

OSNOVNA ŠOLA GORICA  
Goriška cesta 48, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**VPLIV KOŽLJA NA ŽIVLJENJE VELENJČANOV**

Tematsko področje: SOCIOLOGIJA

Avtorici:

Ana Mestnik, 8. razred  
Špela Mestnik, 8. razred

Mentor:

Branka Mestnik, učiteljica geografije in zgodovine

Velenje, 2008

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Gorica Velenje.

Mentorica: Branka Mestnik, učiteljica geografije in zgodovine

Datum predstavitve: april 2008

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

KG Koželj/geografski opis/hoja/skrb za zdravje/rekreacija/moč narave

AV MESTNIK, Špela/MESTNIK, Ana

SA MESTNIK, Branka, mentorica

KZ 3320 Velenje, SLO, Goriška cesta 48

ZA Osnovna šola Gorica, Goriška cesta 48, Velenje

LI 2008

IN Vpliv Kožlja na življenje Velenjčanov

TD RAZISKOVALNA NALOGA

OP V, 35 s., 16 graf., 28 fotograf., 2 karti

IJ SL

JI sl

V raziskovalni nalogi *Vpliv Kožlja na življenje Velenjčanov* smo želeli ugotoviti vzroke, zaradi katerih se Velenjčani vzpenjo na hrib. Ob tem smo Koželj tudi geografsko označili, saj tega pred nami še nihče ni napravil.

Pri raziskovanju smo se oprli na vpisne knjige (od leta 2001 do 31. decembra 2007). Razen vpisnih knjig so nam bili v pomoč tudi anketni vprašalniki in intervjuji. Rezultate smo dobili z analizo stotih anketnih vprašalnikov.

Spoznali smo, da Velenjčani hodijo na Koželj za rekreacijo, saj skrbijo za svoje zdravje. Sprošča jih tudi moč narave. Največ pohodnikov začne vzpon iz dveh smeri: Žarove ulice in Gorice.

Zanimala nas je tudi starostna struktura pohodnikov in kako pogosto se odpravijo na vrh. Največ anketirancev je bilo na vrhu Kožlja dvakrat oziroma trikrat tedensko. Enainsedemdeset (71%) pohodnikov se vedno vpiše v vpisno knjigo. Devetindvajset pa včasih ali nikoli.

»Rekorderji« obiščejo Koželj vsak dan. Pravijo, da so zaradi hoje okrepili svoje zdravje.

Na koncu smo raziskovalno nalogo dopolnili s spoznanjem, da je Koželj hrib, ki *pozdravi* človeka. Hoja krepi mišice, srce in ožilje. Dobro vpliva na telo in dušo.

Za Velenjčane je Koželj torej dragocen del narave in vir zdravja.

## KEY WORDS DOCUMENTACION

ND DELOVNO POROČILO – DP – 21/03/2008

CX Koželj/ **geographical description/walk/care for health/recreation/strength nature**

AU MESTNIK, Špela/MESTNIK, Ana

SA MESTNIK, Branka, mentorica

PP 3320 Velenje, SLO, Goriška cesta 48

PB Osnovna šola Gorica, Goriška cesta 48, Velenje

TI 2008

IN Impact Koželj on live of Velenjčan

DT RESEARCH WORK

NO VI , 35p., 16 fig., 2 maos, 28 photo

LA SL

AL sl/ en

AB

In our research ' The Influence of Koželj on Velenje people's life'we wanted to find causes why Velenje people climb the hill. At the same time we marked Koželj bacause it hadn't been done before.

Our research is based on registration books ( from 2001 to 31st December 2007 ). We also used questionnaires and interviews. We got results with analysing hundred questionnaires.

We found that Velenje people climb Koželj for recreation because they take care of their health and nature relax them. They start climbing from two starting-points: Žarova sreet or Gorica.

We were intwrested in climbers' age and how often they climbed Koželj. Most of them were at the top of Koželj twice or three times a week. 71% of climbs always inscribed in the registration book. 29% of them never or sometimes did.

'Recorders' visited Koželj every day. They did this because they wanted to be fit and healthy.

We've found out that Koželj is a hill that heal everyone. Walking sregthens muscles, heart and veins and has good influence on body and soul. So Koželj is a valuable part of nature and a source for health.

## KAZALO VSEBINE

Ključna dokumentacijska informacija	II
Key words documentation	III
Kazalo	IV
Kazalo grafov in fotografij	V
1. UVOD	1
2. FAZE RAZISKOVALEGA PROCESA	2
2.1 Opredelitev raziskovalnega problema	2
2.2 Pregled in analiza dosedanjih raziskav	2
2.3 Postavljanje raziskovalnih ciljev	2
2.4 Postavljanje hipotez	2
2.5 Določitev programa raziskovanja in izbira metod	3
2.6 Metode raziskovanja	3
2.7 Zbiranje informacij	3
2.8 Urejanje in analiza podatkov	4
2.9 Prenos raziskovalnih rezultatov v prakso	4
3. KOŽELJ	5
3.1 Naravno-geografske značilnosti Kožlja	5
3.2 Družbeno-geografske značilnosti Kožlja	8
4. VPISNE KNJIGE NA VRHU KOŽLJA	11
5. OPIS VZORCA RAZISKAVE	18
5.1 Opis merskega instrumenta	19
6. REZULTATI ANKETNE RAZISKAVE »VPLIV KOŽLJA NE ŽIVLJENJE VELENJČANOV«	20
6.1 Zakaj se povzpnete na Koželj?	20
6.2 S kom se ponavadi vzpnete na Koželj?	21
6.3 V katerem letnem času se najpogosteje povzpnete na Koželj?	22
6.4 Od kod se na Koželj največkrat povzpnete?	23
6.5 Se vpišete v vpisno knjigo?	24
6.6 Ste član planinskega društva?	25
6.7 Kolikokrat v tednu se povzpnete ne Koželj?	26
6.8 Se vam zdijo smerokazi pomembni za označevanje poti?	27
7. KAJ POMENI – NAVEZATI SE NA KOŽELJ?	28
8. ZAKLJUČEK	31
9. POVZETEK	33
10. ZAHVALA	34
11. VIRI IN LITERATURA	35
12. PRILOGE	35

## KAZALO GRAFOV IN FOTOGRAFIJ

### Kazalo grafov

Graf 1: Število vpisov v knjigo v letu 2001	12
Graf 2: Število vpisov v knjigo v letu 2002	13
Graf 3: Število vpisov v knjigo v letu 2003	14
Graf 4: Število vpisov v knjigo v letu 2004	15
Graf 5: Število vpisov v knjigo v letu 2005	15
Graf 6: Število vpisov v knjigo v letu 2007	16
Graf 7: Število pohodnikov po spolu	18
Graf 8: Struktura pohodnikov po starosti	18
Graf 9: Vzroki za vzpon na Koželj	20
Graf 10: Družba pri pohodnikih na Koželj	21
Graf 11: Najugodnejši letni čas za vzpon na Koželj	22
Graf 12: Najbolj znane smeri za vzpon na Koželj	23
Graf 13: Vpisovanje v knjigo	24
Graf 14: Članstvo pri Planinskem društvu	25
Graf 15: Vzpon na Koželj v enem tednu	26
Graf 16: Mnenje pohodnikov o označevanju poti s smerokazi v vznožju Kožlja	27

### Kazalo fotografij

Fotografija 1: Koželj	1
Fotografija 2: Koželj – hrib s tremi vrhovi	5
Fotografija 3: Južno pobočje Kožlja in naselje zgornje Laze	5
Fotografija 4 in 5: Kamnine, ki gradijo Koželj so vulkanske: andeziti tuf	6
Fotografija 6: Potok Trebušnica	6
Fotografija 7: Jesenske krošnje gozdnatega Kožlja	7
Fotografija 8: Meji kamni ob poti	7
Fotografija 9: Nekdanji kolovoz	8
Fotografija 10 in 11: Kulturni spomenik-Makova kapelica	9
Fotografija 12: Markacija	10
Fotografija 13: Smerokaz Šaleške planinske poti	10
Fotografija 14: Panoramski razgled s Kožlja	11
Fotografija 15: Vpisna skrinja na vrhu Kožlja	12
Fotografija 16: Sporočilo	12
Fotografija 17: Vpisne knjige	13
Fotografija 18: Pod nogami in tacami šelesti jesensko listje	14
Fotografija 19: Zimska idila na drevesni krošnji ob poti na Koželj	16
Fotografija 20: Pogled v jesensko obarvane krošnje bukovega gozda	17
Fotografija 21 in 22: Pohodniki grdo na Koželj brez palic ali s palicami	17
Fotografija 23: Na vrhu Kožlja	19
Fotografija 24: Vedno se vpišem v vpisno knjigo	24
Fotografija 25: Zvončki so naravni »smerokazi« v pomlad na Kožlju	27
Fotografija 26 in 27: Pogovor z »rekorderji«, ki Koželj obišejo vsak dan	30
Fotografija 28: Koželj – dragocen del narave	32

## 1 UVOD

Kam na pohod, sprostitve ali rekreacijo? Vemo, da moramo nekaj storiti za svoje zdravje, a se obotavljamo. In izgovarjamo: predaleč, prenaporno, predolgo.

