

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

LEA LANGUS

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja
Športna rekreacija

IDEJNA ZASNOVA ŠPORTNO-TURISTIČNEGA KOMPLEKSA LANGUS V TOPOLŠICI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.

Avtorica

LEA LANGUS

Ljubljana, 2015

Zahvala

Ob koncu mojega izobraževanja je v mojem srčku neizmerna hvaležnost, do oseb, ki so mi najbližje, katere mi pomenijo največ, ki so mi v vsakem trenutku na razpolago, mi stojijo ob strani, delijo z mano srečne, pomembne trenutke, zame pa so tu tudi takrat, ko ni tako zelo lepo, ko je kaj boleče oziroma tesnobno.

Na prvo mesto bi dala mami Brigito, ki je zame naredila prav vse na poti, da lahko stojim in s ponosom zagovarjam, s tem pa tudi zaključim študij na Fakulteti za šport. V življenju popolno igraš vlogo mamice. Če mi uspe, da bi bila vsaj tretjino takšna kot si ti, bo to to, želim pa si, biti točno takšna. Zame si popolna v vseh pogledih in vedno boš! Neizmerno te imam rada! Hvala še enkrat.

Hvala mojemu atiju Tomažu. S svojo širino, toplino in razumevanjem mi vedno stojiš ob strani. Ponosna sem nate, si najboljši ati na svetu. Hvaležno ti izrekam hvala, rada te imam.

Moj mlajši bratec Simon je zame vse. Nanj sem zelo ponosna, nanj se lahko 100% zanesem in vedno si stojiva ob strani. Simi ne spreminjaj se, ostani takšen kot si. Rada te imam od dne, ko sem te prvič stisnila in objela. Hvala, da si del moje zgodbe.

Že tako lepo življenje se mi je še polepšalo, ko si stopil vanj Ti Mitja. Ob tebi se počutim izpolnjeno v vseh pogledih. Hvala za energijo in spodbude, ki si jo poleg moje mami vložil v to, da lahko pišem to zahvalo. Hvala za vso ljubezen, hvala, da si prav ti tisti moj Mitja. Ljubim te!

Drage moje najboljše prijateljice Aleksandra, Pija, Gaja in Jana! Brez vas študij na Fakulteti za Šport ne bi bil to kar je bil. Če bi lahko, bi vsa leta še enkrat ponovila, ne enkrat, še večkrat. Res ste najboljše, rada vas imam.

Za konec naj povem kaj je botrovalo moji odločitvi za usmerjanje športne rekreacije. Sem oseba, kateri v prvi vrsti največ pomeni to, da so ljudje s katerimi sodelujem topli in prijazni. Spoštovana prof. dr. Maja Pori, Vi to ste! Zato sem prosila prav vas za svojo mentorico. Hvala za vso pomoč, predvsem pa za neizmerno toleranco. Vem, da je beseda hvala premalo. Skozi celo moje življenje vam bom hvaležna za vse. S spoštovanjem in hvaležnostjo v srcu, Lea.

Prav enake besede so namenjene tudi prof. dr. Gregorju Juraku in doc. dr. Mateju Majeriču. Obema iz srca hvala.

Lea Langus

Ključne besede: kraj Topolšica, športni turizem, zdrav življenjski slog, športna rekreacija, športno-turistični kompleks

IDEJNA ZASNOVA ŠPORTNO-TURISTIČNEGA KOMPLEKSA LANGUS V TOPOLŠICI

Lea Langus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športna vzgoja, Športna rekreacija

Število strani: 60

Število preglednic: 1

Število slik: 38

Število virov: 30

Število prilog: 0

Izvleček:

Namen diplomskega dela je bil predstaviti idejno zasnovo športno-turističnega kompleksa Langus v Topolšici. Komplex bi zajemal štiri apartmaje, tri različne savne, jacuzzi, mali fitnes center, masažni center ter naravni odprt bazen z naravnim biološkim filtriranjem vode. V okviru kompleksa je predvidena tudi manjša kavarna. Osrednji del športno-turistične ponudbe vključuje vodeno pohodništvo, kajti sam kraj ima kar nekaj označenih poti različnih težavnosti z možnostjo spoznavanja okolice. Izdelali smo več potencialnih ponudb pohodniških poti. V ponudbi bomo podrobno predstavili tudi program vikend tečaja in tedenskega tečaja nordijske hoje. Ostale ponudbe športno turističnih dejavnosti bi bile tečaj alpskega smučanja in deskanja na snegu, tako za otroke kot za odrasle, saj je najbližje smučišče Golte od Topolšice oddaljeno le dobrih 15 min vožnje, prav tako kraj nudi dobre možnosti za tečaj ali vadbo teka na smučeh, v plavalni ponudbi pa bi poleg tečajev za otroke in odrasle bila tudi vadba namenjena astmatikom oziroma ljudem s pljučnimi težavami. Na sami parceli, kjer bo stal kompleks, bo tudi pet energijskih točk ob drevesih. Nameravamo se povezati s turistično kmetijo Ecohotel Farm Koroš, ki ima v ponudbi vodeno kolesarstvo. Naš namen je izdelati čim bolj celovito ponudbo različnih športnorekreativnih dejavnosti, ki bi popestrile oddih še tako zahtevnega gosta.

Keywords: Topolšica, sports tourism, healthy lifestyle, sports recreation, sports and tourist complex

THE CONCEPT OF SPORTS AND TOURIST COMPLEX LANGUS IN TOPOLŠICA

Lea Langus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športna vzgoja, Športna rekreacija

Število strani: 60

Število preglednic: 1

Število slik: 38

Število virov: 30

Število prilog: 0

Extract:

The aim of the thesis was to introduce the concept of sports and tourist complex Langus in Topolšica. The complex would include four suites, three different saunas, jacuzzi, small fitness center, massage center, and a natural outdoor swimming pool with natural biological filtration of the water. Within the complex a small café is also planned. The main part of the sports and touristic offer includes guided hiking, because the place itself has several marked trails of various difficulty with the possibility of getting to know the surroundings. We have prepared more potential hiking trails offers. The offer of weekend course and weekly Nordic walking course will also be presented. Other offers of sports tourism activities would be alpine skiing and snowboarding, both for children and adults, as the closest ski resort Golte is only about 15 minutes away from Topolšica. The place itself offers good prospects for the course or practice of cross-country skiing. In addition to the swimming courses for children and adults there is also exercise for asthmatics or people with lung problems. On the complex plot will also be five energy points by the trees. We intend to connect to a tourist farm Ecohotel Farm Koroš that offers guided biking. Our aim is to produce the most comprehensive range of different sport and recreation activities that would spice up vacation to even the most demanding guest.

Kazalo

1. UVOD	10
1.1. Topolšica	11
1.1.1. Kratka zgodovina kraja Topolšica.....	11
1.1.2. Lega kraja Topolšica	13
1.1.3. Splošne osnovne značilnosti kraja.....	14
1.1.4. Ponudba v kraju.....	15
1.2. Kaj je turizem?.....	18
1.3. Športni turizem	20
1.3.1. Športni turizem v Topolšici.....	22
• ZIMSKO ŠPORTNI TURIZEM	23
• POHODNIŠKI TURIZEM.....	23
• KOLESARSKI TURIZEM.....	23
1.4. Komponente zdravega življenjskega sloga.....	25
1.5. Kaj je športna rekreacija kot prostočasna dejavnost?	26
1.6. Problemi in cilji	27
2. METODE DELA.....	28
3. RAZPRAVA	29
3.1. Idejna zasnova Športno –turističnega kompleksa Langus z vidika prostora	29
3.2. Programska zasnova Športno-turističnega kompleksa Langus	38
3.2.1. Alpsko smučanje in deskanje na snegu	38
3.2.2. Tek na smučeh in nordijska hoja.....	39
3.2.3. Program tečaja nordijske hoje	40
3.2.4. Pohodništvo v kopnih in snežnih razmerah.....	43
3.2.5. Vodeno kolesarstvo	50

3.2.6.	Plavanje	52
3.2.7.	Organizirane delavnice in svetovanja na temo zdravega življenja.....	53
3.2.8.	Energijske točke ob drevesih na parceli Turistično rekreacijskega kompleksa Langus	53
4.	SKLEP.....	56
5.	VIRI.....	58

Kazalo slik

Slika 1. Kraj Topolšica (Terme Topolšica, 2014).....	12
Slika 2. Prikaz kraja Topolšica na fotografiji stare zgodovinske razglednice (Wikipedija, 2014).....	12
Slika 3. Lega kraja Topolšica oziroma občine Šoštanj (Wikipedija, 2014).	13
Slika 4. Spominska soba podpisa kapitulacije za jugovzhodno Evropo v krajevnem parku (m.slovenia.info, 2014).	14
Slika 5. Nočna slika, ki predstavlja pogled na Terme Topolšica (www.pozitivke.net, 2014).	15
Slika 6. Bolnišnica Topolšica v prečudoviti naravi (www.boltop.si, 2014).	16
Slika 7. Center Zimzelen, dom za ostarele (www.cz-zimzelen.si, 2014).	17
Slika 8. Krajevni park Topolšica (www.rtv slo.si, 2014).....	18
Slika 9. Različne športno turistično rekreativne vsebine (Kako podaljšati sezono, 2012).	19
Slika 10. Predstavljanje aktivno preživetega prostega časa (Saop, 2014).	21
Slika 11. Prikaz celotne parcele z griča nasproti nje (osebni arhiv, 2014).....	29
Slika 12. Drugi objekt (apartmaji, kozmetični prostori, fitness center (osebni arhiv, 2014). ..	30
Slika 13. Del gozdne površine, ki bi bila namenjena prijetnim sprehajalnim potem (osebni arhiv, 2014).	30
Slika 14. Prvi objekt slikan z leve strani, trije apartmaji, savne, jacuzzi (osebni arhiv, 2014).	31
Slika 15. Skica tlorisa celotne parcele z zgradbami, bazenom, hiškami s savnami, potko po gozdu, kjer bi se nahajal Športno-turistični kompleks Langus (osebni arhiv, 2014).	31
Slika 16. Predstava o postavitvi lesenih hišk s savnami in jacuzzi v gozdnem delu parcele (osebni arhiv, 2014).....	32
Slika 17. Izgled lesene hiške (osebni arhiv, 2014).....	32
Slika 18. Naravni bazen z biološkim filtriranjem (www.rozeinvrt.si, 2014).....	36
Slika 19. Arhitekturni izris kavarne (osebni arhiv, 2014).....	37
Slika 20. Otroci v smučarskem tečaju (osebni arhiv, 2014).....	38
Slika 21. Okolje, kjer bomo izvajali tečaj nordijske hoje, Terme Topolšica, v ozadju desno so vidna drevesa parka pred hotelom, kjer bo potekal večinski del tečaja (osebni arhiv, 2014)..	39
Slika 22., 23., 24. Nordijska hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku (od desne proti levi) (osebni arhiv, 2014).....	41
Slika 25., 26., 27. Nordijska hoja v dvokoraku s soročnim odzivom, od desne proti levi	41

Slika 28., 29., 30. Nordijska hoja v trokoraku s soročnim odzivom, od desne proti levi (osebni arhiv, 2014).....	42
Slika 31. Jakobova pot (Karlovčec, 2014)	45
Slika 32. Pujsina pot (Karlovčec, 2014).....	46
Slika 33. Sončna pot (Karlovčec, 2014).....	47
Slika 34. Lomska pot (Karlovčec, 2014).....	49
Slika 35. Lovska pot (Karlovčec, 2014).....	50
Slika 36. Vodeno kolesarjenje (www.soncna-hisa.si, 2014).....	51
Slika 37. Plavalni tečaj otrok obolelih z astmo (osebni arhiv, 2012).....	52
Slika 38. Energijske točke dreves na parceli Športno-turističnega kompleksa Langus (osebni arhiv, 2014).	55

1. UVOD

V diplomski nalogi smo predstavili idejno zasnovo Športno-turističnega kompleksa Langus v Topolšici. Kljub temu da je Topolšica kar dobro turistično razvit kraj, mu manjkajo ponudbe za goste, ki si želijo športno aktivnega oddiha. Športni turizem je hitro rastoča panoga, saj ljudje zaradi tempa, ki ga narekuje moderno življenje, vedno bolj iščejo in hrepenijo po tovrstnem oddihu.

