozu ali po zgornjem pod vrhom Breznika do sedla nad vzhodno avtocestno obvoznico pri Bizoviku. Nadaljujemo po desnem kolovozu nato se vzpnemo na



predvrh nato sledi vrh Dobrunjskega hriba (430 m). Za ta del poti potrebujemo 50 minut hoje.

- **ZADVORSKI HRIB (401 m)**

Pot nas vodi po grebenskem kolovozu v smeri juga proti Orlem, kjer se strmo spusti in takoj spet vzpne na komaj opazen in neoznačen vrh Pokurnik (430), ko pridemo do označenega razpotja ne gremo naravnost proti Orlem ampak zavijemo strmo levo navzdol v smeri zaselka Zadvor. Po kolovozni poti mimo spomenika NOB, do selca, kjer krenemo na stezico levo navzgor, kjer dosežemo vrh Zadvorskega hriba (401 m). Od Dobrunjskega hriba 1,6 km ali 25 minut.

- **MARENČEK (415 m)**

Nadaljujemo pot do 6. postaje trim steze Zadvor ter se pri sedmi postaji držimo desne poti trim steze in se spustimo mimo postaj 8,9 in 10. Malo pred 11 postajo pa zapustimo pot in se spustimo desno navzdol na stezo do križišča Podmolniške ceste in Marenške poti do konca asfalta skoraj do odcepa za Sadinjo vas. Tam krenemo desno navzgor na dobro viden kolovoz, ki se strmo vzpne skozi gozd, ko preide kolovoz v stezo nas v ključih pripelje na vrh Marenčka (415 m). Od Zadvorskega hriba je 3 km ali 50 minut.



- **MOLNIK (582 m)**

Z vrha sestopimo po dobro vidni poti na jug in jugovzhod, vse do križišča v vasi Podmolnik. Gremo v smeri Orel in za hišo Završje 19 zavijemo levo navzgor po ožji asfaltni cesti. Po travnati jasi ta preide v gozdni kolovoz, mimo vodnega zbiralnika in pod daljnovodom. Markacije nas po vse slabšem kolovozu pripeljejo na grebensko pot na robu ljubljanske občine. Po širši dobro uhojeni poti se vzpnemo mimo zahodnega predvrha na vrh Molnika (582 m) s klopami in vpisno knjigo. Z Marenčka do Molnika je 3,4 km ali 1 ura hoje.

- **POVŠNIK (538 m)**

Z vrha Molnika sestopimo mimo skrinjice na jug. Strma pot se kmalu spusti in doseže položen kolovoz. Po njem krenemo levo po grebenu in kasneje navzdol. Na razpotjih izbiramo širši kolovoz. Ko dosežemo travnik na levi smo v dolini Brezniškega potoka. Gremo čez most in levo po asfaltni cesti nekaj 100 m do levega ovinka. Za hišno številko 37 krenemo desno na kolovoz v gozd, dosežemo vas Brezje pri Lipoglavu. Iz središča vasi gremo levo navzgor po asfaltirani cesti mimo zadnjih hiš proti vzhodu. Asfaltna cesta pri hiši št.34 preide v makadamsko cesto in vrh Povšnika obide po južni strani. Na najvišji točki cesto zapustimo in po markiranem brezpotju levo poiščemo dve minuti oddaljen vrh Povšnik (538 m). Od vrha Molnik potrebujemo 1.15 ure hoje oz. 4,3 km.



- **PUGLED (615 m)**

Z vrha Povšnik se vrnemo na makadamsko cesto in po njej levo navzdol do križišča. Levo opazimo tablo »Pot pod Pugledom«. Gremo mimo table po kolovozu in takoj nato desno čez travnik do še ene takšne table. Kolovoz se vzpenja skozi gozd vse do parkirnega prostora pod vodnim zbiralnikom, kjer se priključimo

markirani planinski poti z Velikega Lipoglava, ki nas pripelje na vrh Pugleda (615 m). S Povšnika je 30 minut hoje oziroma 1, 8 km.

- **ŽERNOVEC (559 m)**

S Pugleda se vrnemo kratko po isti poti na vzhodni predvrh s spomenikom NOB. Nadaljujemo naravnost po grebenski stezi na vzhod in kmalu dosežemo kolovoz. Nadaljujemo po njem levo navzdol na sedelce in še malo naprej. Med borovničevjem poiščemo stezico, ki nas v nekaj minutah strmo pripelje na vrh Žernovec (559 m). 15 minut od Pugleda oz. 1 km.

- **MALI BORŠT (548 m)**

Nasproti podružnične šole Lipoglav (500 m) je malo nižje kolovoz čez travnike. Po njem gremo na vzhod proti hišam in vzpetini na naši desni. Kolovoz zavije desno proti gozdu, mi pase vzpnemo po travnati stezici do hiše Mali Lipoglav 34 b. Čez nekaj metrov dosežemo asfaltno cesto kjer gremo desno navzgor in poiščemo stezo, ki nas v polkrogu vodi mimo počitniške prikolice na vrh Malega Boršta (548 m). Od podružnične šole Lipoglav 550 m oz. 10-15 minut.