Ideja! Gremo na Koželj – mestu najbližji hrib, poraščen gozdom. Vabi v vseh letnih časih. Pot med bukvami, hrasti, bori in smrekami je koristna. To je enkraten način združevanja prijetnega s koristnim – občudujemo naravo in skrbimo za svoje telo.

Obujmo športno obualo, vzemimo palice v roke, privežimo na povodec svojega štirinožnega prijatelja ...

Po večkratnih vzponih opazimo, da se vedno več ljudi zaveda, kako koristno je gibanje na svežem zraku. Zato se večkrat v tednu podajo na krajši ali daljši pohod proti Kožlju. Poleg telesnega gibanja uživajo v barvitosti in tišini narave.

Hoja je človekovo primarno gibanje – pravijo, da je molitev za zdravje, ki nas krepi, sprosti in razveseli ... Na pohodu si nabereemo novih moči: telesnih in duševnih. Tudi naš štirinožni prijatelj neizmerno uživa. Vsak pohod je lahko nova dogodivščina, če znamo vsaj malo opazovati tok naravnih pojavov.

Hoje in sprostitve željni Velenjčani se enkrat dnevno, tedensko ali mesečno umaknejo za uro ali dve iz mestnega hrupa.

Gredo na Koželj, ki pozdravi človeka že ob prihodu v Velenje. Mesto ščiti z južne strani. Nanj se vzpenja vedno več obiskovalcev po vedno novih poteh.

»Koželj je hrib, ki *pozdravi* človeka.«



Fotografija 1: Koželj (foto: Š. Mestnik)

## **2 FAZE RAZISKOVALNEGA PROCESA**

### **2.1 Opredelitev raziskovalnega problema**

Vzpon na enega izmed vrhov »podolgovatega« hriba je izziv, ki si ga vsak sam določi. Poti, ki vodijo do vrha, je več. Smer poti in tempo hoje lahko prilagodimo svojim telesnim in duševnim sposobnostim.

Če želimo svoj vzpon dokumentirati, se povzpnejo na srednji vrh Kožlja, kjer je shranjena vpisna knjiga. Vpisi v knjigo predstavljajo evidenco pohodnikov, ki jih je vedno več.

Poiskali smo vzroke, zaradi katerih Velenjčani »vzamejo pot pod noge« in se povzpnejo na Koželj. Zanimalo nas je tudi, kolikokrat v tednu stojijo na nadmorski višini 590 m, kakšne koristi imajo od hoje po gozdu.

Naslov raziskovalne naloge se nam zdi aktualen.

### **2.2 Pregled in analiza dosedanjih raziskav problema**

Ugotovili smo, da Koželj še ni ustrezno geografsko opisan. Opisujejo ga v sklopu Ložniškega gričevja. Zato smo sami opisali naravne znamenitosti in kulturno dediščino hriba.

Raziskave o Kožlju kot rekreativni točki Velenjčanov še nihče ni opravil. Zato smo se še z večjim veseljem lotili zbiranja različnih virov in se med raziskovalnim delom šestintridesetkrat povzpeli na Koželj.

### **2.3 Postavljanje raziskovalnih ciljev**

Zastavili smo si naslednje cilje:

- napisati celovit geografski opis Kožlja;
- iz starih vpisnih knjig razbrati, kateri dan, mesec in katero leto je najbolj obiskan;
- anketirati 100 naključnih pohodnikov oz. rekreativcev;
- iz anketnega vprašalnika razbrati: spolno in starostno strukturo pohodnikov, vzroke in pogostost vzponov na Koželj;
- ugotoviti, ali je v dolini potrebno postaviti smerokaze;
- po Kožlju izdelati zemljevid poti.

### **2.4 Postavljanje hipotez**

Predvidevamo, da bomo z raziskovalno nalogo potrdili več hipotez:

- število pohodnikov na Koželj se iz leta v leto povečuje,
- najpomembnejši vzrok Velenjčanov za vzpon na Koželj je skrb za zdravje,
- največ pohodnikov je starih od 45 do 60 let,
- največ ljudi pride na Koželj iz Gorice,
- večina ljubiteljev hoje in rekreacije je včlanjena v planinsko društvo,
- največ ljudi hodi na Koželj vsaj enkrat tedensko,



- Koželj je najbolj obiskan v jesenskih mesecih,
- večina pohodnikov gre na Koželj brez spremstva,
- ko pohodniki dosežejo vrh, se vpišejo v vpisno knjigo,
- večina ljudi si želi smerokaze.

## **2.5 Določitev programa raziskovanja in izbira metod**

Pri delu smo uporabljali naslednje metode:

- prebrali smo literaturo o Koželju,
- zbirali smo vpisne knjige,
- šteli vpise pohodnikov in jih razvrstili po mesecih in letih,
- Koželj smo fotografirali,
- anketirali smo,
- raziskovali teren,
- opravili intervju,
- v zemljevid smo vrisali poti, ki vodijo na Koželj in po njem,
- pripravili smo predstavitev raziskovalne naloge.

## **2.6 Metode raziskovanja**

V nalogi smo uporabili naslednje metode raziskovanja:

- terensko delo
- anketiranje
- analizo ankete
- zbiranje podatkov
- obdelovanje podatkov
- intervju
- sintezo
- opazovanje
- spoznavanje
- primerjanje
- vrednotenje
- opisovanje
- vrisovanje

## **2.7 Zbiranje informacij**

Informacije za raziskovalno delo smo pridobili na osnovi:

- ustnih virov (anketiranci, domačini iz Laz, primarij dr. medicine),
- pisnih virov (knjige),
- materialnih virov, ki smo jih spoznali na terenu.

## **2.8 Urejanje in analiziranje podatkov**

Na podlagi zbranih informacij smo Koželj opisali.

Uspelo nam je ugotoviti, kdaj je Koželj najbolj obiskan ter zakaj se ljudje vedno raje povzpenjajo nanj. Ovrednotili smo pomen hoje kot »molitve za zdravje.«

Poti na Koželj smo vrisali na zemljevid.

## **2.9 Prenos raziskovalnih rezultatov v prakso**

Raziskovalno nalogo *Vpliv Kožlja na življenje Velenjčanov* smo prenesli v prakso:

- oblikovali smo geografski opis hriba,
- prešteli vpise pohodnikov iz vpisnih knjig,
- ugotovili vzroke za vzpone po gozdnih poteh,
- spoznali pomen hoje za človekovo telesno in duševno zdravje,
- na vrhu Kožlja smo namestili obvestilo, naj pohodniki odnesejo smeti s seboj v dolino.

Koželj je priljubljena velenjska rekreacijska točka. Nekateri so se zelo navezali nanj in se na hrib povzpnejo vsak dan.

## 3 KOŽELJ

### 3.1 Naravno-geografske značilnosti Kožlja

Vzpetina Koželj leži na jugovzhodnem delu Šaleške doline in se razprostira kot vzdignjeno obrobje njenega kotlinskega dela (Velenjske kotline). Predstavlja del Ložniškega gričevja in je reliefno in klimatsko prehodna pokrajina iz predalpskega v panonski svet Slovenije.