Ponudba in vsebina športnorekreativnih programov je odvisna od naravnih danosti kraja, obstoječe infrastrukture in ne nazadnje ustrezno izobraženih ali usposobljenih športnih strokovnjakov. Današnjim gostom ni dovolj le poležavanje v hotelih in dobra kulinarčna ponudba, ampak na svojem oddihu pričakujejo in, glede na naporen tempo življenja, tudi potrebujejo najrazličnejše športnorekreativne dejavnosti, ki človeka sproščajo, mu vračajo energijo in v celoti delujejo pozitivno na njegovo zdravje. V nadaljevanju naloge je najprej predstavljen kraj Topolšica, nato njegova zgodovina in znamenitosti ter obstoječa športna in turistična ponudba. Sledi predstavitev Idejne zasnove športno - turističnega kompleksa Langus. Podrobneje smo se osredotočili na opis športnorekreativne ponudbe, ki bi jo kompleks ponujal. V ponudbi športnorekreativnih dejavnosti bi bili: tečaj nordijske hoje, pohodništvo, tečaj alpskega smučanja in deskanja na snegu, tako za otroke kot odrasle, plavalni tečaj in tek na smučeh. Nameravamo se povezati s turistično kmetijo Ecohotel Farm Koroš, ki ima v ponudbi vodeno kolesarstvo. Naš namen je izdelati čim bolj celovito ponudbo različnih športnorekreativnih dejavnosti, ki bi popestrile oddih še tako zahtevnega gosta.

1.1.Topolšica

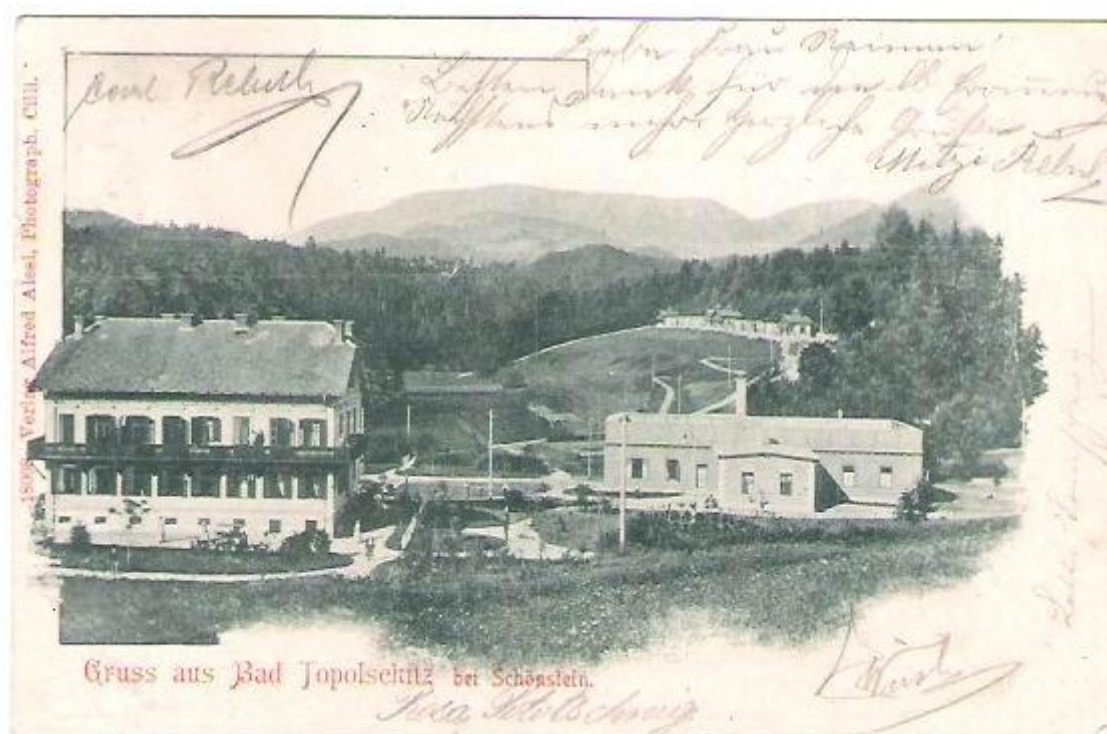
Topolšica je kraj, ki ima zelo dobre pogoje za športni turizem. Že v zgodovini je bil poznan po tem, da je nudil oddih, sprostitev in rekreacijo mnogim ljudem. Sama lega, podnebje in tudi bližnja okolica kraju omogočata te pogoje. Ker bivamo prav v samem središču Topolšice, je že pred časom padla ideja o ustanovitvi Športno- turističnega kompleksa Langus v Topolšici. Zato smo v diplomski nalogi pripravili zasnovo samega kompleksa.

1.1.1. Kratka zgodovina kraja Topolšica

Zgodovina oziroma življenje v preteklosti Topolšice se je razvijalo predvsem okoli izvira tople vode, kjer danes stoji moderno zdravilišče, ki se nahaja pod topolovim gozdom. Prav zaradi tega gozda in zaradi toplega vrelca je Topolšica dobila tudi samo ime. Sredi mirnega kotička je na plan privrel naravni toplotni vrelc s kristalno čisto vodo. Terme se tako lahko pohvalijo z bogato zgodovino od 16. stoletja naprej, ko so prvič spoznali moč te čudežne vode. Prav ta zdravilna voda, neonesnažen gorski zrak in obilica sončnih dni so že takrat privabljali plemiče z Dunaja in celotne Avstro – Ogrske dežele. Termalna voda doseže tudi temperaturo 32 stopinj celzija in je še dandanes primerna za zdravljenje boleče hrbtenice in sklepov, stanj po poškodbah, boleznih dihal ter celo lažjih kroničnih obolenj srca in ožilja. Leto 1838 so Terme Topolšica prvič odprli za javnost, in sicer takrat pod imenom Florjanove toplice. Celo ljubljanski škof Tomaž Hren se je navduševal nad njimi. V približno osemdesetih letih prejšnjega stoletja so Terme začeli modernizirati. Precej pomembna zgodovinska letnica za Topolšico je 9.maj.1945, kajti takrat je iz Topolšice izšla vest o podpisu kapitulacije nemških oboroženih sil za jugovzhodno Evropo. V današnjem zdraviliškem parku je urejena spominska soba z rekonstrukcijo takratnega dogodka (Občina Šoštanj, Krajevna skupnost Topolšica, 2014).



Slika 1. Kraj Topolšica (Terme Topolšica, 2014).



Slika 2. Prikaz kraja Topolšica na fotografiji stare zgodovinske razglednice (Wikipedija, 2014).

1.1.2. Lega kraja Topolšica

Topolšica je kraj, ki leži v Savinjski regiji, pokrajina pa je Štajerska. Spada pod občino Šoštanj. Njena nadmorska višina je 379,1 m, število prebivalcev pa je 1191 (Wikipedija prosta enciklopedija, 2014). Sam kraj ima zelo ugodno lego in klimatske razmere, veliko sončnih dni in svež gorski zrak. Premore veliko gozdnih in travnatih površin, gričev, hribov. Zavetje neokrnjene narave privablja goste oziroma turiste iz domačih krajev in tujine. Njene naravne danosti so resnično ugodne za razvoj gospodarstva, turizma, kulture... (Občina Šoštanj, Krajevna skupnost Topolšica, 2014).



Slika 3. Lega kraja Topolšica oziroma občine Šoštanj (Wikipedija, 2014).

1.1.3. Splošne osnovne značilnosti kraja

Območja Topolšice je bogato po virih pitne vode in termalne vode. Na območju Topolšice deluje nekaj uspešnih podjetnikov in obrtnikov, ki izvajajo storitvene dejavnosti, Center starejših Zimzelen, Bolnišnica Topolšica in Terme Topolšica. Ne smemo pozabiti dobro razvito kmetijstvo s ponudbo domačih izdelkov, prav tako je okolica bogata z naravnimi lepotami in kulturno dediščino (Občina Šoštanj, Krajevna skupnost Topolšica, 2014).



Slika 4. Spominska soba podpisa kapitulacije za jugovzhodno Evropo v krajevnem parku (m.slovenia.info, 2014).

1.1.4. Ponudba v kraju

- TERME TOPOLŠICA

Terme Topolšica so sodoben rekreacijski, zdraviliški in gostinski kompleks. V letih 2000 in 2001 so bile zaključene pomembne naložbe, v katere je bilo vloženi veliko sredstev v povečanje in posodobitev spalnih kapacitet, posodobitev terapevtskih in rekreacijskih zmogljivosti, preureditev zunanjega bazena in sončne terase. Naravno zdravilišče pomembno oblikuje podobo kraja. Obsega hotelski del z bazeni s termalno vodo, center za rehabilitacijo in medicinski del z diagnostiko in terapijami, parkom in rekreacijskimi površinami. Poleg navedenih primarnih dejavnosti zdravilišče razvija še dejavnost izobraževanja, športnorekreativno dejavnost, obrtne dejavnosti /domača obrt/. Poslovni koncept družbe je razviti miren zdraviliški center v naravnem okolju /do 500 posteljnih kapacitet/, s sprehodi v naravo, kopanjem v termalni vodi s kvalitetnimi zdravstvenimi, hotelskimi, izobraževalnimi in drugimi storitvami. Prezemajo pobudo pri povezovanju nosilcev zdravstvene in turistične ponudbe v Šaleški dolini in širše in želijo izgraditi koncept ponudbe, ki bo zanimiv za domačega in tujega gosta (Občina Šoštanj, Krajevna skupnost Topolšica, 2014).

Od leta 2010 so Terme bogatejše še za čudovito apartmajsko naselje s 27 sodobnimi in okolju prijaznimi objekti, s skupno 98 ležišči. Prav tako je bil zgrajen Wellness center Zala, ki je modern tempelj miru, zdravja in nepozabnih doživetij (Terme Topolšica, 2014).



Slika 5. Nočna slika, ki predstavlja pogled na Terme Topolšica (www.pozitivke.net, 2014).

- **BOLNIŠNICA TOPOLŠICA**

Bolnišnica Topolšica je v prvi vrsti bolnišnica za zdravljenje pljučnih bolezni za širše gravitacijsko območje več regij in specialistična dejavnost interne medicine za ožje področje. Zaradi potreb prebivalstva posebno skrb namenjajo zdravstveni negi in rehabilitaciji.



Slika 6. Bolnišnica Topolšica v prečudoviti naravi (www.boltop.si, 2014).

- **CENTER STAREJŠIH ZIMZELEN**

Kraj Topolšica ima modern Center starejših Zimzelen (2009), ki je zgrajen v neposredni bližini samih Term Topolšica. Zimzelen je dom stanovalcem starejših od 65 let. Glede na ponudbo storitev in usmeritev delovanja je opredeljen kot dom četrte generacije. Z družinsko obliko življenja v bivalnih enotah in zagotavljanjem socialne in medicinske podpore deluje po smernicah zagotavljanja kvalitetnega in osmišljenega življenja starejših (Center starejših Zimzelen, 2014). Naš Turistično rekreacijski kompleks Langus bi jim lahko ponudil strokovno vodenje in svetovanje pri vadbi za starejše.



Slika 7. Center Zimzelen, dom za ostarele (www.cz-zimzelen.si, 2014).

- **ŠPORTNO REKREACIJSKA PONUDBA**

Naš kraj premore kar precej možnosti za ukvarjanje s športnorekreativnimi dejavnostmi. Že naravna danost kraja omogoča, da se lahko ljudje gibajo in ukvarjajo z različnimi športnimi aktivnostmi, kot je pohodništvo, nordijska hoja, kolesarjenje, rolanje, pozimi tek na smučeh, tu je tudi bližina smučišča Golte, ki je oddaljeno 15km. V kraju so tudi igrišča za: odbojko, odbojko na mivki, balinanje, igranje nogometa; možnost uporabe telovadnice OŠ Topolšica, trim steza, tenis igrišče ter tudi vodne aktivnosti v samih Termah Topolšica.



Slika 8. Krajevni park Topolšica (www.rtv slo.si, 2014).

1.2. Kaj je turizem?

Ko govorimo o turizmu, govorimo o zelo kompleksni panogi. Najstarejša oblika turizma so bila romanja. V Sloveniji so se začela oziroma se je turizem začel razvijati v 19. stoletju. Ta romanja niso imela samo verskega pomena, temveč so ljudem pomenila veliko predvsem zaradi želje po druženju, raziskovanju in spoznavanju novih krajev zunaj svojega stalnega bivalnega okolja. Romarski kraji sodijo prav zaradi tega med prve turistične destinacije. To so bile različne cerkve, gostišča, prenočišča... (Zgodovina turizma na Slovenskem, 2014). Beseda turizem se je prvič pojavila v angleškem jeziku v začetku 19. stoletja. Definicija še danes ni povsem jasna, kajti spreminja se skozi celotno zgodovino. Turizem je kompleksen in hitro rastoč pojav, ki ima vedno več različnih vsebin, ki opredeljujejo sam tip turizma in turista, ta pa področje, v katero sega (Berčič, Sila, Slak Novak in Pintar, 2010).