- **TREŠČAK (566 m)**

Vrnemo se na cesto navzdol na sever mimo hiš, nato pa navzgor mimo Velikega hriba ter spet rahlo navzdol do gasilskega doma. Tu moramo desno in po cesti vse do križišča štirih cest. Skozi vas Pance nadaljujemo po kamnitem kolovozu, ki je označen tudi z modro-belimi turno kolesarskimi markacijami. Po 200 metrih v blagem desnem ovinku zavijemo levo na gozdni kolovoz, ki ga zapustimo že po 15 metrih in zavijemo levo po poti navzgor na greben. Grebenska pot nas nato kmalu pripelje povsem na vrh Treščak (566 m). 5,7 km oz. 1 ura hoje.

- **JAZBINE (563 m)**

S Treščaka sestopimo na sever po brezpotju oziroma slabo vidni stezici. Na dnu strmine ujamemo makadamsko cesto -glavni kolovoz, ki mu sledimo, najprej rahlo navzgor, nato navzdol do razpotja, pri znamenju, kjer sta tudi klopca in znak pohodne poti pod Pugledom. Levo gre cesta v vas Selo pri Pancah, naravnost gor pa steza na vrh Jazbine (563 m), ki ga dosežemo v 15 minutah oz. 1,2 km.

- **VODICE (605 m)**

Po gozdnem kolovozu od razpotja pri znamenju nadaljujemo pot proti severu. Najprej se kolovoz spusti do grobov na desni, nato pa vzpne na sam vrh Vodice (605 m). Hoje 15 minut, dolžina prehojene poti je 500 m.

- **CIRJE (512 m)**

Z vrha sestopimo po severnem grebenu in na prevalu ujamemo stezo, ki nas desno navzdol po vzhodnem pobočju zložno privede na širši gozdni kolovoz. Po njem ostro zavijemo levo, sprva navzdol in nato po ravnem. Ko se kolovoz rahlo vzpne, moramo zaviti desno strmo navzdol po slabšem kolovozu. V rahlem desnem ovinku smo na razcepu: levo se odcepi komaj vidna steza, ki kmalu preide v mestoma zelo razraščeni kolovoz ter nas pripelje do dna doline. Desno pa pridemo na širši kolovoz, ki se prav tako spusti v dolino, a precej više in nas zato čaka daljša pot do dolinski makadamski cesti. V obeh primerih pridemo v dolino Panške reke do kamnoloma (380 m) že blizu glavne ceste Sostro-Javor. Tik pred kamnolomom moramo ostro desno navzgor, obidemo kamnolom in pridemo do razpotij. Držimo se desne, čeprav se tudi vsi drugi kolovozi više združijo in pripeljejo tik pod vrh hriba, ki ga obidemo po desni. Ko na levi ni več

pobočja, se usmerimo levo po brezpotju oz. slabo vidni stezici na vrh Cirje (512 m). Z vrha Vodica 2,4 km oz. 1 ura hoje.

- **VRH ZA APNIŠEM (583 m)**

P kolovozu sledimo naprej na vzhod. Na razpotju se držimo leve. Pot po dolinici ob potoku doseže izvir potoka, malo višje pa sedelce. Tu na razpotju zavijemo levo na Vrh za Apnišem (583 m). 1 km oz. 20 minut hoje.



- **TELIČNICA (651 m)**

Z vrha sestopimo nazaj do izvira in nekoliko nižje krenemo levo po poti navzgor. Kmalu dosežemo greben in makadamsko cesto pri hiši št. 19. Levo nadaljujemo po cesti do naslednjega križišča, kjer gremo levo in takoj zatem še enkrat levo na vrh Teličnica (651 m) od domačiji Teličar (hiša št. 16. 1,8 km oz. 25 minut.

- **KOGELJ (578 m)**

Sestopimo po cesti v vas Ravno Brdo in še naprej navzdol proti dolini Besnica, pri razpotju krenemo levo navzgor po makadamski cesti do kmetije Hribar. Nadaljujemo levo po kolovozu navzgor na zahod. Pod vrhom zapustimo kolovoz in gremo po ožjem travnatem pasu med drevesi na širok travnat vrh Kogelj (578 m). Vrh je tik ob gozdni meji. 2,2 km oz. 50 minut.

- **JAVORSKI VRH (641 m)**

Po širšem travniku se spustimo na jugozahod, kjer spet ujamemo kolovoz, ki smo ga pod vrhom zapustili. Nadaljujemo po njem na zahod, vse do Javorskega prevala (560), ki povezuje Sostro z dolino Besnice. Vzpnejo se na drugo stran, mimo hiše Javor 18 in gremo po asfaltni cesti navzgor. Pri hiši št. 20 gremo desno na makadamsko cesto proti hiši 22a. Tik pred njo je levo ob travniku tabla za vrh. Javorski vrh (641 m) je sicer malo naprej, sredi travnika, kjer stoji betonski vodohram, a stoji na privatnem zemljišču. 2,3 km oz. 40 minut hoje.

- **ŽAGARSKI VRH (627 m)**

Vrnemo se nazaj do križišča z glavno cesto in krenemo levo navzgor. Nato se cesta spusti in ponovno vzpne. Na ovinku moramo desno navzgor mimo hiše št. 40a in dosežemo Žagarski vrh (627 m), kjer stoji radioamaterski dom z gostinsko ponudbo ob vikendih. 1,6 km oz. 20 minut.

