



O času, ki drvi hitreje kot si mislimo, ni vredno razpravljati. Vredno pa je, da se ustavimo in pregledamo prehojeno pot, ki nam pomaga, da se zavemo, da »prav vse pa ni tako črno« kot nas radi prepričujejo 'raznorazni vseznalci'. Letošnja društvena aktivnost je visoko nad pričakovanji, in namesto statistike naj zapišemo – na prav vsako aktivnost nas je prišlo ravno prav, da smo z njo doživeli njen namen: izvedeli smo marsikaj novega, se naklepetali, smejali in predvsem veliko družili! Spodaj smo nanizali glavne poudarke vsega kar smo do današnjega dne, ki je 1. junij 2026, izpeljali.



KOLESARJENJE

[8. maj / Tura pod Golico – 1. Joštov memorial](#)

Jošt je bil ustanovni član društva REKREATUR, ki nas je lani, mnogo prezgodaj, zapustil. Zelo rad se je udeleževal ekstremnih dogodkov – pa naj bo to kolesarskih, gorsko tekaških, turnih in še kaj bi se našlo. Zato smo se odločili, da njegovemu spominu posvetimo kolesarjenje »Tura pod Golico«, ki je s 55 km in okoli 1600 višinci, kar pravi način njegovemu spominu. In letos smo jo izpeljali prvič!

[28. maj / »U Radovno do Psnaka na malco«](#)

Izpred Kolperna, v muzejskem območju Stara Sava na Jesenicah smo se, po državni kolesarski poti D2 – Savska kolesarska pot, odpravili do Mojstrane in takoj zvili v breg proti legendarnim dolinam Vrata – Kot – Krma. Kulisa, s soncem obsijanih vršacev Julijskih Alp, nas je sprejela takoj ob vstopu v dolino Radovne. In ko se strm spust zravna, pot pa se skoraj zaleti v [turistično kmetijo Pr'Psnak](#), so se nam z nasmehom obsijala tudi lica.



POHODNIŠTVO

[27. februar / Otvoritev sezone – Pohod na Gradišče](#)

Koncem februarja je vreme le prineslo nasmeh in dobro voljo v naša lica. Pohodniška sekcija je takoj zavihala rokave in 27. februarja smo že naredili prvo kljukico. Pod vodstvom Mirana in Francija se je kar **27%** članic in članov društva, kar je izjemen rezultat za začetek sezone, podalo na prvi letošnji pohod. Naš cilj je bila [partizanska bolnica Košuta](#), ki leži približno 1012 m.n.m. v pobočju Storžiča.





13. marec / Pohod na lehnjakotvorni izvir

Z zanimanjem smo si ogledali geološko zanimivost, ki smo jo večina videli prvič. Ogledu smo dodali še obisk lehnjakotvornega izvira, ki je bil prvi cilj pohoda. Gozdna pot nas je peljala ob reki Kokri po dolini Komatevce do manjšega lesenega mostu, kjer smo se, mimo informacijske table, po konkretno strmih stopnicah povzpeli do končnega cilja na višini 1040m, partizanske bolnice Krtina. V času 2. svetovne vojne je služila kot bolnica za ranjene partizane.



2. april / Pohod k Anekovima slapovoma

Kljub ne ravno idealnem vremenu, smo jo tokrat, spet dobre volje, mahnili proti Zgornjem Jezerskem in se odločili, da obiščemo Anekova slapova. S hojo smo začeli na parkirišču pri spodnjem izviru Jezerske slatine. Pot nas je vodila mimo kapelice in Ankove domačije. Od tu smo se, po dokaj aerobni (beri: strmi) gozdni poti podali proti izviru slatine in Ankovim slapovom. Prečkali smo deročo reko, no ja potoček, in pri odcepu za prvotni izvir slatine zavili proti Anekovima slapovoma.



IZOBRAŽEVANJE

22. januar / Testiranje telesne mase

Že kar v navado nam je prišlo, da mlado leto začnemo z aktivnostmi, ki se tičejo našega zdravja, kulture in podobnih dejavnosti, primernih zunanjim vremenskim pogojem. Zato smo, kot že tradicionalni začetek leta, izpeljali **MERJENJE TELESNE PRIPRAVLJENOST**, ki so ga izvedli mladi strokovnjaki-fizioterapevti v Centru zdravja Kranj. Razlika s prejšnjimi leti je ta, da se nas je testiranje tokrat udeležilo **REKORDNO** število – verjemite ali ne – **več kot polovica članov društva!!**



11. marec / Prehrana v zrelih letih

Srčno, razumljivo in z veliko entuzijazma nam je koristno vedenje predstavila Kaja Galun, magistrica dietetike, ki je del ekipe Centra zdravja v Kranju. Veliko, in s konkretnimi primeri podkrepljeno, smo izvedeli o tem kako je uravnotežena prehrana povezana s kakovostjo življenja v zrelih letih. Razložila nam je marsikaj o zadostnem vnosu hranil v naša telesa. Glavna tema pa so bile beljakovine, ki so ključnega pomena za ohranjanje mišične mase, imunskega sistema in splošne telesne funkcije. Spoznali smo katera živila so dober vir beljakovin, koliko jih posameznik potrebuje ter kako jih enostavno vključiti v vsakodnevno prehrano.