Turizem lahko opredelimo kot dejavnost oseb, ki potujejo v kraje zunaj svojega običajnega okolja in tam tudi ostanejo, vendar manj kot eno leto brez prekinitve, zaradi preživljanja prostega časa, sprostitve, poslov ali drugih razlogov (SURS Turizem, 2014). Definicija turizma po UN WTO pravi, da so turizem aktivnosti, ki so povezane s potovanjem in z bivanjem oseb izven običajnega življenjskega okolja. Trajati ne sme več kot eno leto. Ljudje potujejo zaradi zabave (počitka), poslov in drugih motivov, ki niso povezani z izvajanjem

dejavnosti, ki bi ustvarjale prihodek v tem okolju (Berčič idr., 2010). Za prvo znanstveno definicijo turizma velja definicija Walterja Hunzikerja in Kurta Krapfa, 1942 (v: Planina in Mihalič, 2002, 29): » Turizem je splet odnosov in pojavov, ki nastanejo zaradi potovanja in bivanja tujcev v nekem kraju, v kolikor to bivanje ne povzroči stalne naselitve in ni povezano s pridobitno dejavnostjo« (Alič in Cvilk, 2011).

Sodobna oziroma Santgallenska definicija po Kasparju navaja, da je turizem celota odnosov in pojavov, ki nastanejo zaradi potovanja in bivanja oseb, za katere kraj zadrževanja ni niti glavno in stalno bivališče, niti kraj zaposlitve (Alič idr., 2011, v Planina in Mihalič, 2002).

Različne športne vsebine, programi in sama kakovostna turistična ponudba postavljajo slovenski turizem v svetu na višjo in višjo raven ter zaradi tega postaja vse pomembnejša gospodarska panoga. Domače okolje nam za delo in samo življenje narekuje, da se potrjujemo v povsem drugačnih razmerah, kot nam jih predstavlja dan oddih. Zato v današnjem času oddih temelji na dejavnostih, ki izhajajo iz človekovih potreb in želja ter spodbuja njegovo kreativnost (Berčič idr., 2010). Ko opazujemo številne turiste na oddihu, opazimo, koliko jim pomenijo športne oziroma športnorekreativne dejavnosti (slika 1.1). Seveda pa je ogromno dejavnikov, od katerih je odvisno, kakšen oddih si želijo turisti oziroma gostje preživeti. Današnja doba zaradi napornega tempa življenja prinaša ogromno negativnih učinkov, ki rušijo človekovo ravnovesje. In prav na podlagi tega se lahko človek odloči, na kakšen način bo preživel svoj oddih in se sprostil .



Slika 9. Različne športno turistično rekreativne vsebine (Kako podaljšati sezono, 2012).

1.3.Športni turizem

Športni turizem vključuje potovanja v specifične kraje, kjer se lahko gostje oziroma turisti udeležujejo v različnih športnorekreativnih dejavnostih, ki jih nudijo kraji ali športno rekreacijski centri, lahko pa na svojem oddihu samo opazujejo kakšno športno prireditev (What is sports tourism?, 2014). Športni turizem je hitro rastoči sektor svetovne turistične industrije, ki zasluži približno 600 milijard dolarjev letno.

Šport in turizem sta v zadnjem obdobju precej povezana in prihajata v ospredje. Razni športno rekreativni programi nekaterih športno turističnih oziroma turističnih središč predstavljajo povezavo športa in turizma oziroma to, kako se šport v turizmu kaže (Berčič idr., 2010). Vse velike prireditve, kot so razna državna in mednarodna tekmovanja, so tudi velik turistični dogodek. Današnji čas je zelo naporen, tako fizično kot psihično. UN WTO ugotavlja, da je šport eden izmed pomembnih potovalnih motivov sodobnih turistov (Berčič idr., 2010). Kljub temu da smo ne samo psihično, ampak tudi fizično popolnoma izčrpani, nam neka športna dejavnost, ki se je lotimo na sprostitvenem oddihu, lahko da samo novo energijo in zagon za delo.

Kakovost življenja predstavlja aktivno preživljanje prostega časa in to velja tako za domače kot tudi tuje turiste (Berčič idr., 2010). Slovenija je dežela s to prednostjo, da ima naravne danosti, ugodno podnebje in relief za razvoj športnega turizma (Slak idr., 2008).

Do združitve turizma in športa lahko pride kar hitro, kajti veliko ljudi je, ki se bodisi redno ali pa neredno ukvarjajo s športom. Zaradi športna pa vedno pogosteje potujejo. Prav zaradi tega je ena od oblik turizma, ki strumno narašča, potovanje povezano s športom (Slak idr., 2008). Tako lahko turizem v grobem razdelimo na tri tipe:

- potovanje, potrebno za ogled športnih prireditev
- ogled športnih znamenitosti
- aktivno ukvarjanje s športom

Prvi tip turizma je potovanje, potrebno za ogled športnih prireditev. To so organizirane športne prireditve na visoki ravni, kot so olimpijske igre, svetovna prvenstva,... Pri tej vrsti

turizma je bistvena športna prireditev zaradi katere je potrebno odpotovati in prenočiti izven svojega doma. Kot drugi tip turizma je naveden ogled športnih znamenitosti. Pod športne znamenitosti so tukaj mišljeni športni muzeji, olimpijski stadioni, prodaja športnih starin in kar je povezano s preteklostjo športa. Motiv teh turistov je ogled pravkar naštetega. Je pa ta tip turizma še precej neraziskano področje. K zadnjemu tipu turizma pa spada aktivno ukvarjanje s športom. Tukaj gre za najbolj neposredno povezavo turista in športa. Ti turisti gredo na potovanja, da bi bili športno aktivni. Med njimi pa ločimo tudi takšne, ki so športno aktivni po naključju. Poznamo turista, ki se na potovanjih ukvarja s športom kot z vrsto sprostitev in pa profesionalnega športnika, ki potuje za to, da se udeleži tekmovanja v izbranem športu (Slak, 2008).

Športno-turistični kompleks Langus v Topolšici bo spadal pod tretji tip turizma. Gostje oziroma turisti, ki bodo bivali v našem okolju, bodo imeli več danih možnosti za preživljanje športno aktivnega oddiha. Sam kompleks bo zasnovan tako, da bo privabljal turiste željne športno aktivnega oddiha in tudi tiste, ki si želijo wellness sprostitev in razvajanja. Med temi turisti pa se bo sigurno našel kakšen, ki se bo po naključju udeležil kakšne športnorekreativne dejavnosti.



Slika 10. Predstavljanje aktivno preživetega prostega časa (Saop, 2014).

1.3.1. Športni turizem v Topolšici

Narava v Topolšici nam omogoča razvoj različnih športnih aktivnosti zaradi raznolikega okolja in kar precej izrazitih letnih časov. Prav raznolikost narave nam ponuja različne možnosti, ki nam omogočajo ponudbo raznovrstnih športnih aktivnosti. Obiski so lahko individualni, skupinski ali množični. Individualna športno turistična dejavnost je zaželena prav zaradi ohranjanja naravnega okolja in kulturne dediščine. Organizirane oblike športnih aktivnosti nam omogočajo večjo možnost povezovanja med osnovnimi turističnimi organizacijami, kajti slednje imajo na razpolago ustrezno znanje, strokovne kadre in pripravljajo programe za potrebe tako domačih kot tujih gostov. Posebej pozorni moramo biti pri snovanju športno - turistične ponudbe in tako zajeti v program vse starostne skupine gostov. Turisti si lahko izberejo različna časovna obdobja, v katerih bodo preživeli svoj oddih. Posebej zanimivi za športni turizem so tako imenovani vikend programi, ki v veliki meri vključujejo tudi družine.

Tabela 1. Vrste športnega turizma glede na izbrani kriterij (Berčič idr., 2010).

1.	Letno obdobje	Poletni, zimski
2.	Turistična destinacija, območje	Mesta, obale, gore, podeželje, zdravilišča, kras,...
3.	Število turistov	Posamični, skupinski, množični
4.	Organiziranost	Neorganizirana športna aktivnost-vadba, organizirana ali vodena aktivnost: športne šole, tečaji, tekmovanja, treningi, ture-pohodi, itd.
5.	Starost turistov	Otroci in mladina, odrasli, družine, starejši in starostniki
6.	Trajanje bivanja	Pol dnevni, dnevni, vikend-nekajdnevni, tedenski, večtedenski
7.	Športna aktivnost	Alpsko smučanje, smučarski skoki, plavanje, kajakaštvo, kolesarjenje, lov, ribolov, nautika...
8.	Prostor-športne	Reke, jezera, morje, gozdovi, gorski svet, urejene površine v

	površina, objekti	naravi, odprti in zaprti športni objekti in površine
--	----------------------	--

V Tabeli 1 so prikazane vrste športnega turizma, za vsak izbran kriterij posebej.

- **ZIMSKO ŠPORTNI TURIZEM**

Geografsko klimatski pogoji v Topolšici in bližnji okolici omogočajo razvoj zimsko športnega turizma. Njegova tradicija v Sloveniji je že kar precej dolga. Zimsko športna turistična središča omogočajo raznolika udejstvovanja na snegu. Širom Slovenije in v tujini znana zimsko športna turistična središča so: Rekreativno turistični center Golte, Smučišče Kope-Ribniško Pohorje in Smučišče Peca. Druge možnosti zimskega turizma v Topolšici in bližnji okolici so nordijsko smučanje, drsanje, sankanje...

- **POHODNIŠKI TURIZEM**

Topolšica ima ponudbo pohodniških poti, ki jih je možno zaradi svoje majhnosti prehoditi v relativno kratkem času. Hkrati lahko uživamo v njeni naravni in kulturni dediščini. Poznamo izletništvo, pohodništvo in gornišvo. Izletništvo nam predstavlja časovni in daljinsko krajše pešačenje. Pohodništvo pa je nekako zmogljivostno zahtevnejši izlet, tako časovno, kot tudi daljinsko. Poznamo pa v Svetu zelo dobro razvito obliko pohodništva, to je nordijska hoja.

- **KOLESARSKI TURIZEM**

Kolesarjenje je monostrukturna ciklična dejavnost vzdržljivostnega tipa. Skoraj vsak tretji Slovenec po 15. letu danes na različne načine kolesari. Turistično kolesarjenje delimo na:

- dnevno (utilitarno) kolesarjenje,
- športno kolesarjenje (cestno in gorsko),
- športno rekreativno kolesarjenje,
- izletniško kolesarjenje,
- popotniško kolesarjenje,
- gorsko kolesarjenje,
- družinsko kolesarjenje,
- turistično kolesarjenje.

Urbanistična zasnova Topolšice je ugodna za kolesarjenje, ima urejene kolesarske steze, sam promet v Topolšici in širši okolici pa je prijazen tudi do rekreativnih kolesarjev. Pogoji v Topolšici so primerni tako za cestno kot tudi gorsko kolesarjenje. Poti niso povsod točno določene za kolesarje, vendar pa se lahko ravnamo po poteh, ki so označene za pohodnike. Ponudba vodenega kolesarjenja v Topolšici še ni razvita, vendar pa bi jo zaradi naravnih danosti enostavno umestili v okolje. Skozi Topolšico (379,1 mnv) poteka vsako leto tradicionalni kolesarski vzpon na Sleme (1096 mnv), ki se ga udeleži več sto kolesarjev. Turisti si lahko sposodijo kolesa v Termah, v mestu Šoštanj pa je zaživel projekt Bicy, izposojajo koles na avtomatskih prostostojećih postajah za simbolično ceno, ki so v lasti občine.

- ZDRAVSTVENI IN ZDRAVILIŠKI TURIZEM

Sama narava lahko ogromno pripomore k zdravemu organizmu. Naravno okolje ugodno vpliva na zdravje in dobro počutje posameznika. Zdravstveni turizem vključuje več segmentov zdravja in zdravstvene zaščite: promocija zdravje, preprečevanje bolezni oziroma obolenj, zdravljenje in rehabilitacijo. Voda nam s svojimi raznolikimi dejavnostmi omogoča pot do zdravega organizma. Slovenija je bogata tudi s termalnimi vreli in poznana po številnih termalnih in naravnih zdraviliščih. Nam zanimiv termalni kompleks, kateri leži v neposredni bližini in s katerim bi želeli sodelovati oziroma združiti našo ponudbo, so Terme Topolšica s Hotelom Vesna, Wellness centrom Živa ter Vodnim parkom Zora.