- **BABNE GORE (544 m)**

Z Žagarskega vrha gremo po travnatem grebenu na SZ in kasneje po asfaltirani cesti proti prelazu Pečar. Ko cesta obide vršiček Grad s hišo Zagradišče 12a, se na sedelcu levo odcepi navzdol kolovoz, naravnost navzgor pa gre dokaj široka pot. Po njej navzgor na sever in kasneje na severozahod pridemo na vrh Babne gore (544 m), 2,1 km oz. 40 minut hoje.



- **DEBNI VRH (530 m)**

Z vrha moramo nazaj po poti nekaj deset metrov, nato krenemo levo navzdol po poti na severovzhod, kjer dosežemo isto asfaltirano cesto, ki smo jo prej zapustili nekoliko nižje. Po njej gremo navzdol do prelaza Pečar (460 m). Na drugi strani ceste nas smerokaz na hiši Spodnja Besnica 2 usmeri na sever. Držimo se markiranega kolovoza, ki nas po grebenu pripelje na Debni vrh z razglednim stolpom. Z Babne gore 2,5 km oz. 40 minut.

- **STARI GRAD (451 m)**

Z vrha sestopimo strmeje na drugo, severno stran. Ko se široka pot položi in krene navzgor, jo zapustimo in gremo po desni, ožji poti, ki vrh vodoravno obide po vzhodni strani. Na drugi strani vrha sestopimo desno na sedalce z mizo in klopčama ter informacijsko tablo o gradu Ostrberg. Strmo se povzpne na Stari grad (451 m), kjer je od nekdanjega gradu ostal le en zid. 1,9 km oz. 25 minut.



- **GRMADNIK (569 m)**

Tabla nas usmeri na kolovoz proti Zalogu. Po njem le nekaj metrov in na razpotju ostro desno po kolovozu, ki obide vrh in se v vijugah spusti v dolino. Ko pot doseže travnik, nas tabla usmeri na ožjo stezo desno. Po njej pridemo prek mostišča čez potok Besnica in do glavne asfaltirane ceste po dolini Besnice (280 m). Oznaka za Ostrovharjevo pohodno pot nas preko ceste usmeri navzgor skozi gozd. Sprva se vzpnemo levo, nato dolgo časa v desno. Pot se vseskozi vzpenja, doseže greben, kjer se priključi širokemu kolovozu- Borovničevi pohodni poti. Ostrovharjeva pot gre levo, mi pa desno navzgor. Malo pod vrhom opazimo desno stezo na greben. Po njej kmalu dosežemo vrh Grmadnik (569 m). Do tu je 2,5 km oz. 1 ura.

Nadaljujemo po poti naravnost na drugo stran in kmalu spet ujamemo Borovničevo pot proti Jančam (tabla). Po kolovozu zložno nadaljujemo, prvi vrh obidemo po desni, drugega po levi do travnikov pri domačiji Tomaž (Besnica 11). po 200 m se odcepi Borovničeva pohodna pot proti Jančam, mi pa nadaljujemo naravnost po makadamski cesti do križišča z asfaltirano cesto. Navzgor je vas Vnajarje, mi pa gremo desno dokaj strmo navzdol v dolino Besnice. Na križišču moramo levo in ob dolinski glavni cesti dosežemo PŠ Besnica, Besnica 21 (360 m). Z Grmadnika 4,1 km oz. 55 minut.

- **VRHOVČEV VRH (632 m)**

Če se odločimo za spust do PŠ Besnica, lahko na križišču za domačijo Tomaž krenemo levo, sledimo markacijam Borovničeve poti proti Jančam in pridemo tik pod Vrhovčev hrib (do njega je okoli 2km oz. 30 minut). To prihrani uro in pol hoje ter strm spust in nato vzpon nazaj do vasi Vnajarje.

Od PŠ Besnica gremo kratko po dolini navzgor in za hišo Besnica 22 krenemo navzgor levo po cesti, ki se dviga nad šolo. Na čistini gremo desno, mimo čebelnjaka in po kolovozu in široki poti navzgor. Delno skozi gozd, delno ob travniku se vzpnemo do vasi Vnajarje. Pri hiši Vnajarje 13 dosežemo asfaltirano cesto. Po njej gremo desno in na prvem križišču levo. Cesta se spusti v dolinico na sever in se nadaljuje navzgor na SZ. Z leve se priključi Borovničeva pot. Nadaljujemo navzgor do križišča, kjer se ostro desno odcepi cesta domačije Vrhovec (Vnajarje 19). Tik nad nami je Vrhovčev vrh (632 m) z vodohramom. Od PŠ Besnica 4 km oz. 1,15 ure.

- **TIČENCA (684 m)**

Vrnemo se po cesti nazaj, se priključimo Borovničevi poti po asfaltirani cesti navzdol. Na ovinku krenemo levo na kolovoz in ob sadovnjaku mimo hiše Vnajarje 6. V gozdu zapustimo Borovničevo pot in se levo skozi goščavo povzpnejo naravnost do vrha Tičenca (684 m). Na vrhu je vodohram. Z Vrhovčevega hriba 1,9 km oz. 25 minut.