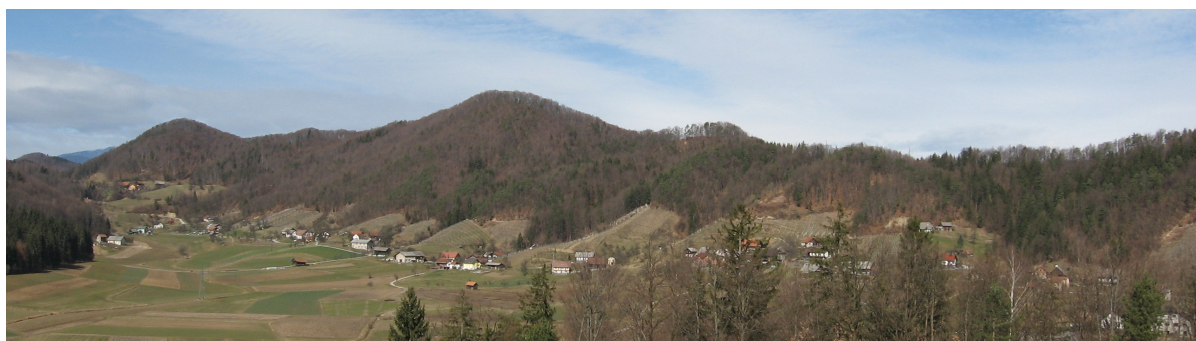
Površje Ložniškega gričevja je hribovito in razgibano. Razprostira se med Spodnjo Savinjsko dolino, Šaleško dolino (vmes je Šentiljska kotlina) in Dobrniškim podoljem. Vrhovi in slemena so visoki od 450 m do 700 m nadmorske višine.

Koželj je hrib s tremi vrhovi: Veliki Koželj (580 m), Koželj (590 m) in Mali Koželj (490 m). Njegova severna pobočja se strmo vzpenjajo nad jugovzhodnim robom Šaleške doline (Velenjske kotline), kjer teče potok Trebušnica. Ta pobočja so senčna (osojna) in poraščena z gozdom. Na južni (prisojni) strani Kožlja so pobočja nekoliko manj strma. Gozd ne sega v dolino, ampak so ga na sončnih pobočjih nekoliko izsekali in posadili vinsko trto. Pod vinogradi v vzhodni Kožlja je pokrajina poseljena. Tam je razloženo obcestno naselje Zgornje Laze. Na zahodu se vzpetina Velikega Kožlja spušča do prelaza Kavče (440 m nadmorske višine) med Šaleško dolino in Šentiljsko kotlino. Vzhodno pobočje Malega Kožlja se spušča do nadmorske višine 400 m (do naselja Zgornja Črnova).



Fotografija 2: Koželj – hrib s tremi vrhovi (foto: A. Mestnik)

Slemenitev Kožlja poteka v smeri severozahod-jugovzhod. Ta je vzporedna s smerjo Šoštanske prelomnice, ki poteka vzporedno s slemenitvijo podaljškov Karavank (Uršlja gora, Paški Kozjak, Konjiška gora, Donačka gora).



Fotografija 3: Južno pobočje Kožlja in naselje Zgornje Laze (foto: Š. Mestnik)

Kamninska zgradba Koželja je nekaj posebnega, saj se razlikuje od ostalega Ložniškega gričevja in Velenjske udorine. V smeri od zahoda proti vzhodu poteka tektonska prelomnica, zato se na tem območju pojavlja vulkanska plast sedimentnih kamnin – andezitni tuf. Kamnina je temno-zelene barve. Vulkansko delovanje je bilo aktivno v zgodnjem oligocenu, pred približno 30 milijoni let. Andezitni tuf ali groh je sedimentna kamnina, nastala s sprijetjem vulkanskega pepela, ki ga je izbruhal vulkan Smrekovec.



Fotografija 4 in 5: Kamnine, ki gradijo Koželj so vulkanske: andezitni tuf (foto: Š. Mestnik)

V vznožju severnega ali osojnega pobočja Koželja teče potok Trebušnica, ki se izliva v reko Pako. Zgornji tok potočne struge je viden, spodnji tok je kanaliziran in teče pod urbanimi površinami v jugozahodnem delu mesta Velenja.



Fotografija 6: Potok Trebušnica (foto: Š. Mestnik)

Rastje na Kožlju predstavlja mešani gozd s podrastjo. Je gozdnat hrib. Prevladuje drevesna vrsta listavcev: bukev, hrast, kostanj, breza (v vznožju). Iglavci so: smreka, bor, jelka, redek macesen (umetno nasajen).



*Fotografija 7: Jesenske krošnje gozdnatega Kožlja ( foto: B. Mestnik)*

Na vršnem slemenu Koželja opazimo več mejnih kamnov, kar pomeni, da je hrib katastrsko razdrobljen: v privatni in občinski lasti.



*Fotografija 8: Mejni kamni ob poti ( foto: A. Mestnik)*

Po pripovedovanju g. Karla Verdnika smo izvedeli, da je na severnem pobočju izvir vode, ki nikoli ne presahne. Poiskali smo izvir, pri njem je urejen dostop in odtok vode. Voda je menda pitna.

Izvirsko vodo smo tudi poskusili. V analizo pa je nismo dali, ker to ni bil namen naše raziskovalne naloge.

### 3.2 Družbeno-geografske značilnosti Kožlja

Zgodovinsko gledano je bilo prisojno pobočje Kožlja poseljeno že v 17. stoletju. Takrat se je naselje imenovalo Podkoželj (danes Laze) in je spadalo v župnijo Šentilj (Sv. Ilija). Prvi prebivalci so poznali vrednost sončne lege in rodovitnost prsti, zato so se ukvarjali s kmetijstvom. Spodnja preglednica prikazuje najstarejše kmetije.

<i>Star priimek gospodarja kmetije – po domače</i>	<i>Današnji priimek gospodarja kmetije</i>
VRBJAK	DOLINŠEK
JERBER	KRAJNC
BOHOVŠEK	KRAJNC
VENTURIN	KRALJ
POGRANČET	OROZEL
MEH	ŠKORJANC
DREL	POGOREVC
MAK	GRIL
SOLAK	GLINŠEK

Južna pobočja gozdnatega Kožlja so bila vključena v posest nekaterih večjih kmetij. Starejši domačini Laz še v današnjem času za Mali Koželj uporabljajo krajevno ime Makov Koželj, Poimenovali so ga po kmetu Maku, ki je imel na tem hribu največ ozemlja. Osrednjemu vrhu Kožlja pravijo tudi Jerbarjev Koželj, najbolj zahodnemu vrhu pa Drelov Koželj (Veliki Koželj).

V preteklosti so kmetje v listnatem gozdu, ki porašča hrib Kožlja, grabili listje za steljo. To je bilo delo žensk in otrok. Moški so se lotili napornejšega dela, drvarjenja. Podirali so drevesa, jih spravljali v dolino in pripravljali iz debel les za gradnjo ali drva za kurjavo.



Fotografija 9: Nekdanji kolovoz (foto: Š. Mestnik)

V poletnih in jesenskih mesecih so menda zelo rasle gobe, zato so bili domačini prvi gobarji.

Na 1. maj in novo leto so se krajanji Podkožlja odpravili na izlet na vrh svojega hriba. To je bilo srečanje krajanov. Za praznik dela so včasih pripravili in zakurili kres.

Kmetje so kmalu spoznali, da bi na sončnem vznožju »njihovega« hriba uspevala tudi vinska trta. V svoje kmetovanje so tako vključili vinogradništvo in sadjarstvo.

Preko Kožlja sta vodili dve poti – bližnjici v Šalek in Staro Velenje. Proti Šaleku je iz Šentilja in Podkožlja vodila pot čez prelaz med vrhoma Mali Koželj in Koželj (mimo Makove kapele). Pot v Staro Velenje je potekala po zahodnem pobočju Velikega Kožlja.

Edini kulturni spomenik Kožlja je Makova kapelica ali Makov križ. Po pripovedovanju domačina g. Jožeta Grila (po domače Makov Jože), smo izvedeli, da je bila kapelica zgrajena že pred letom 1865, ko je njegov stari oče kupil posestvo od kmeta Maka. Od tod tudi ime kapelice oz. križa, ki na tem mestu stoji že približno dvesto let. Po obliki spominja na kužno znamenje. Zakaj in komu je bila postavljena in posvečena, pa nismo izvedeli.

Zaradi starosti in nespoštovanja je Makova kapelica propadala. Leta 1993 jo je gospodar posestva skupaj s sorodniki in domačini obnovil in zaščitil pred vremenskimi vplivi. Gospodar g. Jože Gril pravi, da je vesel, da jim je kljub težavnemu terenu uspelo obnoviti znamenje, ki je dediščina njegovih prednikov in domačije.