V naši diplomski nalogi želimo predstaviti idejno zasnovo Turistično-rekreacijskega kompleksa Langus v Topolšici. Doseči želimo, da bi se različne vrste turizma uspešno prepletale med seboj. Trudili se bomo, da bi bila naša ponudba dovolj velika in atraktivna za goste, da bi dosegala različna področja v kar se da največji meri. Lokacija v Topolšici, kjer bi stal Turistično rekreacijski kompleks Langus s svojo okolico, bi omogočala udejanjanje in razvoj športno turistične ponudbe. Ponudba je atraktivna predvsem za goste, ki želijo preživeti svoj prosti čas športno aktivno v smislu zdravega življenjskega sloga.

1.4. Komponente zdravega življenjskega sloga

Življenje moramo zajemati z veliko mero pozitivizma in energije. Potrebno je, da vsak dan iščemo poti do boljšega počutja, ki bi nam omogočilo prijetnejše dni. Zato je potrebno, da skrbimo za zdravo prehrano in zmerno telesno aktivnost. Zdravje, zdrav življenjski slog in kvaliteta življenja so pozitivni izrazi, ki zvenijo kot sinonimi. Res je, da jim je dosti stvari skupnih. Vsi trije predstavljajo nekaj pozitivnega, pa vendar ima tudi vsak svojo definicijo (Pori idr., 2013). Groba delitev zdravja je na telesno in duševno zdravje. Telesna komponenta je tista, na kateri se naše zdravstvene spremembe najbolj vidno odražajo. Telesno zdravje je najbolj vidno zdravje, kajti takoj se vsakršna koli sprememba odraža na delovanju našega telesa gibalno in funkcionalno, medtem ko duševno zdravje zajema intelektualno, čustveno, socialno, duhovno zdravje in zdravje na delovnem mestu (Pori idr., 2013).

Sam izraz zdrav življenjski slog predstavlja način življenja, ki je usmerjen k doseganju optimalnega zdravja v vseh njegovih vidikih. Angleški izraz je wellness, sestavljen iz besed wellbeing, kar pomeni v slovenščini dobro počutje, in iz izraza fitness, kar v slovenščini pomeni gibalna učinkovitost. Pod izrazom zdrav življenjski slog opisujemo dejavnosti, ki jih človek opravlja z namenom, da bi se čim bolje počutil oziroma da bi živel čim bolj kakovostno življenje. Kvaliteta življenja pomeni sposobnost zaznavanja lastnega zdravja in življenjskega sloga (Pori idr., 2013). Strokovnjaki pravijo, da obstaja sedem komponent zdravega življenjskega sloga, ki so med seboj močno odvisne in neravnovesje ene lahko močno vpliva na neravnovesje druge.

Te komponente so:

- komponenta okolja,
- zaposlitvena komponenta,
- telesna komponenta,
- intelektualna komponenta,
- duhovna komponenta,
- čustvena komponenta,
- socialna komponenta (Pori idr., 2013).

Ljudje v svojem vsakdanjem življenju zanemarjajo pomen športa in rekreacije. Najpogostejši razlog za to je hiter tempo življenja in pomanjkanje časa. Veliko ljudi želi svojo športno neaktivnost nadoknaditi v oddihih, ki si jih privoščijo. Takrat se ukvarjajo z šprtnorekreativnimi dejavnostmi. Svoj oddih želijo preživeti športno aktivno in s tem storiti nekaj koristnega zase in za svoje zdravje.

1.5. Kaj je športna rekreacija kot prostočasna dejavnost?

Živimo v visoko industrializirani družbi, kar pomeni, da sta mehanizacija in avtomatizacija nadomestila samo fizično delo. In ravno zaradi tega je telesna nedejavnost velik problem, kar vodi v tveganje za razvoj številnih bolezni. Če bi se tega dovolj dobro zavedali, bi vedeli, da aktiven življenjski slog prinaša same pozitivne stvari za boljšo kakovosti življenja (Pori idr., 2013). Športna rekreacija po Zakonu o športu je športna dejavnost odraslih vseh starosti in družin (22. Uradni list RS, 2. Člen). Bistvo športne rekreacije ni samo v gibanju ampak tudi v tem, da ti športna aktivnost prinaša srečo, veselje in zadovoljstvo. Po neki končani športni aktivnosti smo zadovoljni sami s seboj, ni važno ali je to boljša fizična pripravljenost, boljša samopodoba, boljše počutje... Prav tako je športna rekreacija dejavnost družin (Pori idr., 2013). Zelo pomembno je, da so otroci informirani o tem že kot mali. Rekreacijo jim poskušamo vnesti v njihov način življenja, da jim bo to ena od pomembnih stvari, ki jih bodo počeli tudi kot odrasli. Športne aktivnosti lahko družine samo še bolj povežejo in ugodno vplivajo na odnose med družinskimi člani.

Iz rezultatov raziskave, Športno rekreativne dejavnosti Slovencev razvrščene po odstotkih v letu 2008, je bilo ugotovljeno, da sta med Slovenci najbolj popularni hoja in sprehodi, temu pa sledi plavanje, cestno kolesarjenje, alpsko smučanje,.. Med najmanj priljubljenimi pa so odbojka, rolanje,..(Pori idr., 2013).

Vsi športi, ki so po rezultatih raziskave med Slovenci najbolj priljubljeni, so v Topolšici že razviti. Njihovo obliko in izvedbo bi bilo potrebno še nekoliko nadgraditi in izpopolniti. To bi dosegli z našim strokovnim vodenjem in svetovanjem.

1.6. Problemi in cilji

Terme Topolšica že nudijo možnosti športnorekreativnih dejavnosti in bivanje turistom. Vendar ljudje potrebujejo neko zasebnost in mir, kot jim ga želimo ponuditi v našem Športno-turističnem kompleksu Langus. Kompleks bi bil postavljen na lokaciji v središču Topolšice. Nadgradil in izpopolnil bi že obstoječo ponudbo v dolini. Z našo turistično rekreacijsko ponudbo bi želeli privabiti goste različnih starostnih skupin. Potrebno bi bilo pridobiti soglasja sosedov in vso dokumentacijo za samo izvedbo Športno-turističnega kompleksa Langus v Topolšici. Poskušali bi pridobiti tudi Evropska sredstva. Potencialne goste bi privabili preko turističnih agencij, raznih turističnih in športnih društev ter klubov. Glavni cilj diplomskega dela je predstavitev idejne zasnove Športno – turističnega kompleksa Langus v Topolšice. To diplomsko delo bi predstavljalo prvi korak k uresnitvi projekta izgradnje zasebnega športno – turističnega centra. V ta namen smo si zastavili naslednje cilje:

- Razviti idejno zasnovo Športno – turističnega kompleksa Langus.
- Predstaviti idejno zasnovo Športno – turističnega kompleksa Langus.
- Ugotavljanje prednosti zasebnega športno-turističnega centra.

2. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Metode dela so:

- Zbiranje in analiza domače in tuje literature (monografske publikacije, diplomska dela, spletne strani...).
- Neformalni pogovori z ljudmi, ki so na teh področjih strokovnjaki oziroma imajo že potrebne izkušnje (pogovor z arhitektom, lastniki, vodji raznih podobno zasnovanih kompleksov in dejavnosti, dobavitelji potrebne opreme...).
- Lastne izkušnje in spoznanja.

3. RAZPRAVA

3.1. Idejna zasnova Športno –turističnega kompleksa Langus z vidika prostora

Naš kompleks oziroma parcela, ki bo nudila prostor Športno-turističnemu kompleksu Langus, leži v samem osrčju kraja Topolšica. Parcela je velika 1ha, od tega ima 1/2ha gozda in 1/2ha travniške površine. Celotno ozemlje leži na prisojni legi. Na parceli imamo lastno vodno zajetje, katere izvir vode je tako močan, da ne presahne tudi ob najhujšem sušnem obdobju. Zaradi same lege in lokacije v centru Topolšice se je tudi porodila naša ideja, da bi lahko to naravno danost s pridom izkoristili. Potrebno je omeniti, da parcela leži ob glavni cesti, ki pripelje v Topolšico. Oddaljena je cca. 400m od Term Topolšica. Sedaj ima parcela že dva obstoječa objekta, in sicer dve stanovanjski hiši, ena v izmeri 360m² (tri nadstropja: atrij, pritličje, prvo nadstropje in podstrešje, ki je prav tako stanovanjska površina) in druga v izmeri 320m² (atrijski del, ki je že sedaj namenjen poslovnim storitvam v izmeri 160m² in prav tako stanovanjski del v pritličju). Objekta oziroma hiši sta med seboj oddaljeni cca. 100m.



Slika 11. Prikaz celotne parcele z griča nasproti nje (osebni arhiv, 2014).



Slika 12. Drugi objekt (apartmaji, kozmetični prostori, fitness center (osebni arhiv, 2014).



Slika 13. Del gozdne površine, ki bi bila namenjena prijetnim sprehajalnim potem (osebni arhiv, 2014).



Slika 14. Prvi objekt slikan z leve strani, trije apartmaji, savne, jacuzzi (osebni arhiv, 2014).



Slika 15. Skica tlorisa celotne parcele z zgradbami, bazenom, hiškami s savnami, potko po gozdu, kjer bi se nahajal Športno-turistični kompleks Langus (osebni arhiv, 2014).



Slika 16. Predstava o postavitvi lesenih hišk s savnami in jacuzziji v gozdnem delu parcele (osebni arhiv, 2014).



Slika 17. Izgled lesene hiške (osebni arhiv, 2014).

Na samem začetku se moramo registrirati kot samostojni podjetniki in pridobiti ustrezno dovoljenje za ukvarjanje s prej omenjenimi dejavnostmi. Nosilec te dejavnosti bi bila avtorica. Naša osnovna dejavnost bo športno-turistična ponudba, za kar bi imela potrebno strokovno izobrazbo.

Najprej bi začeli s ponudbo v že obstoječih objektih, kar pomeni z oddajo apartmajev, ponudbo v fitness centru, masažami, kozmetičnim delom ter seveda z vso športnorekreativno ponudbo. Ker že nekaj časa spremljamo povpraševanje na tržišču oziroma v samem kraju, smo prepričani, da bi v približno dveh letih ustvarili toliko kapitala, da bi ga lahko vložili še v ostalo planirano infrastrukturo. Glede na to, da je že veliko infrastrukture na samem začetku, obstaja možnost pridobitve kreditov, seveda na podlagi dobrih planov oziroma programov našega kompleksa.

Ne glede na situacijo, ki je trenutno v naši domovini in v svetu, smo optimistični in računamo tudi na prijavo za pridobitev evropskih sredstev, saj obstajajo razni razpisi evropskih skladov za razvoj podeželja.

Evropski sklad za regionalni razvoj (ESRR) predstavlja finančni instrument evropske kohezijske politike za obdobje 2007-2013. ESRR, skupaj z Evropskim socialnim skladom, sodi v okvir Strukturalnih skladov, ki predstavljata del proračuna Skupnosti. Črpanje sredstev strukturalnih skladov se izvaja po principu deljene odgovornosti med Evropsko komisijo in organi držav članic. Tako je Slovenija za obdobje 2007-2013 pripravila dva operativna programa, in sicer Operativni program krepitve regionalnih razvojnih potencialov (OP RR) in Operativni program razvoja okoljske in prometne infrastrukture (OP ROPI), za katera se uporablja finančni instrument ESRR za namene cilja 1 (»konvergenca«) evropske kohezijske politike. Poleg tega predstavlja ESRR finančni instrument cilja 3 (»evropsko teritorialno sodelovanje«).

Evropski sklad za regionalni razvoj je namenjen krepitvi ekonomske in socialne kohezije ter pomoči pri odpravljanju največjih razvojnih neravnovesij v regijah Skupnosti. ESRR tako prispeva k zmanjševanju vrzeli med stopnjami razvitosti različnih regij. Gre za regije z najbolj omejenimi možnostmi, vključno s podeželskimi in mestnimi območji, nazadujoče industrijske regije, območja z geografskimi in naravnimi ovirami, kot so otoki, gorska območja, redko

poseljena območja in mejne regije. Pri tem ESRR izvaja prednostne naloge Skupnosti, zlasti potrebo po krepitvi konkurenčnosti in inovativnosti, ustvarjanju in ohranjanju trajnih delovnih mest ter zagotavljanju trajnostnega razvoja.