- **ZAVRH (718 m)**

Sestopimo skozi goščavo na jug in po nekaj korakih pridemo nazaj na Borovničevo pot. Sledimo ji rahlo navzdol do asfaltne ceste in po njej dosežemo vas Gabrje. Držimo se markacij, kmalu zapustimo vas in se vzpnemo skozi gozd. Travnati vrh Zavrh (718 m) je nekoliko desno (južno) od poti, tabla pa na drevesu severno od jase. 2,2 km oz. 30 minut.

- **JANŠKI VRH (794 m)**

Z vrha sledimo Borovničevi poti na vzhod, ponovno stopimo na asfaltirano cesto in po njej kmalu dosežemo PŠ Janče (716 m). Od šole nadaljujemo po cesti navzgor do kapele, kmalu zatem pa preko travnika levo dosežemo Janški vrh (794 m). Skoraj na vrhu je planinska koča. 2 km oz. 25 minut.

- **MANCIN VRH ALI VRH ZIDU (747 m)**

Z vrha gremo levo mimo cerkve, nato pa krenemo desno po markirani poti, ki vodi v Litijo. Spustimo se do vasi Tuji Grm, kjer na križišču izberemo levo zgornjo cesto. Pripelje nas do križišča, kjer nadaljujemo navzgor po makadamski cesti mimo lovske kočice (Tuji Grm 11 oz. 12). Po cesti pridemo do zapornice, kjer nadaljevanje ni več dovoljeno, saj je zgoraj strelišče. Mancin vrh imenovan tudi Vrh zidu (747 m) je levo od zapornice v goščavi, tabla pa na majhnem razglednem stolpu ob zapornici. 2 km oz. 40 minut.

- **BREZOVO BRDO (686 m)**

Vrnemo se po makadamski cesti do križišča za št. 11 in nadaljujemo levo po asfaltni cesti na JZ. Dosežemo večje križišče cest pod Jančami, kjer se priključimo markirani poti E-6. Hodimo po cesti na jug. Na desni vidimo manjšo vzpetino. Cesto zapustimo in se povzpne na vrh kar po travnatem brezpotju. Na vrhu Brezovo brdo (686 m) dreves ni zato je treba nekoliko niže na SZ. 3 km oz. 40 minut.

- **LANIŠČE (681 m)**

Nadaljujemo po poti naravnost na drugo stran in kmalu spet ujamemo Borovničevo pot proti Jančam (tabla). Po kolovozu zložno nadaljujemo, prvi vrh obidem po desni, drugega po levi do travnikov pri domačiji Tomaž (Besnica 11). po 200 m se odcepi Borovničeva pohodna pot proti Jančam, mi pa nadaljujemo naravnost po makadamski cesti do križišča z asfaltirano cesto. Navzgor je vas Vnajnarje, mi pa gremo desno dokaj strmo navzdol v dolino Besnice. Na križišču moramo levo in ob dolinski glavni cesti dosežemo PŠ Besnica, Besnica 21 (360 m). Z Grmadnika 4,1 km oz. 55 minut.

- **VRHOVČEV VRH (632 m)**

Če se odločimo za spust do PŠ Besnica, lahko na križišču za domačijo Tomaž krenemo levo, sledimo markacijam Borovničeve poti proti Jančam in pridemo tik pod Vrhovčev hrib (do njega je okoli 2 km oz. 30 minut). To prihrani uro in pol hoje ter strm spust in nato vzpon nazaj do vasi Vnajnarje.

Od PŠ Besnica gremo kratko po dolini navzgor in za hišo Besnica 22 krenemo navzgor levo po cesti, ki se dviga nad šolo. Na čistini gremo desno, mimo čebelnjaka in po kolovozu in široki poti navzgor. Delno skozi gozd, delno ob travniku se vzpnemo do vasi Vnajnarje. Pri hiši Vnajnarje 13 dosežemo asfaltirano cesto. Po njej gremo desno in na prvem križišču levo. Cesta se spusti v dolinico na sever in se nadaljuje navzgor na SZ. Z leve se priključi Borovničeva pot.

Nadaljujemo navzgor do križišča, kjer se ostro desno odcepi cesta domačije Vrhovec (Vnajnarje 19). Tik nad nami je Vrhovčev vrh (632 m) z vodohramom. Od PŠ Besnica 4 km oz. 1,15 ure.

- **TIČENCA (684 m)**

Vrnemo se po cesti nazaj, se priključimo Borovničevi poti po asfaltirani cesti navzdol. Na ovinku krenemo levo na kolovoz in ob sadovnjaku mimo hiše Vnajnarje 6. V gozdu zapustimo Borovničevo pot in se levo skozi goščavo povzpne naravnost do vrha Tičenca (684 m). Na vrhu je vodohram. Z Vrhovčevega hriba 1,9 km oz. 25 minut.

- **ZAVRH (718 m)**

Sestopimo skozi goščavo na jug in po nekaj korakih pridemo nazaj na Borovničevo pot. Sledimo ji rahlo navzdol do asfaltne ceste in po njej dosežemo vas Gabrje. Držimo se markacij, kmalu zapustimo vas in se vzpnemo skozi gozd. Travnati vrh Zavrh (718 m) je nekoliko desno (južno) od poti, tabla pa na drevesu severno od jase. 2,2 km oz. 30 minut.