Želi, da bi vsi, ki hodimo v naravo Kožlja in mimo kapelice, vrednotili kulturno dediščino, vloženo delo, material za ohranitev znamenja.

Na prelazu, kjer se pobočje prevesi z velenjske na šentiljsko stran, na grebenu med Malim in Velikim Kožljem, še vedno stoji blagoslovljena Makova kapelica oziroma križ.



Fotografija 10 in 11: Kulturni spomenik – Makova kapelica (foto: A. Mestnik)

Današnjim prebivalcem Laz predstavlja Koželj naravno zaščito pred hrupom in onesnaženim zrakom. Pravijo, da ga imajo radi in da je bivanje na prisojnem pobočju Kožlja prijetno. Nekateri še vztrajajo v tradicionalnem kmetovanju.

Šaleška planinska pot, ki vodi po hribovitem obrobju Šaleške doline, poteka v zadnjem delu po grebenu Kožlja. Iz Laz, od kmetije Venturin (danes kmetija Mirka Kralja), se pot vzpne mimo vinogradov v gozdnato pobočje Malega Kožlja. Pot je lepo razgledna v Šentiljsko kotlinico. Od Makove kapelice vodi shojena steza po vzhodnem grebenu Kožlja do vrha in proti zahodu. Pred Velikim Kožljem se spusti v dolino. Pot je markirana s Knafelčevo markacijo in s črko Š.



Fotografija 12: Markacija (foto: A. Mestnik)



Fotografija 13: Smerokaz Šaleške planinske poti (foto: Š. Mestnik)



## 4 VPISNE KNJIGE NA VRHU KOŽLJA

Vsak pohodnik, ki pride na vrh Kožlja, se lahko vpiše v vpisno knjigo. Vanjo zapiše: zaporedno številko, uro prihoda, svoje ime in priimek, članstvo v planinskem društvu in kraj bivanja.

V letu 2000 so člani planinske sekcije Šentilj opazili, da je Koželj postal privlačen hrib za ljubitelje hoje in rekreacije. Predlagali so, da bi tja namestili omarico z vpisno knjigo, v katero bi se pohodniki vpisovali. Od začetka leta 2001 so na vrhu Kožlja postavljene klopi in mize ter omarica z vpisno knjigo.

Vsak, ki doseže vrh, je nagrajen še s čudovitim razgledom na veličasten Velenjski grad, na Velenjsko kotlino ter na hribovja, ki jo obdajajo na severu in zahodu. Ob jasnem vremenu seže razgled do Pohorja, Uršlje gore, Golice (Koralpe), Pece, Smrekovca.



*Fotografija 14 : Panoramski razgled s Kožlja ( foto: A. Mestnik)*

Predsednik planinske sekcije Šentilj g. Ivan Pustinek nam je povedal, da je negativno presenečen nad odnosom ljudi do vpisne knjige. Sprva se vanjo sploh niso vpisovali, ampak čakali. Tako so prvo knjigo zamenjali z drugo, v kateri so vpisi pohodnikov od junija do decembra 2001.

Ko smo začeli knjige pregledovati, smo bili zelo razočarani. Kajti vpisnih knjig ni nikjer več. Kje so? G. Ivan Pustinek pravi, da se zgodba ponavlja: ko želijo staro knjigo zamenjati z novo, je ni več. Ker nismo dobili vseh vpisnih knjig, so podatki za leta od 2003 do 2007 pomanjkljivi.

Ker smo želeli, da bi dobili vse vpisne knjige, smo napisali sporočilo in ga prilepili na omarico na vrhu Kožlja. Z njim smo pozvali pohodnike, naj vrnejo knjige zaradi zbiranja podatkov za raziskovalno nalogo.

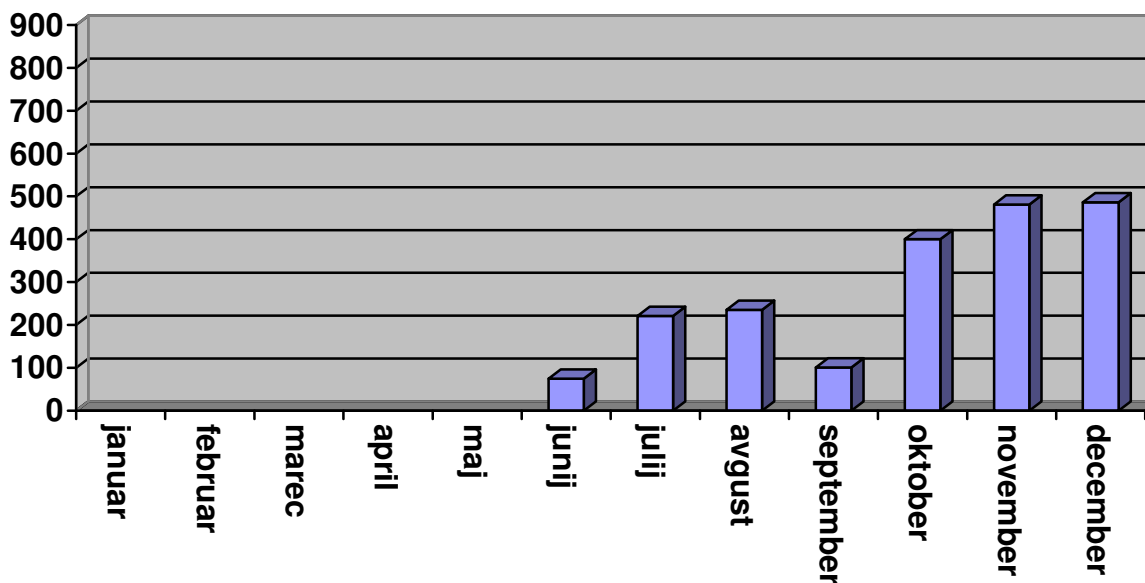


Fotografija 15: Vpisna skrinja na vrhu Kožlja  
(foto: A. Mestnik)



Fotografija 16: Sporočilo  
(foto: A. Mestnik)

Graf 1: Število vpisov v knjigo v letu 2001

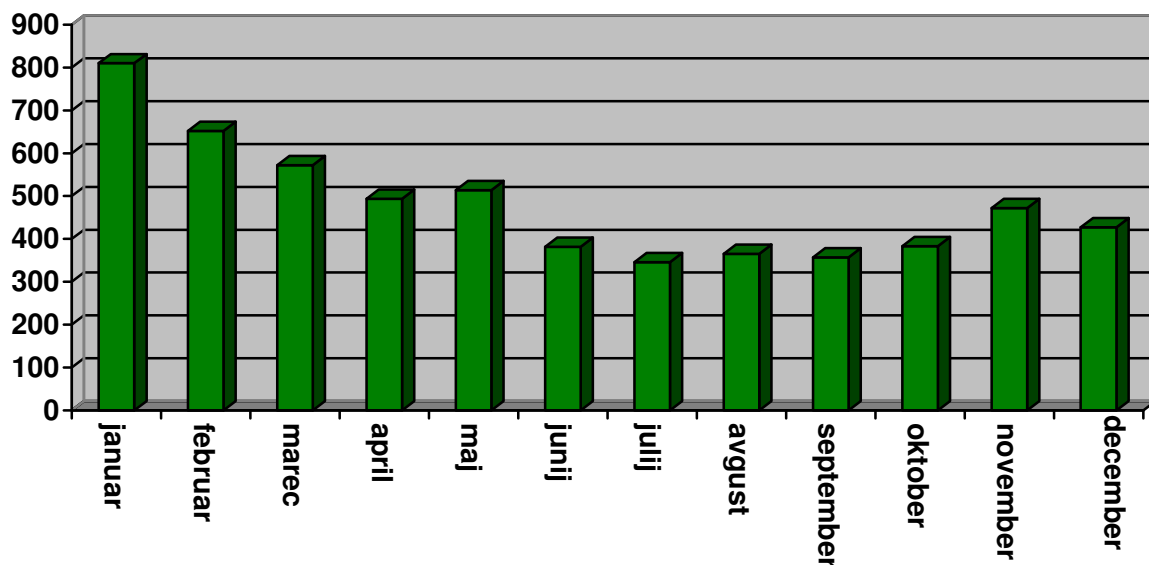


V letu 2001 je bilo največ pohodnikov, ki so se vpisali v knjigo decembra. Bilo jih je 486. Iz grafa lahko razberemo, da je bilo število ljubiteljev vzpona na Koželj v novembru 481 in v oktobru 400.