Najprej bomo opisali preobrazbo že obstoječih stanovanjskih objektov. Prvi stanovanjski objekt v izmeri 360m² imamo namen preurediti v tri apartmaje, in sicer dva apartmaja v izmeri cca 80m², v katerem bo imelo možnost bivati od štiri do šest oseb, v manjšem apartmaju v izmeri cca. 50m² pa dve oziroma štiri osebe. V atrijskih prostorih bodo skupno za vse apartmaje finska, infra in turška savna ter jacuzzi. Poleg tega bo narejeno tudi počivališče in izhod proti odprtemu naravnemu bazenu. Savne in jacuzzi bodo že vštete v ceno apartmajskih ponudb.

Drugi že obstoječi objekt bo preurejen v en apartma v izmeri 80m² za štiri do šest oseb. Drugi apartma pa prav tako v izmeri 50m² za dve do štiri osebe. Iz atrija, v katerem so že sedaj poslovni prostori, bi naredili na 80m² fitness z odprto teraso in masažne ter kozmetične prostore. Na ta način bo rešena že obstoječa infrastruktura, ki stoji na travniški površini naše parcele. Notranjo opremo celotnega kompleksa smo že načrtovali.

Gozd naše parcele v izmeri 1/2ha imamo namen razredčiti in ga spremeniti v park z energijskimi točkami ob petih različnih drevesih. Tukaj bodo postavljene štiri lesene hišice. V vsaki od njih bomo naredili različne savne z jacuzzi na prostem. V prvi hišici bo zeliščna savna, v drugi finska in infra savna, v tretji turška savna. Predstavljena ponudba bo nudila mir in zasebnost ter možnost uporabe v vseh letnih časih. Uporabo hišk bomo tržili s predhodnimi rezervacijami, neodvisno od zasedenosti apartmajev.

Obisk savne ima pozitiven učinek na krepitev zdravja, na naše telo in duha. Zgodovina savne je že kar precejšnja: od Starih Grkov, Egipčanov, Rimljanov in Kitajcev. V Evropo so jo v največji meri prinesli Finci, pa tudi Rusi. Beseda savna je finskega izvora in pomeni kopel. V grobem ločimo tri vrste savn, in sicer suho, parno in infrardečo. Seveda obstajajo še razne kombinacije in različice teh osnovnih vrst (Škrbo Karabegović, 2014). V naši ponudbi smo se odločili, da bomo ponudili oziroma naredili finsko, turško, infrardečo ter solno savno oziroma solno sobo.

Fitnes center bo v prvi vrsti namenjen uporabnikom apartmajev oziroma tudi strankam, ki bodo želele imeti vodeno fitnes vadbo. Naš namen je prilagoditi se in zadovoljiti individualne želje in zahteve posamezne stranke. Oprema v fitnesu bo praktično osnovna, zajemala bo vse za kakovostno izvedbo vadbe. Po potrebah bomo dokupovali fitnes pripomočke. Naštejemo naj rekvizite, pripomočke in naprave, katere bodo v fitnesu: trenažerji za glavne mišične skupine, kardio naprave (tekalna steza, kolo, stepper), uteži in palice, sestavljene ročke in palice ter stojala, drobni rekviziti (elastični vadbeni trakovi, kolebnice, žoge, ravnotežne žoge, blazine...).

V Sloveniji se je izraz fitnes udomačil in najpogosteje pomeni poseben zaprt športni objekt - fitnes center, fitnes studio (Sila, 2007). Beseda fitnes izhaja iz angleške besede »fit«, ki pomeni biti pripravljen, zmožen, sposoben, odporen, zdrav in v dobri kondiciji, beseda fitnes pa sposobnost, telesno pripravljenost, zdravje. Vadba v fitnes centrih je namenjena vsem od mladih do starejših, za moške in ženske, začetnike, vrhunske športnike, za osebe po operacijah in za osebe z različnimi zdravstvenimi težavami. Ljudje obiskujejo fitnes predvsem, da zmanjšajo stres, izboljšajo kakovost življenja, zmanjšajo znake staranja, izboljšajo splošno počutje, ohranijo vzdržljivost in povečajo moč, okrepijo svoj imunski sistem in zmanjšajo tveganje za marsikatero bolezen (Zelenik, 2010). Aerobne-vzdržljivostne aktivnosti, kardio fitnes, vaje za moč, raztezanje, sproščanje, pravilna, lepa telesna drža, oblikovanje postave, pravilen izbor in režim uživanja hrane in tekočin, zdrav življenjski slog z veliko gibanja v naravi, izogibanje zdravju številnim navadam in razvadam - to so sestavine fitnesa kot športa oziroma športno rekreativne vadbe, ki omogočajo realizacijo zdravega življenja (Sila, 2007).

Imeli bomo dva masažna prostora s ponudbo klasične, športne, terapevtske in sprostitvene masaže. Za opravljanje teh storitev bomo imeli za to strokovno usposobljen kader. Stranke bodo lahko te usluge koristile po predhodnem naročilu.

Masaža ima tako dolgo zgodovino kot človeštvo. Verjetno je najstarejša oblika zdravljenja, ki so jo skozi zgodovino uporabljale vse kulture. Beseda masaža je razmeroma nova in je izpeljana iz arabske besede »masah«, kar v prevodu pomeni gladiti roko. Masaža temeljito učinkuje na zdravje človeka. Izboljšuje krvni obtok, sprošča mišice, spodbuja prebavo in s stimulacijo limfnega sistema pospešuje izločanje odpadnih snovi. Te neposredne koristi, ki se

jim pridružuje še občutek, da nekdo skrbi za nas in nas ljubkuje, takoj ustvarijo dobro počutje, česar za moderna zdravila ne moremo trditi (Maxwell-Hudson, 1990).

Kozmetični prostor bomo razdelili na tri manjše prostore: v enem bo nega obraza, v drugem manikura in pedikura, v tretjem bo prostor za ličenje. Po potrebi bomo dejavnosti širili, kajti le na ta način bomo lahko sledili trendom. Kozmetične usluge bo izvajal strokovno izobražen kader po obveznem predhodnem naročilu.

Med že obstoječima objektoma bo stal odprt naravni bazen z naravnim biološkim filtriranjem vode. Bazen bo narejen na prisojni legi, kar ni zanemarljivo. Speljan bo po nekoliko padajočem terenu. Njegova dolžina bo 12,5m, širina pa cca. 6m oziroma se bo razprostiral in prilagajal obliki terena. Okoli njega bo urejen prostor za počivalnike oziroma ležalnike. Ker je bazen v samem osrčju kompleksa, bo tako lahko dostopen za goste.



Slika 18. Naravni bazen z biološkim filtriranjem (www.rozeinvrt.si, 2014)

Sodobni naravni bazeni, zasnovani po naravnih načelih bivanja, so sestavljeni iz kopalnega dela in površine z vodnimi rastlinami. Stalno čisto vodo, brez uporabe kemičnih dodatkov, zagotavljata sistem s pretokom vode skozi biološki filter in regeneracijski pas z vodnimi rastlinami, ki predstavlja najmanj 30 odstotkov celotne površine bazena. V biološkem filtru poteka biološki proces čiščenja vode z bakterijami, ki predelujejo amonijak v nitrite in potem v nitrate. Izvajalci celo zagotavljajo, da vode v bazenu ni treba menjavati najmanj deset let.

Nekaj besed še o kavarni, katera bo prizidek k že obstoječemu objektu oziroma hiši s tremi apartmaji, savnami in jacuzzijem. Kavarna bo v neposredni bližini bazena, tako da bodo imeli tudi bazenski gostje možnost njene uporabe in bo odprtega tipa. Potrudili se bomo, da bo zaradi svoje izjemne in zanimive ponudbe in prijetnega okolja pritegnila turiste, ki bivajo v neposredni bližini zdravilišča oziroma Term Topolšica, in krajane ter tudi naključne mimoidoče. Vse bomo dali od sebe, da bo zanimiva za vse starostne skupine. Kavarna bo imela tudi zunanjo teraso in urejeno otroško igrišče z lesenimi igrali, izdelani so že načrti.



Slika 19. Arhitekturni izris kavarne (osebni arhiv, 2014)

Pri odločitvi, kaj bo vsebovala naša ponudba, smo se oprli na sedem ključnih dejavnikov oziroma komponent življenjskega sloga, ki smo jih že omenili v poglavju Komponente zdravega življenjskega sloga. Najpomembnejša je telesna komponenta, ki bo v veliki meri prišla do izraza pri naši športnorekreativni ponudbi. Z njeno ponudbo in najrazličnejšimi razvajanjmi, v smislu masaže, savn in naravnega bazena, bo stres možno znižati na minimum. Naravno okolje in spekter ponudbe bosta omogočila možnost psihofizične stabilnosti, ki je še kako potrebna v današnjem času. V svojo ponudbo bomo vključili tudi najrazličnejša

predavanja oziroma delavnice na temo duhovne in osebne rasti, predavanja o zdravi prehrani v povezavi s športno aktivnostjo, tako bo prišla do izraza tudi intelektualna komponenta. Predvidevamo, da bo naš kompleks prav tako nudil tudi možnosti novih zaposlitev v kraju.

3.2. Programska zasnova Športno-turističnega kompleksa Langus

3.2.1. Alpsko smučanje in deskanje na snegu

Pri naši ponudbi alpskega smučanja in deskanja na snegu bo avtorica aktivno vključena. (Aktivno sodelujem kot učitelj alpskega smučanja 2 v Smučarskem klubu Velenje, katerega športni direktor je David De Costa, profesor športne vzgoje.). Izkoristili bomo možnost in pripravili ponudbe, ki jih bomo realizirali preko Smučarskega kluba Velenje. Za to ponudbo smo se odločili, ker so smučarska središča v neposredni bližini. Smučarski klub Velenje sodeluje s smučiščem Golte, kjer ima klub tudi svoje prostore. Tudi naša smučarska ponudba se bo navezovala na smučišče Golte, le tu so zelo dobri pogoji za alpsko rekreativno in alpsko tekmovalno smučanje, ustrezni pogoji pa so tudi za tek na smučeh.



Slika 20. Otroci v smučarskem tečaju (osebni arhiv, 2014).

3.2.2. Tek na smučeh in nordijska hoja

V samem središču Topolšice poteka tudi okoli 3 kilometre dolga in vedno urejena tekaška proga, tako za klasično kot tudi za drsalno tehniko teka na smučeh. Ta proga poteka v izjemno lepem okolju, obdanem z gozdom in travniško površino. Naredili so jo krajani, ljubitelji tega športa, jo redno vzdržujejo in pripravljajo amaterska tekmovanja. Prav zaradi tega smo za pomoč na tem področju dogovorjeni s še vedno tekmovalno aktivnim tekačem Jožijem Zagerjem.

Organizirali bomo tudi tečaje nordijske hoje, ki jih bomo vodili sami. Pri tem se bomo povezali s Termami Topolšica (slika 2.19.), kajti vemo, da imajo ogromno gostov oziroma turistov, ki v času svojega oddiha, pogrešajo tovrstne športne aktivnosti. Trajanja tečajev bomo prilagodili časovnemu bivanju gostov. Osnovna ponudba bo vikend ali tedenski tečaj.



Slika 21. Okolje, kjer bomo izvajali tečaj nordijske hoje, Terme Topolšica, v ozadju desno so vidna drevesa parka pred hotelom, kjer bo potekal večinski del tečaja (osebni arhiv, 2014).

3.2.3. Program tečaja nordijske hoje

Tečaji, ki jih bomo nudili v Športno-turističnem kompleksu Langus bodo tridnevni in tedenski. V diplomski nalogi bomo predstavili program izvajanja našega tridnevnega tečaja nordijske hoje (3x3h) . V programu bodo zajeti trije celotni dnevi, v sklopu katerih bodo ure namenjene tečaju nordijske hoje. Na podoben način bo zasnovan tudi tedenski program tečaja nordijske hoje (7x3h), le da bomo učenje elementov nordijske hoje podaljšali na dva dni in s tem pridobili nekaj več časa za utrjevanje že med samo vadbo oziroma tečajem. Na koncu tečaja bo vsak udeleženec prejel diplomo o opravljenem tridnevnem ali tedenskem tečaju. Opremo, potrebno za tečaj, si bodo gostje lahko tudi izposodili.

- OSNOVNA OPREMA IN ELEMENTI NORDIJSKE HOJE

Glavna oprema pri nordijski hoji so palice in seveda primerna športna oblačila ter obutev, v kateri se bomo počutili udobno. Pri palicah je zelo pomembno: dolžina, materiali, oblika ročaja z zanko in krpljice, ki so pritrjene na koncu palice.