- **JANŠKI VRH (794 m)**

Z vrha sledimo Borovničevi poti na vzhod, ponovno stopimo na asfaltirano cesto in po njej kmalu dosežemo PŠ Janče (716 m). Od šole nadaljujemo po cesti navzgor do kapele, kmalu zatem pa preko travnika levo dosežemo Janški vrh (794 m). Skoraj na vrhu je planinska koča. 2 km oz. 25 minut.

- **MANCIN VRH ALI VRH ZIDU (747 m)**

Z vrha gremo levo mimo cerkve, nato pa krenemo desno po markirani poti, ki vodi v Litijo. Spustimo se do vasi Tuji Grm, kjer na križišču izberemo levo zgornjo cesto. Pripelje nas do križišča, kjer nadaljujemo navzgor po makadamski cesti mimo lovske kočice (Tuji Grm 11 oz. 12). Po cesti pridemo do zapornice, kjer nadaljevanje ni več dovoljeno, saj je zgoraj strelišče. Mancin vrh imenovan tudi Vrh zidu (747 m) je levo od zapornice v goščavi, tabla pa na majhnem razglednem stolpu ob zapornici. 2 km oz. 40 minut.

- **BREZOVO BRDO (686 m)**

Vrnemo se po makadamski cesti do križišča za št. 11 in nadaljujemo levo po asfaltni cesti na JZ. Dosežemo večje križišče cest pod Jančami, kjer se priključimo markirani poti E-6. Hodimo po cesti na jug. Na desni vidimo manjšo vzpetino. Cesto zapustimo in se povzpne na vrh kar po travnatem brezpotju. Na vrhu Brezovo brdo (686 m) dreves ni zato je treba nekoliko niže na SZ. 3 km oz. 40 minut.

- **LANIŠČE (681 m)**

Z vrha gremo na JV po potki in kasneje kolovozu ter se vrnemo na asfaltno cesto. Gremo desno in nadaljujemo do križišča. Med obema cestama je ograjen travnik. Preko električnega pastirja in ob desnem robu navzgor do vrha Lanišče (681 m), a pozor, le če je travnik že pokošen. Na vrhu je večje drevo s tablo in ograjeni vrtički. Ker je vse to na privatnem zemljišču, moramo upoštevati pravila lastnikov. 700 m oz. 12 minut hoje.

- **PREŽGANJSKI HRIB (658 m)**

Vrnemo se na križišče in desno po poti E-6 nadaljujemo na vzhod, kasneje pa na jug. Mimo travnatega grička Tičenca po asfaltni cesti dosežemo PŠ Prežganje (625 m). Po cesti naprej

mimo gostišča in po 100 m krenemo levo, navzgor do cerkve na Prežganjskem hribu (658 m). 2,6 km oz. 35- 40 minut.

- **GABRKE (604 m)**

Sestopamo mimo parkirišča na vzhod in dosežemo spet asfaltirano cesto in pot E-6. Po njej gremo do vasi Malo Trebeljevo. Najvišja točka Gabrke (604 m) je na travniku pri hiši Malo Trebeljevo 76. Tabla je nekoliko nižje na južni strani na odcepu ceste proti najvišji točki. 1,3 km oz. 20 minut.

- **STRMCE (608 m)**

Nadaljujemo po poti E-6 v vas Veliko Trebeljevo. Za zadnjo hišo na levi zavijemo navzdol po makadamski cesti. Ko pridemo do korita z vodo, krenemo desno navzgor. Pot se prečno vzpenja po pobočju na vzhod. Priključimo se poti z Malega vrha in levo v vrh Strmce (608 m). Še nekaj korakov naprej navzdol po grebenu pridemo do razglednega predvrha s klopco in vpisno knjigo. Z Gabrke 2, 6 km oz. 45 minut.

- **KRŽAREJA (707 m)**

Vrnemo se navzgor in po zgornji poti dosežemo pot E-6. Krenemo desno in kmalu stopimo na cesto. Na križišču gremo po asfaltirani cesti navzgor. Vzpne se skozi vas Mali Vrh vse do konca vasi, kjer se mimo hiš Mali Vrh na Prežganju 34 in 35 povzpne na vrh Kržareja (707 m). Na vrhu je vodno zajetje, malo nižje pa privatni bivak. Zelo lep razgled. S Strmce 2, 2 km oz. 40 minut.

Na vrhu Kržareje se konča naša vezna pot. Na izhodišče v Sostro vodi označena Kostanjeva pot, ki pa prečka občinsko mejo in je precej dolga (14 km oz. vsaj 3.30 ure). Redki avtobusi vozijo iz Malega Trebeljevega v Ljubljano, ki je dobro uro oddaljena. Avtobus vozi samo ob delovnikih zato priporočamo, da si uredite prevoz.