Ker so v letu 2001 prvič namestili vpisno knjigo, v prvi polovici leta v njej ni bilo vpisov, ampak »čečkarije«. Šele v drugi polovici leta so vztrajni pohodniki začeli beležili svoje vzpone. Od sredine leta je bilo v knjigi manj vpisov kot na koncu.

Menimo, da je vpisovanje vzpodbudilo pohodnike, saj je številčnost vpisov proti koncu leta 2001 naraščala.

Graf 2: Število vpisov v knjigo v letu 2002



Vpisne knjige za leto 2002 so bile shranjene v pisarni planinske sekcije Šentilj. Iz grafikona je razvidno, da so bili pohodniki najštevilčnejši v januarju, februarju in marcu.

Januarja je vrh Kožlja doseglo (in zabeležilo svoj rekreacijski podvig) 810 pohodnikov, februarja 652 in marca 572.

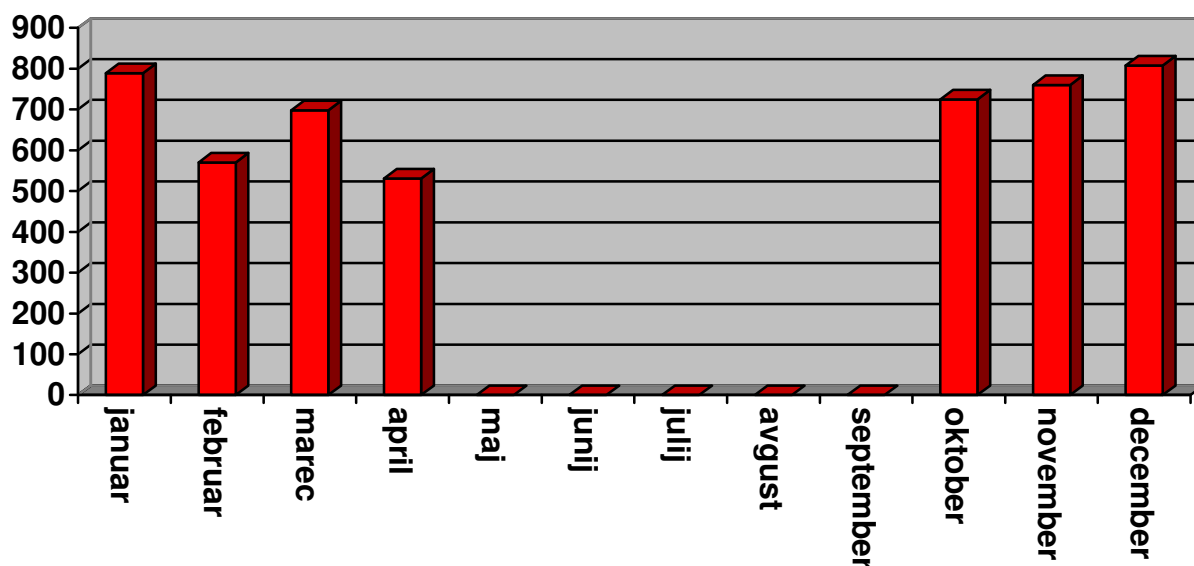
Na osnovi tega lahko sklepamo, da na začetku koledarskega leta želijo ljudje doseči več ciljev: pridobiti dobro telesno kondicijo, okrepiti zdravje, »odložiti« kakšen kilogram.

V pomladanskih, poletnih, jesenskih in zimskih mesecih je bil obisk Kožlja manjši (motivacija popusti). Najbrž pohodniki v toplejših mesecih poiščejo druge oblike rekreacije (kolesarjenje, tenis, gornišstvo ...), ki nadomestijo vzpone na Koželj.



Fotografija 17: Vpisna knjiga (foto: Š. Mestnik)

Graf 3: Število vpisov v knjigo v letu 2003



V letu 2003 je bilo, kot je razvidno iz vpisov, rekreativnih pohodnikov več kot v prejšnjih letih. Za pet mesecev ni podatkov, ker manjka vpisna knjiga.

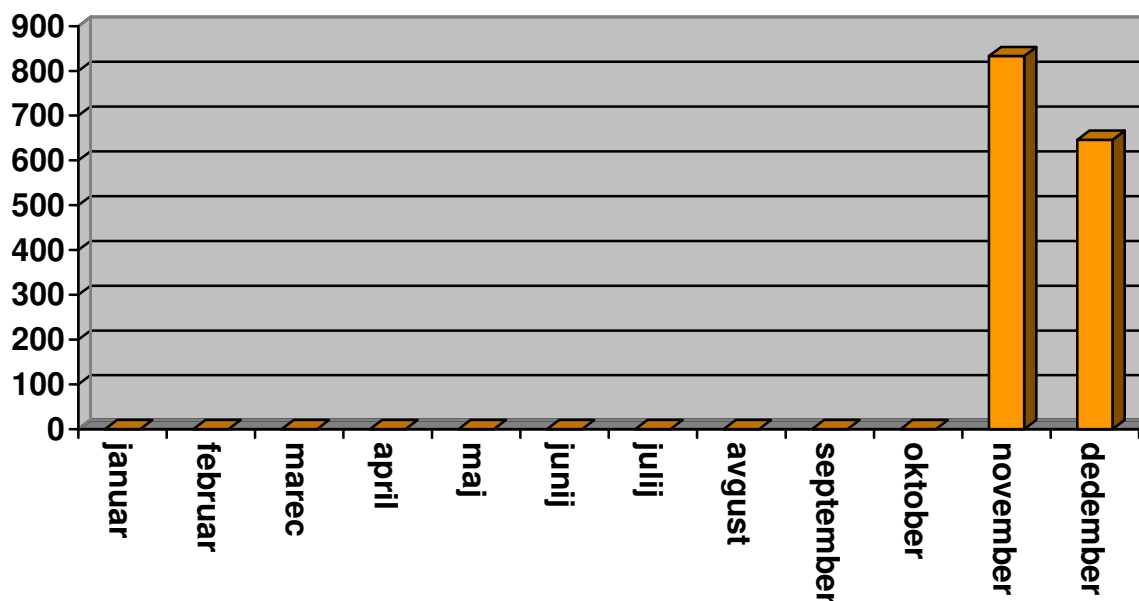
Največ obiskov je bilo v decembru, sledita mu januar in november. Na Koželj se je v decembru povzpelo 808 pohodnikov, ki so se vpisali v knjigo, v januarju 789 in novembru pa 760.

Ugotovili smo, da si jeseni in pozimi ljudje hojo kot obliko rekreacije pogosteje izberejo. Tudi gozd se v teh mesecih ovije v jesenske barve ali pokrije z belo odejo. Zato je pohod še lepši.



Fotografija 18: Pod nogami in tacami šelesti jesensko listje (foto: B. Mestnik)

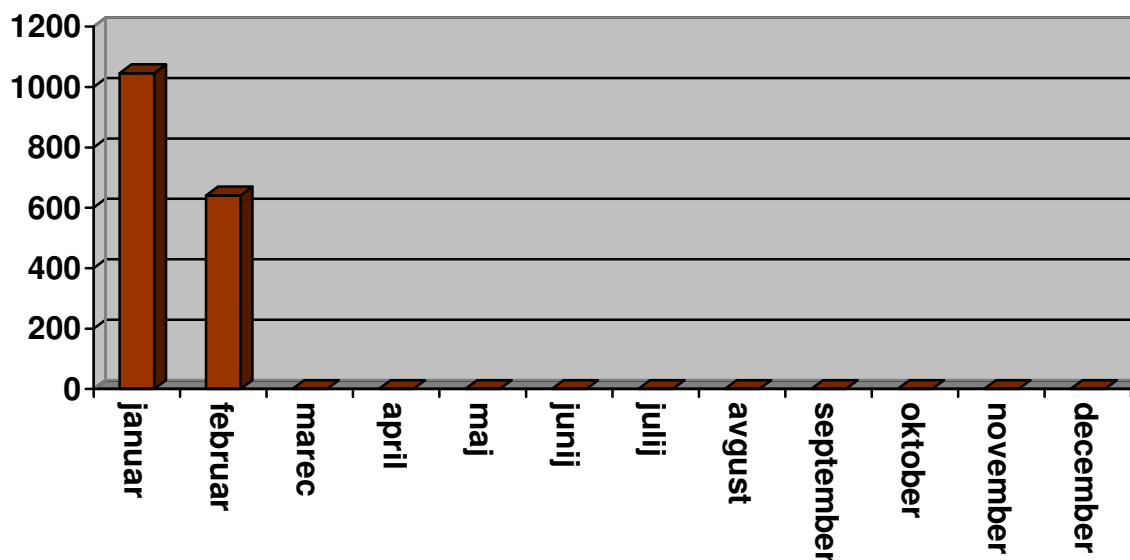
Graf 4: Število vpisov v knjigo v letu 2004



Podatki za leto 2004 so zelo skromni, imamo jih samo za november in december. V novembru se je na Koželj povzpelo 833 pohodnikov, v decembru pa 646.