Elementi, ki jih bodo tečajniki spoznali in se jih naučili, so:

1. Dvotaktni diagonalni korak:

Ciklus gibanja pri hoji s palicami v dvotaktnem diagonalnem koraku je sestavljen iz dveh podobnih gibalnih vzorcev, saj se druga polovica ciklusa gibanja ponovi na nasprotnih okončinah. Opisali bomo polovico ciklusa gibanja. V izhodiščnem položaju ciklusa gibanja prenaša pohodnik težo telesa na peto stopala srednje npr. desne noge, ki je v kolenskem sklepu iztegnjena. Hkrati pred telesom pokrčena leva roka vbode sprednjo palico v smeri nazaj pod kotom približno 60 stopinj med sprednjim in zadnjim stopalom. Trup je rahlo predklonjen naprej, zadnja leva noga je v podaljšku trupa, ki preko prstov zaključuje odriv. Hkrati pohodnik tudi z desno palico, ki prihaja v podaljšek roke, zaključuje odriv mimo bokov, tako da s prsti spusti ročaj palice, da obvisi na zanki. Pohodnik začne izvajati odriv z levo roko in desno nogo. Hkrati pokrčimo levo nogo in desno roko s palico, pri kateri je krpljica dvignjena od podlage, vračata naprej. Nekoliko pred boki se roki srečata, neobremenjena noga je v tem

trenutku nekoliko bolj pokrčena. Sledi nadaljevanje prve polovice ciklusa gibanja do izhodiščnega položaja za drugi del ciklusa gibanja, ki je zrcalen prvemu.



Slika 22., 23., 24. Nordijska hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku (od desne proti levi) (osebni arhiv, 2014).

2. Dvokorak s soročnim odzivom:

V ciklusu gibanja pohodnik med izvedbo prvega koraka istočasno izvede soročni odziv, med izvedbo drugega koraka pa istočasno vrne roke v izhodiščni položaj. Sledi opis ciklusa gibanja. Pohodnik ob prenosu teže na peto sprednjega stopala npr. desne noge istočasno soročno vbode palice med sprednjim in zadnjim stopalom. Sledi soročni odziv in istočasno izvedba prvega koraka. Ko je korak zaključen, so roke za telesom (za boki) in palice v podaljškem položaju. Istočasno ob izvedbi drugega koraka roke soročno prenesemo naprej v izhodiščni položaj za naslednji ciklus gibanja.



Slika 25., 26., 27. Nordijska hoja v dvokoraku s soročnim odzivom, od desne proti levi (osebni arhiv, 2014).

3. Trokorak s soročnim odrivom:

V ciklusu gibanja pohodnik med izvedbo prvega in drugega koraka istočasno izvede soročni odriv, med izvedbo tretjega koraka pa istočasno soročno vrne roke v izhodiščni položaj. Ciklus gibanja je sledeč: pohodnik ob prenosu teže na peto sprednjega stopala npr. desne noge istočasno soročno vbode palice med sprednjim in zadnjim stopalom. Sledi soročni odriv in istočasna izvedba prvih dveh korakov. Ko je drugi korak zaključen, so roke za telesom (za boki) in palice v podaljšku rok. Istočasno ob izvedbi tretjega koraka roke soročno prenesemo naprej v izhodiščni položaj za naslednji ciklus gibanja.



Slika 28., 29., 30. Nordijska hoja v trokoraku s soročnim odrivom, od desne prosti levi (osebni arhiv, 2014).

Pomembno vlogo pri učenju elementov nordijske hoje imajo metodični postopki. Pri vseh elementih se lahko upremo na podobne vaje:

- Posnemanje (imitacija) tehnike gibanja na mestu brez palic:
Posnemanje dela rok (soročni odrivi in zamahi), posnemanje dela rok ob prenosu teže telesa (vzpostavljamo ustrezno koordinacijo odvisno od elementa), posnemanje dela rok ob pokrčenih kolenih (vzpostavljamo ustrezno koordinacijo odvisno od elementa).
- Posnemanje tehnike gibanja na mestu s palicami (držimo jih na sredini):
Posnemanje dela rok, posnemanje dela rok ob prenosu teže telesa (vzpostavljamo ustrezno koordinacijo odvisno od elementa), posnemanje dela rok ob pokrčenih kolenih (vzpostavljamo ustrezno koordinacijo odvisno od elementa).
- Posnemanje tehnike gibanja pri hoji brez palic:

Med hojo zelo počasno izvajanje ciklusa gibanja, pri hoji izrazito počasno izvajanje ciklusa gibanja s poskokom.

- Posnemanje tehnike gibanja pri hoji s palicami (držimo jih na sredini):

Pri hoji izvajanje zelo počasnega gibanja, pri hoji zelo počasno izvajanje ciklusa gibanja s poskokom.

- Celostna izvedba elementov.
- Izvedba elementov z eno palico.

- **PROGRAM TRIDNEVNEGA TEČAJA NORDIJSKE HOJE**

Program zajema kratko predstavitev nordijske hoje: kaj je, kakšna oprema je priporočljiva oziroma potrebna, seznanitev s samim potekom tečaja, tečajniki prejmejo brošuro s programom oziroma potekom tečaja nordijske hoje.

Prvi dan se prične z ogrevanjem, temu sledi učenje elementa dvotaktnega diagonalnega koraka po metodičnem postopku in na koncu snemanje. Za tem je organiziran pohod, kjer bodo tečajniki utrjevali naučeno. Pohod se zaključi z vajami za sproščanje. Kasneje sledi analiza naučenega elementa s pomočjo posnetka iz glavnega dela vadbe.

Drugi dan se prične z ogrevanjem, temu sledi učenje elementa dvokorak s soročnim odzivom po metodičnem postopku in na koncu snemanje. Za tem je zaključni del z vajami za sproščanje in analiza naučenega elementa s pomočjo posnetka iz glavnega dela vadbe. Zvečer je organiziran nočni pohod namenjen utrjevanju naučenih elementov nordijske hoje.

Tretji dan se prične z ogrevanjem, temu sledi učenje elementa trokoraka s soročnim odzivom po metodičnem postopku in na koncu snemanje. Za tem je organiziran pohod do Gostišča Pirnat, pohod se zaključi z vajami za sproščanje. V gostišču sledi kosilo in podelitev priznanj za opravljen tečaj.

3.2.4. Pohodništvo v kopnih in snežnih razmerah

Pri organizaciji tovrstne športnorekreativne ponudbe predvidevamo sodelovanje z domačinom gospodom Marjanom Karlovčecem, ki je bil prvič registriran v Planinskem društvu Šoštanj

leta 1968. Leta 1993 je ustanovil Planinsko sekcijo Topolšica, katere predsednik je še danes. Opravljen ima izpit za vodnika planinske zveze Slovenije, kategorije A, B, D, G, tako za kopne kot tudi snežne razmere. Topolšica je kraj z mnogimi različno zahtevnimi pohodniškimi potmi. Te poti se iz kraja nadaljujejo v ožjo in širšo okolico, kjer je možnost ogleda zgodovinsko zaščitenih kmetij, kulturnih spomenikov, spomenikov iz NOB, kraških jam, skratka naravnih, kulturnih in zgodovinskih znamenitosti. Naša ponudba bo vsebovala naslednje poti:

- JAKOBOVA POT (*skupni čas hoje: 1h, višinska razlika: 90m, sprehajalna pot*)

Potek poti:

Pot nas vodi od hotela po glavni cesti do blokovskega naselja, kjer pri smerokazu zavijemo levo v klanec proti Lomu vse do križišča. Tu nas smerokaz usmeri desno v smeri Svetega Jakoba. Nadaljujemo okoli 50m poti mimo kmetije Škrobar, nato zavijemo po kolovozni poti levo skozi gozd do križišča cest Šmon-Škrobar-Menih, kjer stoji več kot 100 let star lesen križ. Od tod zavijemo levo proti cerkvi Svetega Jakoba. Na poti se vstavimo na domačiji Hriberšek, kjer se lahko okrepčamo z domačimi dobrotami in se dogovorimo za ogled cerkve Svetega Jakoba. Po ogledu nadaljujemo pot navzdol skozi gozd mimo domačije Menih. Pred prihodom na glavno cesto si lahko ogledamo še njihovo kapelico (Kotnikova kapela). Tukaj prečkamo most in glavno cesto, kjer nas oglasni pano usmeri h gostišču Pirnat in nekaj deset metrov od tu naprej po potki na desno v hotel.



Slika 31. Jakobova pot (Karlovčec, 2014)

- PUJSINA POT (*skupni čas hoje: 2h, višinska razlika: 180m, lahka pot*)

Začetek poti: Hotel Vesna (380 mnv).

Po glavni cesti gremo do parkirišča. Na koncu desne strani parkirišča je potka ob potoku Toplica, po kateri gremo do prve stavbe. Tu je včasih bil Oreščev, danes Kumrov mlin. Pot nadaljujemo po cesti med hišama in se držimo potoka. Pridemo do mosta, ki ga prečkamo in zavijemo levo ob potok. Pot nas vodi mimo starejše hiše in po zanimivem desnem bregu potoka do prostora za piknike. Nato nadaljujemo našo pot preko dvorišča Rožičeve hiše in po cesti mimo nekaj hiš do prvega križišča, kjer zavijemo na desno v klanec-jugozahod. Na vrhu vzpetine sta križišče in kmetija Zager,. Tu zavijemo desno in gremo po asfaltirani cesti do Pergovnikove domačije - zahod. Pot nadaljujemo po cesti, ki nas pripelje do gostišča Pirnat. Od tod nas Pujsina pot še vedno vodi po glavni cesti in kaj kmalu vidimo smerokaz za partizanski grob pri Delopstovih. Samo kratek sprehod z glavne ceste nam omogoči obisk partizanskega groba. Nato se vrnemo na glavno cest in nadaljujemo v smeri zahoda, tako da vidimo Smrekovec, Sveti križ in Golte. Na poti bomo šli mimo nekaj domačij in prišli do Razbornikovega, danes Britovškovega križa. Pot nadaljujemo po glavni cesti mimo domačij Britovšek, Karlovčec, Krebs in Koren ter pridemo na desno do makedamske ceste. Po ozki dolini in kratkem zavitem vzponu pridemo do kmetije Stakne. Če pot prehodimo v zmernem tempu, prehodimo eno uro in 30 min. Nato se podamo po blagi vzpetini vse do Napotnikove

kmetije, v kateri je še vedno črna kuhinja, ob hiši pa kašča. Kmalu za tem postankom pridemo do križišča cest. Potujemo naravnost naprej v smeri domačije Rogeljšek in pot se zopet nekoliko vzpenja. Na novem križišču poti pri Penšku se usmirimo proti Termam. Pot se spušča do Celcerjeve domačije. Levo od hiše, nekoliko odmaknjeno, lahko vidimo tudi njihovo kapelico. Po spustu po glavni cesti se nam bo pogled odprl na Lesjakovo kmetijo in kasneje na Drevovo kmetijo. Od tu pridemo naprej po cesti do desnega odcepa za center starejših Zimzelen in nekaj metrov naprej po glavni cesti do hotela Mladika, Center za multiplo sklerozo. Lahko zavijemo mimo Mladike desno po stopnicah in smo že pri hotel Vesna. Če pa bi se želeli malo sprehoditi, nadaljujemo pot mimo Mladike po cesti navzdol do križišča, kjer zavijemo desno v smeri Vzhoda in kmalu se nam pogled ustavi na parkirišču. Pot nas nato vodi skozi park mimo Spominske sobe podpisa kapitulacije nemških sil za Južno Evropo in lončarstva Bahor do hotela Vesna.



Slika 32. Pujsina pot (Karlovec, 2014)

- SONČNA POT (*skupni čas hoje: 3h, višinska razlika: 190m, lahka pot*)

Začetek: pri lipi samostojnosti v Topolšici (380m_nv)

Najprej krenemo na sever po asfaltirani cesti, ki nas pelje med stanovanjskimi bloki na Lom. Cesta se zravnava šele po 25 min hoje pri domačiji Ovčjak. Pot nadaljujemo po glavni cesti na zahod po pobočju Loma. Vseskozi imamo na levi čudovit razgled na celo Šaleško dolino ter

Topolšico, ki nam leži kot na dlani. Vse skozi hodimo skoraj ravno, levo in desno pa so le redke hiše zagrizene v strmino hriba, trdo delo pridnih rok. Po uri hoje pridemo na križišče nad domačijo Podlomšek.

