

NASTOP PROJEKTNE SKUPINE SESGŠ NA SEJMU ALPE-ADRIA 2023: Z NORDIJSKO HOJO PO ISKRIVI PEŠPOTI: BRNIK-MOJSTRANA

V sredo, 15. 2. 2023 so dijaki iz razreda 3.B (ekonomski tehnik) Anjeza Mazreku, Arif Ziberi, Miranda Kabashi in Ruby Pelko nastopili na srednješolski turistični tržnici Več znanja za več turizma na temo Športna doživetja bogatijo mladinski turizem, ki jo je organizirala Turistična zveza Slovenije. Prireditev je potekala v sklopu 33. Mednarodnega sejma Alpe-Adria na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani (Slika 1).



Slika 1: Dijaki SESGŠ, ki so izvedli nastop na stojnici (Anjeza, Miranda, Arif in Ruby)

Na lično urejeni stojnici in z veliko občutka za komuniciranje s strankami so prikazali, kako lahko s tehniko nordijske hoje maksimirajo svoje užitke, hkrati pa zaposlijo 90 % svojih mišic ter dosega jo še druge koristi nordijske hoje kot so treniranje srčne mišice, preprečevanje visokega krvnega tlaka, večja odpornost proti stresu ipd.

Ključ, da hodci bolj uživajo v nordijski hoji je uporaba različnih korakov nordijske hoje glede na teren:

- dvotaktni diagonalni korak, ki je primeren za ravninsko hojo in hojo v rahle in bolj strme vzpone;
- dvokorak s soročnim odzivom, ki je primeren za strmejše vzpone;
- trokorak s soročnim odzivom, ki je primeren za vzpone, vendar za njega potrebujemo še več moči kot za dvokorak;
- štirikorak oziroma peterokorak, ki sta primerna za rahle spuste in ravninsko hojo.

Obiskovalci so si lahko zgoraj opisano na preprost način ogledali na jumbo plakatu. Bolj podrobno pa so si prebrali v brošuri: Tehnika nordijske hoje: Z različnimi koraki do užitka.

Dijaki so na stojnici izvedli tudi nagradno igro: Kviz o nordijski hoji. V njihovi nagradni škatli se je znašlo 32 rešenih kviznih listov. 5 srečnih izžrebancev bodo prejeli na dom stenski koledar 2023: Iskriva pešpot: Brnik-Mojstrana (Slika 2).



Slika 2: Stojnica: Z različnimi koraki nordijske hoje do užitka

V spodnjem videu pa prikazujemo, kako je bilo na stojnici. Na koncu si lahko ogledate tudi mimohod ljubljanske godbe na pihala in ljubljanske mažoretke. [Vabljeni k ogledu!](#)