Spoznali smo, da se mnogo Velenjčanov zaveda, da je hoja skrb za zdrav življenjski ritem.

Graf 5: Število vpisov v knjigo v letu 2005



Tudi leto 2005 je zelo skromno statistično obdelano zaradi (ne)ohranjenih vpisnih knjig. Čeprav imamo podatke le za dva meseca, je januar po številu vpisov rekorden. V tem mesecu se je na Koželj povzpelo in vpisalo kar 1045 rekreativcev. To je največ preštetih vpisov v enem mesecu. Februarja se je vpisalo 640 pohodnikov, skoraj štiristo manj.

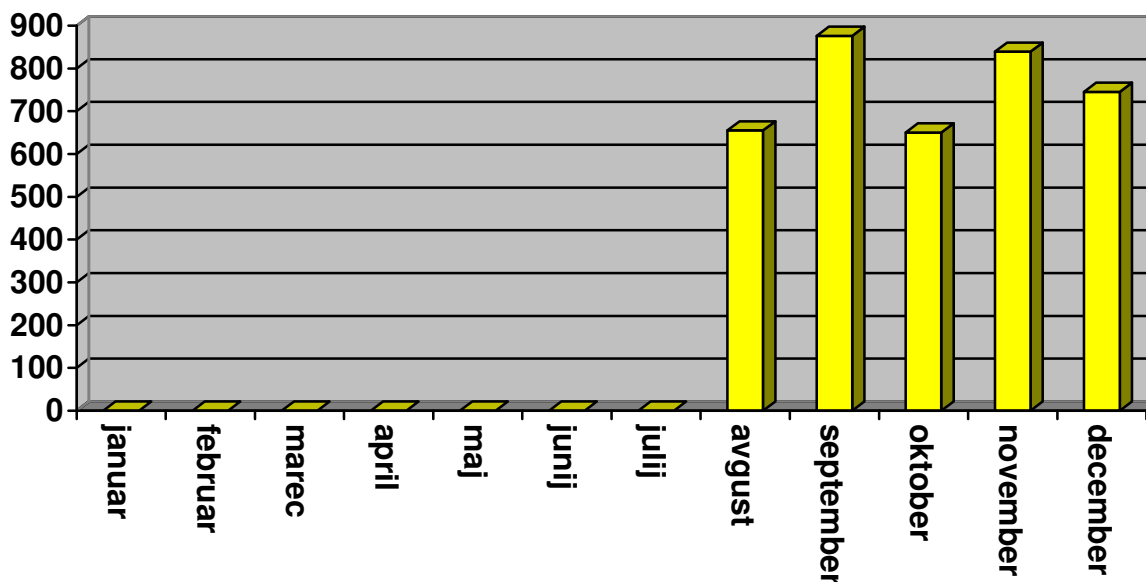
Novoletni načrti ali ugodno vreme? Februarja so bile razmere za vzpone manj ugodne, ker je zapadel sneg.



Fotografija 19 : Zimska idila na drevesni krošnji ob poti na Koželj ( foto: Š. Mestnik)

Za koledarsko leto 2006 nismo dobili vpisnih knjig.

Graf 6 – Število vpisov v knjigo v letu 2007



Knjiga vpisov za leto 2007 (od avgusta do 31. decembra) je zagotovo na varnem. Po dogovoru smo jo odnesli mi. Ko smo obdelali podatke, smo jo vrnil planinski sekciji Šentilj. Iz grafa lahko razberemo, da je bilo najmanj vpisov v mesecu oktobru, svoje podatke je v knjigo zapisalo 650 pohodnikov. Največ vpisov je imel september. Vpisalo se je 876

rekreativcev. Sledi november, ko je v pisni knjigi zabeleženih 839 vpisov. Najbrž je bilo pohodnikov še več. December je na tretjem mestu statistične evidence za leto 2007.

Hipoteza: *število pohodnikov se iz leta v leto povečuje.*

Ker vseh vpisnih knjig nismo dobili, hipoteze ne moremo niti potrditi, niti ovreči.



Fotografija 20: Pogled v jesensko obarvane krošnje bukovega gozda ( foto: A. Mestnik)

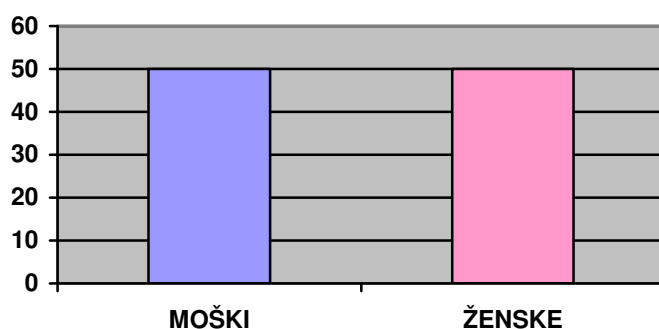


Fotografija 21 in 22: Pohodniki gredo na Koželj brez palic ali s palicami ( foto: A. Mestnik)

## 5 OPIS VZORCA RAZISKAVE

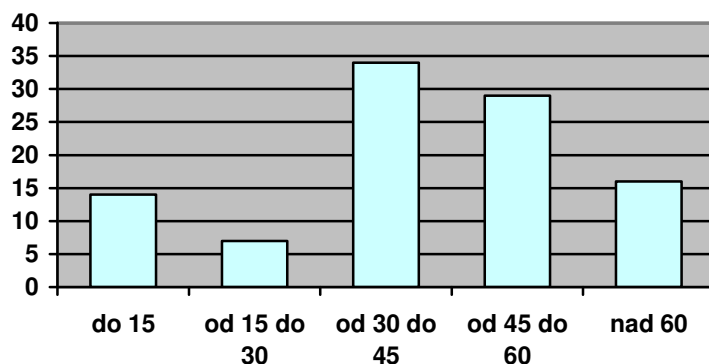
V raziskavi smo zajeli pohodnike, ki smo jih naključno srečali na vrhu Kožlja ali na poti tja. Na Koželj smo se povzpeli v različnih dnevih in ob različnem času. Pohodnike smo vljudno prosili, da so si vzeli čas za reševanje našega anketnega vprašalnika. Anketirali smo 100 ljubiteljev hoje na Koželj.

Graf 7: Število pohodnikov po spolu



Ko smo prešteli anketne vprašalnike, smo ugotovili, da je na vprašanja odgovorilo 50 ali 50% žensk in 50 moških.

Graf 8: Struktura pohodnikov po starosti



Po starosti smo obiskovalce Kožlja razdelili v pet starostnih skupin. Iz analize anketnega vprašalnika smo spoznali, da je največ pohodnikov, ki se vzpenjo na Koželj, starih od trideset do petinštirideset let. Menimo, da so v teh letih ljudje odgovorni za svojo telesno kondicijo. Svoj odnos do hoje prenašajo tudi na svoje otroke.

V drugi starostni skupini obiskovalcev so ljudje, stari od petinštirideset do šestdeset let. Domnevamo, da je v tem obdobju je za večino pohodnikov hoja podrejena skrbi za zdravje in sprostitvi.

Res pohvalno, da starejši skrbijo za svoje telo – s hojo krepijo svoje zdravje.

Otroci, mlajši od petnajst let, pa se med hojo učijo, kako prijetno je lahko gibanje v naravi. Igrajo se, skrivajo, opazujejo živali in rastline.