- I. MOŽNOST: Spust po cesti mimo kmetije Vržišnik mimo Loke ter po cesti do gostišča Pirnat.
- II. MOŽNOST: Spust mimo Penška, mimo domačije Križnik v gozd, do prvega ovinka. Nadaljujemo po grebenu, gozdni poti vse do razgledne jase na Zeplovem hribu. Spustimo se na asfaltirano cesto ter naprej do gostišča Pirnat. Od tu krenemo 100m po asfaltirani cesti v smeri vzhoda, kjer levo pot v 15 min pripelje do izhodišča.



Slika 33. Sončna pot (Karlovčec, 2014).

- LOMSKA POT (*skupni čas hoje: 4h 30min, višinska razlika: 504m, srednje zahtevna pot*)

Začetek: hotel Vesna

Iz hotela gremo po glavni cesti do prvega križišča. Tu se obrnemo na desno proti jugovzhodu v smeri Šoštanja vse do blokov, kjer prečkamo cesto in po cesti, ki vodi na Lom (severovzhod), nadaljujemo pot, ki se strmo vzpenja do naslednjega križišča. Tu zavijemo na levo in nadaljujemo po pobočju Loma. Kar hitro pridemo do Kompanovega križa. Od tod

gremo po cesti naprej, dokler ne pridemo za ostrim ovinkom do Robidove domačije. Sedaj imamo dve možnosti:

- I. MOŽNOST: Pot lahko nadaljujemo po glavni cesti do naslednjega križišča pri Brglezu, kjer zavijemo desno in gremo po cesti navzgor do Brusnjakov.
- II. MOŽNOST: Lahko zavijemo z glavne poti na stransko, na desno navzgor. Sprva je pot pokrita delno z asfaltom, kasneje pohodna pot, ki vodi navzdol ob robu gozda. Kmalu pridemo do manjše Ovčjakove domačije. Od tu nadaljujemo pot do Brusnjakove domačije. Sedaj potrebujemo le še malo vztrajnosti, da pridemo do vrha planote do Tajnikovih, kjer se pot zravnava in nas vodi skozi mešan gozd. Po določenem času se gozd konča in pred nami se odpre planota, kjer zagledamo Dražnikovo domačijo. Tu se podamo na desno po robu gozda do prvega bazena, nato pa na opuščeno kmetijo, kjer si lahko ogledamo način gradnje kašče in vseh ostalih gospodarskih poslopij, ki so še ostala. Po ogledu nadaljujemo pot in vzpon se zopet malo poveča, dokler ne pridemo do prvih vikendov in malo kasneje do Jlenkove kmetije. Za kmetijo zavijemo na levo navzgor in po kratki poti bomo prišli do največjega brezna na Lomu, od koder je znana legenda o Deklici. Od tu se po cesti spuščamo do smerokaza za Vodovnikovo smreko. Ljubitelji dreves bodo gotovo šli do te mogočne lepote, ki stoji na robu gozda. Pot nadaljujemo vse do ozke doline, Strmine, kjer so ostanki mlinov, ki so v preteklosti obratovali. Proti koncu doline je stal včasih največji Draški mlin. Tik ob njem na desnem bregu potoka je vhod v Ciglarjevo jamo, ki pa na žalost ni dostopna za turistične ogleda. Ko pridemo do konca doline, imamo zopet dve možnosti:
 - Na prvem križišču poti gremo na desno navzgor in kmalu pridemo do Šmonovega križa. Po nadaljevanju poti pridemo do novega križišča, kjer zavijemo z glavne ceste na levo do Hriberškove domačije in po 250 m do cerkve Svetega Jakoba. Od tod se po gozdni poti spustimo do Menihove domačije. Ko pridemo do glavne ceste, zavijemo desno po travniku in po 50 m pridemo do Kotnikove kapele. Od tu prečkamo most in glavno cesto in na desno po pločniku nadaljujemo pot vse do hotela.
 - Ta možnost pa je za radovedne. Nadaljujemo pot vse do konca doline Strmine, kjer se začne Šaleška kotlina in si lahko ogledamo letališče Lajše. Od tod nadaljujemo pot po glavni cesti proti Topolšici in hotelu. V parku se lahko sprehodimo še do perišča, zaključek poti pa je pri hotelu Vesna.



Slika 34. Lomska pot (Karlovčec, 2014)

- *LOVSKA POT (vzpon: 2h 30min, spust: 2h, skupni čas hoje: 4h 30min, višinska razlika: 504m, zahtevna pot)*

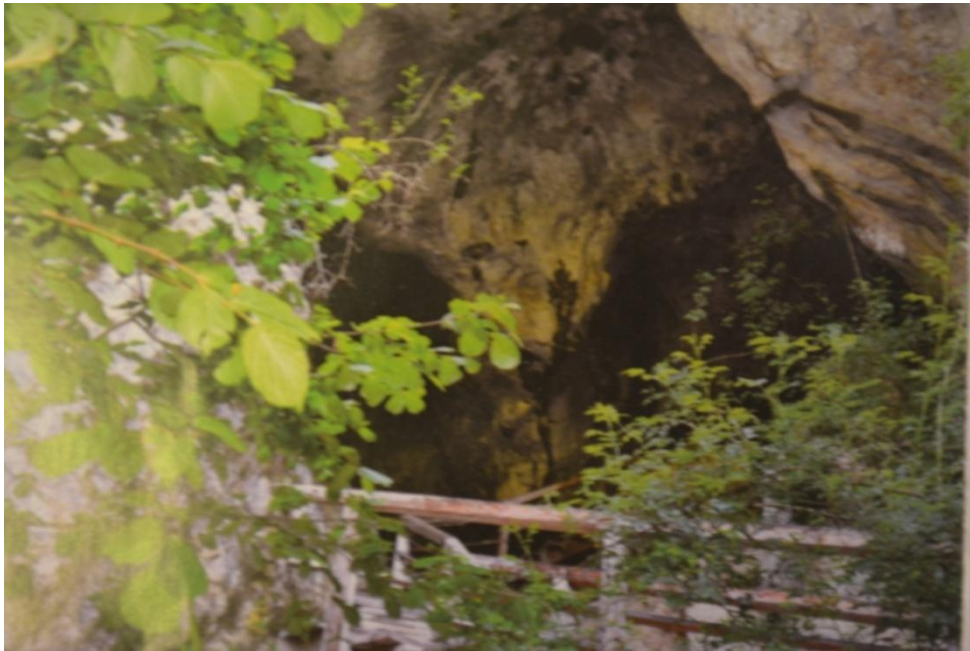
Pot pričnemo pri hotelu Vesna v Topolšici (380 mnv). Krenemo severovzhodno po glavni cesti ob pobočju Loma do kmetije Napotnik (527 mnv). Ta del poti prehodimo po asfaltni cesti v 45min. Tu se prične Lovska pot. Med hišo in gospodarskim poslopjem krenemo v strmo pobočje Loma po ozki z gruščem in listjem polni stezici. V bukovem gozdu vse skozi sledimo oznakam. Pot postaja vse bolj zahtevna, saj v treh predelih prečkamo tudi strma melišča. Po uri hoje pridemo do dveh zelo izpostavljenih mest na višini 655 mnv, nad Mornovo zijalko. Odpre se lep razgled v ozko sotesko, kjer je prostora samo za cesto in potok ter na Sveti Križ in Bele Vode. Pot nadaljujemo do porušene lovske preže na višini 701 mnv. Tukaj se obrnemo na sever in po gozdu nadaljujemo proti našemu cilju, vrhu Loma. Vmes še prečkamo idilično razgledno jaso na Mornovem, kjer prija počitek in razgled po bližnjih in daljnih vrhovih. Od lovske preže do vrha Loma (884 mnv) potrebujemo 45 min zmerne hoje. Na vrhu Loma je vpisna knjiga. Sledi sestop.

- I. **MOŽNOST:** Sestopimo mimo najvišje kmetije v Topolšici, Ovčjakovi, in po makadamski cesti mimo Jelenkov vse do zapuščene kmetije Dražnik. Po ogledu stare ogromne lipe se obrnemo na jug, najdemo pot po pašniku in stezo v gozdu, katera nas

vodi do prvih hiš visoko na Lomu, do Lesnikove domačije. Sledimo cesti, ki nas pelje vse do izhodišča pri hotelu.

- II. **MOŽNOST:** Z vrha Loma se spustimo po pašniku prosti jugovzhodu do lovske preže, nato po drugem pašniku in po kolovozni poti v gozd. Orientacija-desno od Vasletovega vikenda. Nadaljujemo pot po gozdni cesti do Dražnikovega pašnika. Tu se obrnemo desno na jug, kjer v kotu pašnika naletimo na stezo, ki nas pripelje do domačije Dražnikovih.

Spustimo se po cesti do prvega ovinka, kjer pot nadaljujemo do Mikužove domačije (tu si lahko ogledamo jelene) in naprej do asfaltne ceste pri Goltniku. Sledi 100 m asfalta do Radosavljeviča, kjer se spustimo desno po pašniku in nizko v gozdu na dobro shojeno stezo. Le-ta nas pripelje do Dreva in naprej do hotela.



Slika 35. Lovska pot (Karlovec, 2014).

3.2.5. Vodeno kolesarstvo

Pri tej ponudbi se bomo povezali z Eko hotelom Farm Koroš. Ta Eko hotel se nahaja na Koroškem v neokrnjeni naravi.

Povezanost z naravo je postala del njihovega vsakdanjika. Ker je pri nas turizem osnovna dejavnost, so se zaradi izkušenj in načina življenja odločili, da na kmetiji razvijejo Eko hotel. Tako so ekologijo na neprisiljen način vtkali v samo bivanje in aktivnosti njihovih gostov. Kmetija je od leta 2000 usmerjena v ekološko pridelavo hrane in ima za to ustrezen certifikat. Več kot polovico hrane, ki jo postrežejo njihovim gostom, pridelajo sami. Preostanek, ki ga kupijo, ima večinoma prav tako eko ali bio-certifikat. Imajo majhno hidroelektrarno, ki pokriva vse njihove potrebe po električni energiji. Prostore ogrevajo z biomaso iz njihovega gozda (Štrucl, 2011).

Poglavitna dejavnost Eko hotelom Farm Koroš v povezavi s kolesarstvom je organizacija in vodenje kolesarskih izletov. V našem imenu bodo kot podizvajalci in strokovnjaki na področju vodenih kolesarskih izletov izvajali vodene kolesarske izlete. Zaradi svoje usmerjenosti v eko turizem so tudi kolesarski programi zasnovani na način, da kar najmanj posegajo v okolje in imajo hkrati izobraževalno vlogo.



Slika 36. Vodeno kolesarjenje (www.soncna-hisa.si, 2014).

3.2.6. Plavanje

Na področju plavanja se bomo prav tako povezali s Termami Topolšica, ki imajo idealen 25 metrski plavalni bazen. Z njimi smo sodelovali, preko Spolint inštituta, to je Inštitut za razvoj športa v Ljubljani. (Sem učitelj plavanja, zato sem tudi dobila možnost, ko sem bila še na Fakulteti za šport, da sem preko tega inštituta poučevala plavanje, in sicer otroke obolele na dihalih, astmatike.) Ponudba bo zajemala plavalne tečaje otrok kot tudi odraslih. Imeli bomo tako začetni kot tudi nadaljevalni plavalni tečaj. Bo pa tudi možnost individualnih plavalnih tečajev. Če bo zanimanje, bomo izvajali skupinsko vadbo vodne aerobike.



Slika 37. Plavalni tečaj otrok obolelih z astmo (osebni arhiv, 2012).