17. marec / Temeljni postopki oživljanja

Delavnico, sestavljeno iz teoretičnega in praktičnega dela, je vodil reševalec Žiga, ki nam je tudi tokrat zelo nazorno in razumljivo prikazal skrivnosti prepoznavanja in ukrepanja ob nenadnem srčnem zastoju ter uporabe avtomatskega eksterne defibrilatorja (AED). Naučili smo se kako pomembno je da v primeru, ko smo soočeni z osebo, ki leži pred nami, ohranimo zbranost in imamo v mislih le eno – rešiti ji življenje.



25. marec / SOS proteus

V Kranju od leta 1960 deluje Jamski laboratorij Tular, leta 2022 pa je v javno-zasebnem partnerstvu z Mestno občino Kranj in Zavodom za turizem in kulturo Kranj uredil Info center, namenjen izobraževanju javnosti o ogroženosti človeške ribice in izgubljanju virov pitne vode. Prvič od kar so te živali na ogled, jih upravlja ustanova, ki sama raziskuje človeške ribice in se zavzema za njihovo varstvo.



IZLETNIŠTVO

23. april / Pomladna Bela krajina

Potovanje Z VLAKOM V Belo krajino je trajalo kar nekaj časa zato smo si ob prihodu, ravno prav sestradani, najprej privoščili bogato malico. Spočiti in siti smo si kmalu zatem ogledali [muzejsko hišo v Semiču](#). Dokaj majhen razstaveni prostor ponuja vse, skupaj seveda s simpatično vodičko, kar je treba o Beli Krajini vedeti. Pa naj bo to še iz časov, ko je bila potopljena pod morjem ali pa ob koncu druge svetovne vojne, ko je odigrala pomembno vlogo v ustvarjanju slovenske državnosti.



REKREACIJA

Bowling in Prstomet

Rekreacija je letos zastopana tako kot še nikoli do sedaj. Tradicionalnima tenisu in prstometu sta se pridružila še bowling in sirnica, ki je avtorsko delo našega člana in pospešeno osvaja zanimanje. Sploh v prstometu smo aktivni, da je kaj. Nastopamo v drugi področni ligi in na turnirjih v organizaciji Zveze društev upokojencev Gorenjske.



PROSTOVOLJSTVO

[Predsezonsko čiščenje panoramske poti](#)

Tako kot lani smo se tudi letos odzvali vabilu PD Iskra in se pridružili čiščenju in pripravi Panoramske poti na pohodniško sezono. Sicer smo zaradi vremenskih nevšečnosti uredili približno polovico poti, a smo si obljubili, da akcijo nadaljujemo takoj ko bo to možno. Odstranjevali smo rastje, obnovili nekatere bolj nevarne dele, očistili stezo in poskrbeti, da bo pot pripravljena na to čemur je namenjena: [PANORAMSKA POT enkratnih razgledov in neokrnjene narave.](#)



KULTURA

V društvu je koordinacijo kulturnih aktivnosti prevzela nova članica in uresničuje same nore ideje. Ena izmed njih se je zgodila 25. maja, ko je na oder in k prepevanju prepričala 4 naše člane, ki sploh niso vedeli, da znajo peti več kot le izza gostilniškega omizja. In ne le to, pripravila jih je, da so opravili več kot 10 vaj, tudi v tujini in na koncu zapeli venček *zimzelenih dalmatinskih pesmi!* Koncert smo pripravili v prostorih *Stičišča zveze kulturnih društev Kranj*, z imenom **PRAV POSEBEN POLETNI VEČER**. Obiskovalci, ki so dvorano 'stičišča' napolnili do zadnjega kotička, so z velikim navdušenjem pozdravili in spremljali program, ki so jim ga na odru pričarali izvajalci.



PROMOCIJA

[4. - 7. februar / sejem Alpe – Adria](#)

V okviru Turistične zvez Slovenije, smo se tudi tokrat predstavili na vodilnem turističnem sejmu pri nas. Predstavili smo projekt [KOLESARIMO POD STORŽIČEM](#), ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska Unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Sejem je pomembna točka, ki omogoča predstavitev dejavnosti društva širši javnosti in je priložnost za navezovanje koristnih stikov.



[projekt CYCLING WATERWAYS](#)

Naš predstavnik se je udeležil srečanja partnerjev projekta CYCLING WATERWAYS. V njem je osem partnerjev iz šestih evropskih regij v Španiji, na Nizozemskem, na Danskem, v Italiji, Sloveniji in Romuniji. Cilj projekta »[CYCLING WATERWAYS – Kolesarjenje ob vodnih poteh](#)« je razviti politike, ki podpirajo uporabo obvodnih poti za spodbujanje trajnostne mobilnosti. Tokratno srečanje je bilo v Amersfoortu na Nizozemskem.