Najmanj rekreativnih pohodnikov je bilo starih od petnajst do trideset let. To je razumljivo, saj jim hoja v teh letih ne pomeni veliko, hkrati pa Velenje ni njihovo stalno bivališče (dijaki in študentje).

Hipoteza: *največ pohodnikov je starih od 45 do 60 let.*

Na osnovi vzorca, ki smo ga dobili iz anketnega vprašalnika, te hipoteze nismo potrdili. Raziskava nam pove, da je največ pohodnikov – štiriintrideset – starih od 30 do 45 let. Z rekreacijo si želijo ohraniti mladost in zdravje.



Fotografija 23: Na vrhu Kožlja ( foto: Š. Mestnik)

## 5.1 Opis merskega instrumenta

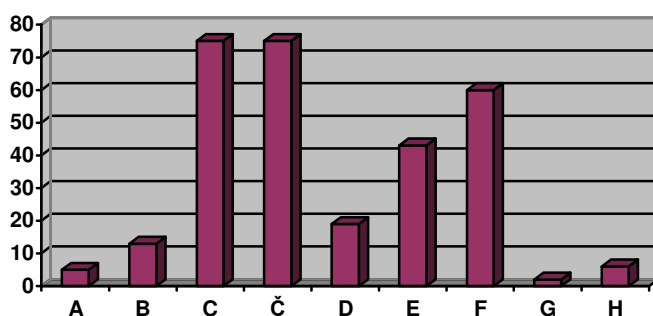
V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik. Vprašanja so bila zastavljena tako, da smo z analizo odgovorov skušali potrditi ali ovreči hipoteze. V anketnem vprašalniku je bilo zastavljenih 8 vprašanj, zaprtega in odprtega tipa. Večinoma so bili odgovori na vprašanja pripravljene tako, da je anketiranec lahko obkrožil najprimernejši odgovor.

## 6 GRAFIČNI PRIKAZ IN ANALIZA ODGOVOROV (ANKETA) »VPLIV KOŽLJA NA ŽIVLJENJE VELENJČANOV«

### 6.1 Zakaj se povzpnete na Koželj?

Možnih je bilo osem odgovorov, anketiranec se je moral odločiti za tri. Zadnji odgovor je lahko napisal sam.

Graf 9: Vzroki za vzpon na Koželj



#### LEGENDA:

A – ker nimam službe/ pouka

B – sončno vreme

C – skrb za zdravje

Č – rekreacija

D – zaradi psa

E – sprostitev

F – občudovanje narave

G – da bi se vpisal-a v knjigo

H – drugo

Na osnovi dobljenih rezultatov smo ugotovili, da se največ ljudi povzpne na Koželj zaradi zdravja in rekreacije. Ta dva odgovora je izbralo kar 75 ali 75% pohodnikov. Nekaj manj (60 ali 60%) anketirancev je za hojo navdušila narava. 43 ali 43% ljudi je izbralo za svoj odgovor sprostitev. Devetnajst anketirancev Koželj obiskuje zaradi psa, 13 zaradi lepega vremena. Šest anketirancev se je odločilo za svoj odgovor. Le 5% anketiranih je obkrožilo, da jih pritegne lepo vreme. Najmanj ljudi gre na Koželj zaradi vpisa v knjigo (2%).

Tisti, ki so napisali svoje odgovore, so navajali sledeče:

- ohraniti kondicijo in mišično maso                    2 anketiranca
- z otrokom v naravo    2 anketiranca
- uživanje v hribih    1 anketiranec
- ker je lepo     1 anketiranec

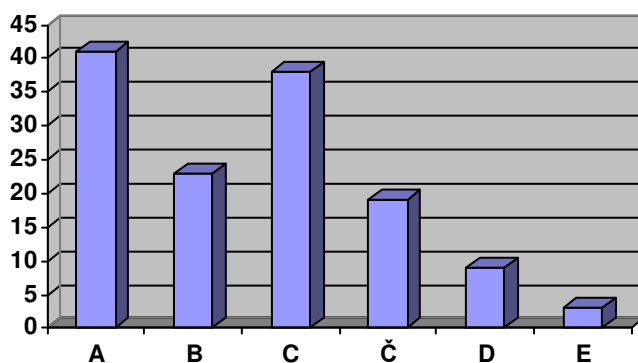
Postavili smo hipotezo: **najpomembnejši vzrok Velenjčanov za vzpon na Koželj je skrb za zdravje.**

Hipoteza je torej potrjena. Največ naključno anketiranih ljudi je odgovorilo, da jim je hoja pomembna – »skrb za zdravje«. Enako število je odgovorilo, da hodijo na Koželj predvsem zaradi rekreacije.

## 6.2 S kom se po navadi vzpnete na Koželj?

Vprašanje kombiniranega tipa. Od šestih možnih odgovorov se je anketiranec lahko odločil za dva odgovora. Zadnji odgovor je ponujal možnost, da ga anketiranec napiše sam.

Graf 10: Družba pri pohodih na Koželj



### LEGENDA:

- A – sam
- B – s prijatelji
- C – z družino
- Č – s psom
- D – odvisno od situacije
- E – drugo

Večina (41 ali 41%) pohodnikov je odgovorila, da gre na Koželj brez spremstva. Osemindeset (38%) anketirancev je izbralo odgovor: »z družino«. To pomeni, da starši otrokom omogočajo gibanje v naravi. To je zelo pozitivno, saj pri hoji in teku otrok razvija svoje telo, intelektualne in socializacijske veščine. Pri tem odgovoru smo upoštevali poročene in neporočene pare.

Triindvajset (23%) anketiranih pohodnikov hodi na Koželj s prijatelji. Najpomembnejše zdravilo današnjega časa je gibanje v naravi (hoja je človeku položena v zibelko) in srčna, prijateljska vez.

Devetnajst (19%) ljubiteljev hoje na Koželj pa je odgovorilo, da jih spremlja štirinožni prijatelj. Devet (9%) anketirancev se ni moglo odločiti, zato so izbrali odgovor: »odvisno od situacije«. Trije (ali 3%) pohodniki pa so napisali svoj odgovor.

### Primeri odgovorov:

- z vnuki                              2 anketiranca
- s konjem                                1 anketiranec

Hipoteza: **večina pohodnikov gre na Koželj brez spremstva.**

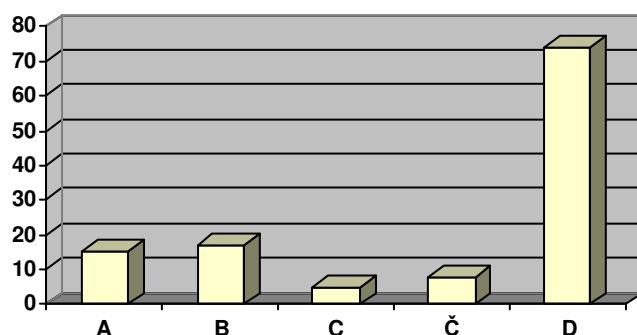
Rezultati ankete so hipotezo potrdili.

Menimo, da imajo raje lasten tempo hoje, sami načrtujejo čas vzpona in poskrbijo za svoje zdravje.

### 6.3 V katerem letnem času se najpogosteje povzpnete na Koželj?

Vprašanje zaprtega tipa. Med petimi odgovori se je anketiranec lahko odločil največ za dva odgovora.

Graf 11: Najugodnejši letni čas za vzpon na Koželj



LEGENDA:

A – pozimi

B – jeseni

C – poleti

Č – pomladi

D – v vseh letnih časih

Največ (74 ali 74%) anketiranih pohodnikov je odgovorilo, da hodijo na Koželj v vseh letnih časih. Ta odgovor prevladuje – Koželj pozitivno vpliva na Velenjčane. Sedemnajst anketirancev najraje hodi na vrh hriba v jesenskem času. Gibanje v gozdu, ki je odet v jesenske barve, deluje na človeka pomirjevalo in sproščujoče. Zimski čas se je uvrstil na tretje mesto (15 ali 15% odgovorov). Kar nekaj jih je dopisalo, da hodijo na Koželj najraje pozimi zato, ker ni klopov. Te drobne gozdne živali so v zadnjih letih postale človeku najnevarnejše. Le 8% anketiranih pohodnikov je izbralo odgovor, da se najraje povzpnejo na Koželj v pomladanskem času. Takrat se narava prebuja in zelenje spet pomirjajoče vpliva na človeka. Samo v poletnih mesecih je hrib najslabše obiskan (5%). Sklepamo, da je tako zaradi drugih možnosti gibanja in preživljanja počitnic.