5 ŠPORTNO AKTIVNI ALI 140 UTRIPOV NA MINUTO

Merjaščeva pot je dolga 80 km in ima okoli 3700 višinskih metrov vzpona. Povezuje 33 vrhov našega okoliša. Pot je dobro označena, saj so učenci z učiteljico Uršo Lužar izdelali lesene table z napisi vrhov, nadmorske višine, napisom Mestna občina Ljubljana ter simbolom za vrh. Pot se začne pred našo matično šolo OŠ Sostro in gre mimo vseh naših podružničnih šol. Pot je označena z rumenimi in črnimi črtami in rumeno-črnimi markacijami in koncentričnimi krogi. Pot je dobila ime po sledovih divjih svinj, ki so v teh gozdovih doma, saj so gozdovi bogati s kostanjem in želodom. Če želite izboljšati kondicijo, lahko v enem dnevu obiščete več vrhov ali pa naše kraje obiščete večkrat in prehodite le del poti.

5.1 KAJ POTREBUJEMO ZA »MOJIH 140«?

- Željo po gibanju v naravi
- Knjižico Merjaščeva pot z zemljevidom, ki jo kupite v šoli
- Nahrbtnik s pijačo in malico.
- Beležka za zapisovanje.
- Nasmeh in dobra volja.

6 ZDRAVILNE RASTLINE, KI RASTEJO OB MERJAŠČEVI POTI

Na Merjaščevi poti raste kar nekaj rastlin, ki imajo dokazane zdravilne učinke.

- **Bukev (*Fagus sylvatica*)**

Bukev, tudi buku, čuma, trš ali hiba kot ji pravijo z ljudskimi imeni je v naših gozdovih zelo razširjena vrsta. Včasih so jo naši predniki častili kot sveto drevo. Les so uporabljali za izdelovanje kuhalnic, ogrevanje in izdelovanje pohištva. Če v deblo bukke naredimo zarezo lahko tako uporabljamo sok, ki priteče in je zdravilen tak, kot mladi listi iz katerih lahko skuhamo juhe ali jih na drobno zrezane dodajamo solatam. Listi vsebujejo zelo veliko C vitamina, kar je po dolgih zimah poleg kislega zelja dober vir C vitamina. Včasih so uporabljali tudi drevesne gobe, ki so zrasle na debelih bukev ter jih uporabljali kot kresilne gobe. Stare gobe, ki so zrasle na bukvah, pa so uporabljali kot kresilne gobe. Ne smemo pa pozabiti odpadli žir, iz katerega so stiskali okusno jedilno olje ali mleli in uporabljali kot moko. Kar nekaj zemljepisnih imen se imenuje po bukvi (Bukovica, Bukov vrh, Bukovje).



- **Hrast (*quercus robur*)**

Pri hrastu uporabljamo lubje mladih vej in poganjke. Njegove plodove želode, ki odpadejo jeseni so prav tako zdravilni. Nekoč in še danes lahko kupimo zmlete želode, iz katerih si lahko skuhamo kavo, ki pomaga pri uravnavanju delovanja žleze ščitnice. Najpogostejša uporaba hrasta v zdravilne namene pa je, da si iz hrastovega lubja pripravimo čaj, ki prav tako uravnava delovanje ščitnice. Ta čaj veže strupe in pomaga pri čiščenju telesa in razstrupljanju. Nase veže svinec in druge strupe, katerim smo vsakodnevno izpostavljeni. Čaj pomaga tudi pri tegobah z drisko, ustavlja tudi želodčne in črevesne krvavitve, pomaga ob zastrupitvah (lažjih) z gobami, piku insektov. Pri povečanem potenju nog pomaga ali ozeblinah nog pomaga kopel iz lubja, nekateri svetujejo tudi uporabo kopeli pri kožnih boleznih in luskavici. Zavretek uporabljamo pri lažšanju težav kadar imamo rane, čire, ture.

- **Regrat (*taraxacum officinale*)**

Regrat je vsestranska rastlina. Regratove liste uporabljamo v kulinariki za solate, v juhah ali kuhane na pari kot priloga jedem. Iz cvetov delamo regratov sirup, vino, mlade poganjke lahko vlagamo kot kapre. Uporabljamo lahko tudi posušene korenine pa lahko skuhamo kot kavni nadomestek. Zakaj je regrat tako zdravilen? Regrat vsebuje veliko C vitamina, B2, B6, K, vsebuje pa tudi minerale kot so železo, kalcij in mangan. Zelo dober je za sladkorne bolnike, saj vsebuje veliko inzulina, pospešuje prebavo in delovanje žolčnika in jeter saj vsebuje veliko grenčin. Brez regrata ni pomladi in brez regratove solate na mizi ni kosila.

- **Trobentica (*primula vulgaris*)**

Iz leta v leto spoznavamo, da je v naravi zelo pestra izbira rastlin, ki jih uporabljamo v kulinariki in obenem v zdravilne namene. Trobentica je prva rastlina, ki nam nakaže bližajočo pomlad. Tudi trobentica vsebuje veliko C vitamina, cvetove lahko dodajamo solatam, rižotam vendar jih pred tem ne operemo zato je pomembno, da jih nabiramo stran od prometnih cest.

Trobentica ima veliko zdravilnih lastnosti, izvrstna je za zdravljenje dihalnih organov, oslovskega kašlja, pljučnic, lajšanje trebušnih krčev;

Pri trobentici so zdravilni vsi deli rastline. Iz korenin lahko pridobivamo eterično olje, ki ima pomirjevalne učinke. Posušene korenine uporabljamo za umirjanje bronhialnih težav, ker spodbujajo izkašljevanje sluzi, prav tako je znano, da mirijo revmatična obolenja za odstranjevanje črevesnih zajedalcev ...