3.2.7. Organizirane delavnice in svetovanja na temo zdravega življenja

V ponudbi bomo imeli tudi organizirane delavnice na temo kakovostna športna vadba z roko v roki z zdravo prehrano. Potrudili se bomo, da bomo pridobili čim več gostov oziroma udeležencev, katere bomo osvestili in jih podučili o sodobnih smernicah načrtovanja zdravju prijazne športne vadbe, s posebnim poudarkom na zdravi prehrani. Držali se bomo petih nasvetov zdravega življenjskega sloga (povzeto po nasvetih Ameriškega nacionalnega oddelka za zdravje in javne storitve):

- *Prehranuj se zdravo.*
- *Bodi gibalno športno aktiven (priporočila vadbe za zdravje).*
- *Zavaruj se (Nosi zaščito pri športih, kjer je potrebno, med vožnjo se priveži, uporablaj zaščito pred soncem in nevarnimi insekti, umivaj roke, izogibaj se kajenju in uživanju alkohola ter drugih prepovedanih substanc. Ustvari varno in zdravo okolje bivanja in pozitivne odnose z družino in prijatelji. Bodi pripravljen za pomoč v sili-imej pripravljeno prvo pomoč, informacije in navodila.).*
- *Spoprijemanje s stresom (Ustrežno uravnoteži delo, družino in prosti čas, pridobi si podporo družine in prijateljev, vzemi si čas za počitek, za spanje 7 do 9 ur dnevno, poišči pomoč, ko je potrebno ter ostani pozitivno naravnan.).*
- *Poskrbi za redne zdravniške preglede (Informiraj se, poslušaj telo in poišči pomoč, ko je to potrebno.). (Pišot, Šimunič, Šarabon, Mohorko, Pišot, P. Bogerd, Pregelj in Retar, 2012).*

3.2.8. Energijske točke ob drevesih na parceli Turistično rekreacijskega kompleksa Langus

Na lokaciji, kjer bomo zgradili Športno-turistični kompleks Langus, je prečudovita narava. Del parcele je gozdnate, in sicer mešani gozd, nekaj iglavcev, nekaj listavcev, rastejo pa tudi različna grmičevja. Veliko slišimo o blagodejnem vplivu energije dreves na zdravje človeka. Zato smo se odločili, da bomo označili mesta oziroma energijske točke, ob skupaj petih različnih drevesih in grmičevju. Vsako drevo ima svojo lastnost in tako vsak drugače

energijsko vpliva na človeka. V našem gozdnem predelu bomo, kot smo že omenili, postavili ob petih različnih drevesih te točke. Ob vsakem drevesu bo razlaga, kakšno energijo oddaja in na katera področja energijsko blagodejno vpliva. Vsaka točka bo poimenovana po drevesu, ob katerem bo postavljena. Prav tako bo zraven razlaga, kako se je potrebno vesti za najboljši zeleni učinek.

Takšna »zdravilna« mesta blagodejno vplivajo na naše zdravje in počutje. Že sam gozd, lahko tudi samo kratek sprehod skozenj, povzroči, da izgineta nemir, napetost, stres, otresemo se bremen današnjega življenja (Energijske točke blagodejnega, zdravilnega sevanja zemlje, 2014). Ko stojimo v gozdu, pod drevesom, se naše telo polni z energijo. Drevesa se lahko preprosto samo dotaknemo, lahko ga objamemo, lahko ga opazujemo v neposredni bližini, nanj se lahko naslonimo ali pa se ob njega usedemo. Tam smo nekaj minut, se z njim poskušamo popolnoma povezati in črpati energijo, ki nam jo daje in ga prositi za pomoč pri kakršni koli težavi, na koncu pa se mu zahvalimo za energijo (Energijske točke, 2014). Za najboljši zeleni učinek je pomembno, da sedimo ali stojimo popolnoma sproščeno, da nimamo prekrižanih rok ali nog, dihamo globoko, brez napora, dovolimo, da se blagodejne energije blagodejno prelivajo skozi naše telo, ne govorimo drug z drugim, poskušamo čim manj razmišljati, če pa že, pa naj bodo to neke lepe, ljubeče, dobre misli (Energijske točke blagodejnega. Zdravilnega sevanja zemlje, 2014).

Drevesa na naši parceli in njihov energijski vpliv:

1. Točka - breza

Breza izraža nežnost, če pa smo napeti, nas sprosti.

2. Točka - bukev

Bukev utrdi čustva, vpliva na pogovor in moč ter je prevodnik kozmičnega sevanja.

3. Točka – oreh

Izraža samostojnost, ima razgibane energije, razumemo resnico.

4. Točka - pušpan

Je božansko drevo, pomaga pri osamosvojitvi, osvoboditvi bremen in blokad.

5. Točka - forzicija

Energija forzicije nas obnavlja, obnavlja celice, zdravi fizične in čustvene rane (Energijske točke, 2014).

Na spodnji skici (Slika 2.25.) našega Športno-turističnega kompleksa Langus so z rumenimi zvezdicami lokacijsko označene energijske točke dreves.



Slika 38. Energijske točke dreves na parceli Športno-turističnega kompleksa Langus (osebni arhiv, 2014).

4. SKLEP

V diplomski nalogi smo predstavili idejno zasnovo športno – turističnega kompleksa v kraju Topolšica. Glede na to, da je kraj že sam po sebi turistično precej razvit, je to dobra priložnost, da lahko na ta način pripomoremo k še večji ponudbi športnorekreativnih dejavnosti, s tem pa tudi k večji prepoznavnosti kraja. S to ponudbo bo ljudem ponujena možnost, da v kraju s prelepo okolico aktivno izkoristijo prosti čas. V diplomski nalogi smo se uprli na komponente zdravega življenjskega sloga. Naša osrednja je bila telesna komponenta, v okviru katere smo dali poudarek na športnorekreativno ponudbo. Podrobno smo predstavili tečaj nordijske hoje in pohodniške poti po Topolšici, ostale športnorekreativne dejavnosti pa smo le na kratko povzeli, le-te so tečaj alpskega smučanja, deskanja na snegu, plavanja, kolesarjenje, fitnes. Ostale komponente zdravega življenjskega sloga pa pridejo do izraza v naši preostali ponudbi, ki jo bo nudil naš Športno-turistični kompleks Langus. To so energijske točke ob drevesih, delavnice na temo zdravega načina življenja, savne, masaže, naravni bazen...

Za uspešno realizacijo projekta bo potrebno k sodelovanju pritegniti lokalno okolje, občino, Terme Topolšica, šolo, vrtec in druge civilno – družbene organizacije in društva, ki se morda primarno ne ukvarjajo s turizmom, turistično promocijo ali pa športom in rekreacijo, lahko pa s svojim delovanjem prispevajo k popestritvi načrtovanih dejavnosti. Zavedamo se, da so dobri rezultati in uspeh projekta možni le z vzajemnim in povezanim delovanjem in ustvarjanjem sinergije med omenjenimi akterji in promotorji turistične dejavnosti v kraju. Občini Šoštanj bomo projekt predstavili z jasnim poslovnim in strateškim načrtom razvoja in izvajanja dejavnosti, ki bo zajemal desetletno časovno projekcijo. V njem bodo predstavljeni vizija, namen, cilji in učinki, ki jih bomo dosegli v novem športno – turističnem kompleksu. Naša vizija športnorekreativne dejavnosti se popolnoma vključuje v idejo trajnostnega razvoja turizma občine in bo povezovala turistično dejavnost kraja, naravne in kulturne znamenitosti ter podeželje v zaokroženo celoto. Pri tem računamo na podporo Občine Šoštanj tudi v finančnem smislu. Prepričani smo, da bo Občina Šoštanj podprla in sodelovala pri snovanju tistih projektov, ki bodo za razmeroma nizka vlaganja zagotovili čim pestrejšo in kakovostno rekreacijsko infrastrukturo, namenjeno tako turistom, izletnikom kot tudi domačim rekreativnim športnikom.

Rekreacijska infrastruktura je kljub turističnemu slovesu kraja slabo razvita. Preko naše dejavnosti bomo posredno vplivali na pozitiven in odgovoren odnos prebivalstva, zlasti mladih, na podporo pri izgradnji, markiranju in vzdrževanju obstoječih in novih pešpoti in kolesarskih poti. Tovrstna prizadevanja se bodo morala vključiti v občinske prostorske strategije. Zaradi sredstev, ki jih zahteva ureditev tovrstne infrastrukture, bi kazalo v projekt pritegniti tudi zasebne vlagatelje in upoštevati druge poslovno-finančne priložnosti.

Povezanost z lokalnim okoljem se lahko zrcali tudi v skupnem prizadevanju za čisto in urejeno okolico, ki je pogoj za izvajanje rekreativne dejavnosti v naravi. Prepričani smo, da znano geslo »Turizem smo ljudje.« še vedno velja in spodbuja prijaznost in ustrežljivost vseh, ki se srečujejo s turisti, športniki in rekreativci.

Praktični pomen projekta je posredno viden tudi v ohranjanju življenja na podeželju in spodbujanje razvoja novih dejavnosti, ki do nedavna niso bile značilne za podeželje, to je turizem in podjetništvo.

Temeljno poslanstvo turizma je zadovoljiti goste, jih pritegniti in jim ugajati. Zahteve in pričakovanja gostov so velika in pomembno je, da čutijo osebni stik in pristnost. Želijo se dobro počutiti in uživati z vsemi svojimi čutili v prijetnih, njim na kožo pisanih, storitvah in ponudbi ter ob zaposlenih, ki zadovoljujejo njihove najintimnejše in najgloblje potrebe.

5. VIRI

• PISNI VIRI

Berčič, H., Sila, B., Slak Valek, N., Pintar, D. (2010). *Šport v turizmu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, A., Štirn, I. idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport

Lawrence, W. (2011). *Savnanje-zdravilna moč infrardeče savne*. London: Ara

Maxwell-Hudson, C., (1990). *Masaža za sprostitvev, zdravje in dobro počutje*. Ljubljana: Cankarjeva založba

Pustovrh, J. *Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe*

Šafar, M. (2004). *Wellness center Balnea kot dejavnik preprečevanja stresa*. Diplomsko delo, Ekonomska šola Novo Mesto: Višja strokovna šola Novo Mesto.

Oberstar, N. (2009). *Prepoznavanje wellnesa in njegovega pomena pri oblikovanju življenjskega sloga*. Diplomsko delo, Fakulteta za šport: Univerza v Ljubljani.

Šuštar, P. (2007). *Analiza športnorekreativne ponudbe Term Snovik in vidiki razvoja v prihodnosti*. Diplomsko delo, Fakulteta za šport: Univerza v Ljubljani.

Šturm, S. (2010). *Kultura wellnesa*. Diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede: Univerza v Ljubljani.

Sila, B. (2007). Vpliv gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V H. Brečič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 74-93). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slak, N. (2008). Primernost turistične ponudbe destinacije za povpraševanje športno-aktivnega turista-primer Slovenije. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.

Slak, N., Kolar, E., Jurak, G., Bednarik, J. (2008). *Razlike med športno dejavnimi turisti in turisti z drugimi motivi potovanja*. 56/priloga (3-4), 13-19.

- **ELEKTRONSKI VIRI**

Alič, C., Cvikl, H. (2011). Uvod v turizem in destinacijski menedžment. Pridobljeno 15.5.2014 iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Impletum/IMPLETUM_359VELNES_Uvod_Alic.pdf

Turizem. Pridobljeno 15.5.2014 iz http://www.stat.si/vodic_oglej.asp?ID=298&PodrocjeID=21

What is sports tourism?. Pridobljeno 15.5.2014 iz <http://www.wisegeek.com/what-is-sports-tourism.htm>

Krajevna skupnost Topolšica. Pridobljeno 15.5.2014 iz http://www.sostanj.si/index.php?option=com_content&task=view&id=77&Itemid=163&limit=1&limitstart=0

Zgodovina. Pridobljeno 15.5.2014 iz <http://www.termo-topolsica.si/o-nas/zgodovina/>

Koristno o masažah. Pridobljeno 16.5.2014 iz <http://www.masaza-sprostise.si/koristno-o-masazah.html>

Različne vrste masaž in njihovi učinki. Pridobljeno 16.5.2014 iz <http://soncek.com/razlicne-vrste-masaz-in-njihovi-ucinki/>

Podgornik Reš, R. (2008). Čista voda brez pomoči kemije. *Delova priloga Deloindom*, Pridobljeno 16.5.2014 iz <http://www.delo.si/clanek/65417>

Zakaj eko hotel?. Pridobljeno 16.5.2014 iz <http://www.mtbpark.com/index.php?stran=zakajekohotel&sklop=main&lang=si>

Bertalanič, N. (2013). *Vključevanje elementarnih iger pri poučevanju nordijske hoje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Energetske točke. (2014). Pridobljeno 5.9.2014 iz <http://www.angel.si/energijske-tocke/>

Energijske točke blagodejnega, zdravilnega sevanja zemlje. (2014). Pridobljeno 5.9.2014 iz <http://www.bukovniskojezero.si/energetske-tocke-blagodejnega-zdravilnega-sevanja-zemlje/>

- **USTNI VIRI**

Mami Brigita Langus (Pomoč pri opisu vizualnega in tematskega izgleda samega centra)

Ati Tomaž Langus (Izdelava, izris slik parcele)

Fant Mitja Es (Pomoč pri zasnovi ponudbe)

Profesor športne vzgoje David De Costa (Alpsko smučanje)

Prijatelj Joži Zager (Nordijsko smučanje)

Prijatelj Marjan Karlovčec (Tematske pohodne poti po Topolšici)