- **Čemaž (*Allium ursinum* L.)**

Čemaž rad raste na vlažnih gozdno listnatih tleh, ob potokih. Čemaž marsikdo raje uporablja kot česen, saj je bolj milega okusa. Čemaž imenujemo tudi »medvedji česen«, zato moramo pri nabiranju biti previdni in z glasnim govorjenjem opozarjati, da se ne srečamo z medvedom. Tako kot medvedom pomaga, da jim prečisti kri in prebavila smo tudi mi tisti, ki želimo poskrbeti za svoje telo. Zato ga s pridom nabiramo in uporabljamo v naši kuhinji v juhah, prilogah, v sendvičih, omakah, namazih s skuto ali pa si naredimo čemažev pesto, ki nas lahko počaka in nam dela veselje v zimskih dneh.

S čemažem lahko uspešno znižujemo krvni pritisk in holesterol. Kaj vse še zdravi čemaž?

Odpravlja glistavost, vetrove, slabo prebavo, izgubo teka, deluje enako kot česen – antibiotično, čisti dihala in kri, preprečuje nastajanje krvnih strdkov, lajša astmo, dviguje raven energije v telesu in tako preganja spomladansko utrujenost, čisti mehur in ledvice, znižuje vročino, pomirjujoče deluje in krepi želodec, blažilno vpliva na živčni sistem. Na naših veznih poteh raste ob potokih veliko čemaža, ki nas razveseljuje s svojim okusom in popestri našo malico. Njegova zdravilnost odtehta značilen vonj, ki ga ima zaradi vsebnosti sulfidov, ki se razvijejo, ko ga režemo ali zgrizemo, in spominja na česen. Poleg tega vsebuje še druge zdravilne snovi kot so flavonoidi, karotenoidi, klorofil, vitamini in rudnine. Vedno znova se veselimo pomladi, ki nam pomaga, da ohranimo zdravje in dobro počutje.

- **Borovnica (*Ericaceae*)**

Borovnice uporabljamo za zniževanje krvnega sladkorja, lajšajo boleznine sečil, vendar jih ne smemo predolgo uporabljati, saj lahko pride do zastrupitev jeter. Liste uporabljamo za čajne mešanice, plodove za zaviranje driske. Plodovi vsebujejo veliko C vitamina, flavonske glikozide, organske kisline, pektin, sladkor in beta karoten.

7 INTERVJU

Učenki Vita in Anabel sta izpeljali intervju z učiteljem gorniškega krožka, Jože Drabom, in učiteljico Uršo Lužar in intervju zapisali.

- **KJE SE JE UTRNILA IDEJA ZA NAŠO MERJAŠČEVO POT?**

Za športne dneve velikokrat obiščemo, kar našo neposredno okolico, saj smo obdani s prelepimi hribi. Na enem izmed takšnih pohodov se je utrnila ideja našemu učitelju in učiteljici, zakaj ne bi naredili svoje pohodniške poti in jo tako vrisali na zemljevid pohodniških poti.

- **OD KJE IDEJA ZA IME MERJAŠČEVO POT?**

Na poti smo opazili, da je vse razrito od divjih svinj, saj je v gozdu veliko hrasta in kostanja zato smo rekli zakaj je ne bi poimenovali kar po merjascih in je tako nastala merjaščevo pot.

- **KOLIKO JE DOLGA MERJAŠČEVA POT?**

Merjaščevo pot je dolga skoraj 80 kilometrov.

- **KAKO JE POT OZNAČENA?**

Pot je označena s črno-rumenimi markacijami ali krogci ali z vzporednimi črtami.

- **KOLIKO JE VISOKA NAJVIŠJA TOČKA VRHA MERJAŠČEVE POTI?**

Najvišja točka vrha je Janški hrib na Jančah in je visok 794 metrov nadmorske višine.



- **KAKŠNA JE TEŽAVNOSTNA STOPNJA POTI?**

Merjaščevo pot je lahka in jo lahko prehodi vsak, je pa orientacijsko nekoliko zahtevnejša, ker se ponekod markacije ne vidijo najbolje ampak jo še zmeraj izboljšujemo. Imamo tudi nekaj težav pri tem, saj nekateri prebivalci niso ravno navdušeni in nam markacije odstranjujejo ali žagajo drevesa na katerih so markacije. Nekateri nas hvalijo, drugi pa, da pacamo po gozdu.

- **ALI SE POT POVEZUJE Z DRUGIMI POTMI?**

Povezujejo se ravno ne, na nekaterih delih pa sovpadajo vendar redke.

- **ALI LAHKO MED POTJO VIDIMO KAKŠNO ZNAMENITOST ALI POSEBNOST?**

Niti ne, saj se hodi po divjini, da bi bila kakšna množično obiskovana točka tega ni, ker je namen poti, da spoznavamo manj znane točke poti, še najbolj znana točka so Janče s svojo planinsko kočjo, kjer lahko nekaj prigriznemo in si privoščimo osvežilni napitek.

- **ALI JE POT VARNA SPREHAJALCE?**

Z ustrezno opremo: čevlji z narebrenim podplatom, v snegu pa manjše dereze in palice in pa seveda udobna oblačila.

- **ALI JE NA VRHU KAKŠNA RAZLEDNA TOČKA?**

Nekaj razglednih točk je, ponekod večinoma niti ne tok ampak ker je pot v gozdu je razgledna točka na Debnem vrhu, kjer je stolp, na Jančah, ker je najvišji vrh in se vidi vse naokoli, lepa razgledna točka je tudi Kržne veje pa Utičnce...

- **ALI JE POT PRIMERNA TUDI ZA MLAJŠE OTROKE?**

Seveda .



- **ALI SE NA POTI LAHKO SREČA KAKŠNO GOZDNO ŽIVAL IN KATERO?**

Klope hahah, divje svinje, srne, redko lisičke, ker so bolj plašne, medvede, kite, hahahahah

- **ALI SE MED POTJO LAHKO IZGUBIŠ?**

Če si pozoren na markacije ne.



- **KOLIKO ČASA TRAJA POT IN ALI JE MED POTJO MOŽNO TUDI KJE PRESPATI?**

Pot je dolga 80 km, nekateri so jo prehodili v enem dnevu, pohodnik moj kolega jo je prehodil v sedemnajstih urah, tudi jaz jo letos nameravam prehoditi v enem kosu v mesecu maju. Je pa najbolje, da jo prehodimo v več etapah, postopoma. Lahko se pa prespi v planinski koči na Jančah tam imate možnost drugače pa edino še kakšen kmečki turizem.

- **GLEDE NA TO, DA POT OBIŠČEJO VSE PODRUŽNIČNE ŠOLE ALI BI SE LAHKO POT IMENOVALA »POT PRIJATELJSTVA ŠOLSKIH OTROK«?**

Ko smo delali to pot ni nihče, ne jaz ne otroci pomislili, da bi se lahko tako imenovala.

Naš okoliš obdaja 33 vrhov, obdaja nas pestra in raznolika narava, dober zrak in ravno pravšnja klima za pohodnike. Na teh vrhovih ni stampiljk ampak so samo simboli narisani na tablah in če kdo želi si lahko preriše ali fotografira. Učitelj nam je zaželel, da bi prehodile celo pot, saj bomo tudi na športnem dnevu prehodili le del poti in nikakor ne vso.

- **ALI JO LAHKO KUPIJO TUDI OSTALI OBISKOVALCI, KI BI ŽELELI PREHODITI TO POT?**

Vsak obiskovalec lahko kupi knjižico.

- **KAKŠNA JE CENA?**

Knjižica Merjaščeva pot stane 5 evrov, denar pa je namenjen otrokom gorniškega krožka, da so naši gorniški izleti po vsej Sloveniji in cenovno bolj dostopni.

8 ZAKLJUČEK

V hitrem tempu našega življenja, šola, domače naloge, izven šolske dejavnosti, obveznosti doma, pozabljamo na potrebe, ki jih ima naše telo po gibanju. Pripravljeni smo zamenjati športne aktivnosti z aktivnostmi na računalnikih ali mobitelih in se tega niti dobro ne zavedamo. Vsak dan postajamo bolj nezadovoljni in, ker energije ne sproščamo z športnimi aktivnostmi ampak za računalniki postajamo vedno bolj nezadovoljni. Tega se zavemo, ko gremo na športni dan ali pohod ali ko smo telesno aktivni. Ko dosežemo z gibanjem 140 utripov, se počutimo zadovoljene in srečne. Telo se nam zahvali z močnim imunskim sistemom, zato imamo več možnosti, da v poplavih virusov in bakterij ohranjamo zdravje. Človek je od nekdaj bil povezan z naravo, kar pa za današnje dni za večino več ne velja, saj se je način življenja zelo spremenil. Igre v naravi in s tem zdravo gibanje, smo zamenjali za sedenje za ekrani in nedruženje, s čimer izgubljammo smisel našega obstoja. Če bomo spremenili način zabave našega prostega časa in se ponovno vrnili k zdravemu načinu preživljanja prostega časa v naravi, spoznavanju narave, iger s prijatelji, kolesarjenja, pohodov po Merjaščevi poti, bomo zopet našli pot k samemu sebi.

9 VIRI

SVETEK, Edvard: Tam kjer sonce vzhaja. Dobrunje. Samozaložba, 2008.

Fotografije: Drab J., 2021, 2022.

Fotografije: Lužar U., 2021, 2022.

Grič, Ljubiša: Užitarne divje rastline. Ljubljana, Cankarjeva založba, 1980.

Vreš B., Gilčvert D., Seliškar A.: Rastlinstvo življenskih okolij v Sloveniji. Ljubljana, Pipinova knjiga, 2014.

Červenka M., et al.: Rastlinski svet Evrope. Ljubljana, Mladinska knjiga, 1988.

<https://etnobotanika.si/bukev-varuhinja-pred-strelo/>

<https://zelenisvet.com/cemaz-spomladanska-gozdna-dobrota/>

<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/zdrava-prehrana/cemaz-ena-najbolj-zdravih-divjih-rastlin/>