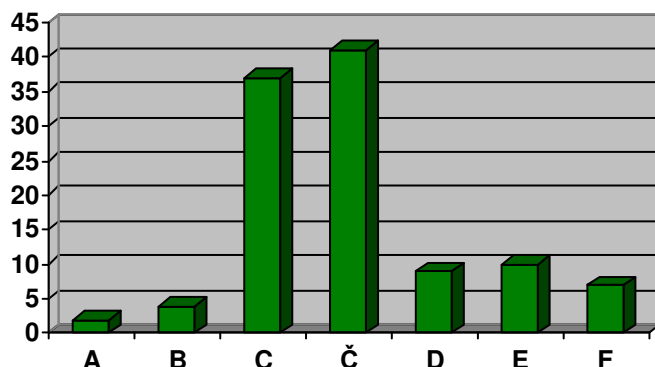
Postavili smo hipotezo: ***Koželj je najbolj obiskan v jesenskih mesecih.***

Hipoteza ni potrjena, saj več kot dve tretjini anketiranih pohodnikov hodi na Koželj v vseh letnih časih.

#### 6.4 Od kod se na Koželj največkrat povzpnete?

Na razpolago je bilo sedem odgovorov, anketiraneec je za to vprašanje lahko izbral le enega.

Graf 12: Najbolj znane smeri za vzpon na Koželj



#### LEGENDA:

- A – Črnova
- B – Bevče
- C – Gorica
- Č – Žarova ulica
- D – Ljubljanska cesta
- E – Kavče
- F – Laze

Z analizo podatkov smo ugotovili, da največ Velenjčanov (41 ali 41%) hodi na Koželj iz Žarove ulice. Sklepamo, da se mestni prebivalci najpogosteje odločijo za vzpon na Koželj.

Prebivalci primestnih naselij za svojo rekreacijo Koželj redkeje izberejo.

Na drugem mestu so pohodniki, ki prihajajo na vrh Kožlja iz Gorice (37 ali 37%). Bivalnemu naselju Gorica je ta hrib najbližji. Kljub temu da je pot po severnem pobočju najbolj strma, se ljubitelji hoje tudi vsak dan podajo na pot.

Iz smeri Kavče je prišlo deset pohodnikov (10%). Najraje se povzpnejo po zahodnem grebenu Kožlja. Devet (ali 9%) hodi po poti iz smeri Ljubljanska cesta. Sedem (7%) anketirancev za svoj vzpon ubere pot iz smeri Laze. Anketirani pohodniki, ki prihajajo iz smeri Bevč, so bili samo štirje (4%). Najmanj, namreč dva (2%) pohodnika sta se povzpela na vrh Kožlja po poti iz Črnove.

Hipoteza: *največ ljudi pride na Koželj iz Gorice.*

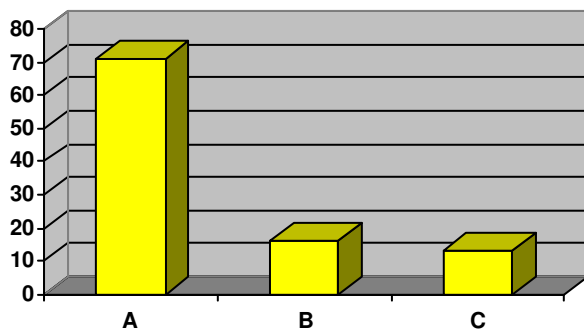
Rezultati hipotezo ovržejo. Večina anketirancev je odgovorila, da prihaja iz Žarove ulice. Prebivalcem centra mesta je od tam pristop v gozd najbližji. Pot, ki se počasi vzpenja po pobočju Kožlja, za zdrave pohodnike ni naporna.

Pot iz Gorice pa je strmejša in primerna le za ljudi z dobro telesno in psihično kondicijo.

## 6.5 Se vpišete v vpisno knjigo?

Vprašanje zaprtega tipa. Med tremi možnostmi se je pohodnik lahko odločil za eno.

Graf 13: Vpisovanje v knjigo



### LEGENDA:

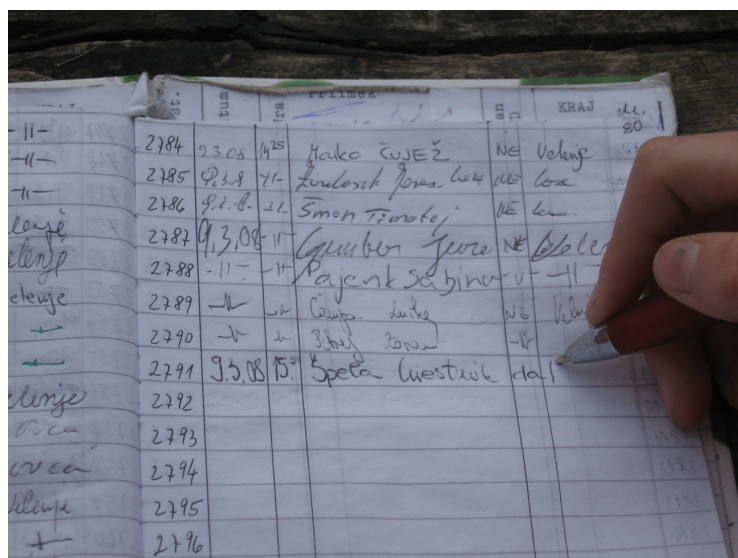
- A – da
- B – ne
- C – včasih

Ugotovili smo, da se največ anketiranih pohodnikov vpiše v vpisno knjigo, to je 71%. Presenečeni smo bili, da šestnajst pohodnikov (ali 16%) nikoli ne zabeleži svoje prisotnosti na vrhu Kožlja. Trinajst (13%) pohodnikov pa se včasih vpiše v knjigo.

Približno tretjina pohodnikov se nikoli ne vpiše v knjigo ali le včasih. Iz tega lahko sklepamo, da je pohodnikov na Kožlju še več, kot jih je evidentiranih v vpisnih knjigah.

Postavil smo hipotezo: *ko pohodniki dosežejo vrh, se vpišejo v vpisno knjigo.*

Analiza vprašanj je hipotezo potrdila, saj se večina pohodnikov vpiše v vpisno knjigo. Raziskava nam pove, da je ljubiteljev hoje, teka, sprostitev v naravi še več, kot jih je vpisanih v knjigah na vrhu Kožlja.

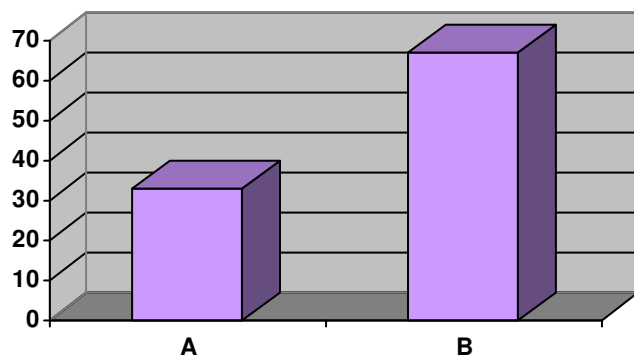


Fotografija 24: Vedno se vpišem v vpisno knjigo (foto: A. Mestnik)

## 6.6 Ste član planinskega društva?

Vprašanje zaprtega tipa. Anketirani mimoidoči pohodnik lahko izbira med sedmimi ponujenimi odgovori.

Graf 14: Članstvo pri Planinskem društvu



LEGENDA:

A – da

B – ne

Iz podatkov smo razbrali, da večina pohodnikov ni včlanjenih v planinsko društvo. Teh je bilo kar 67 (67%) anketirancev. Koželj je vzpetina, na kateri lahko Velenjčani z redno hojo pridobivajo kondicijo za daljše in višje planinske vzpone. Vsak član planinskega društva čuti odgovornost za gibanje v naravi. Triintrideset pohodnikov (ali 33%) je včlanjenih v planinsko društvo.

Hipoteza: *večina pohodnikov je včlanjenih v planinsko društvo.*

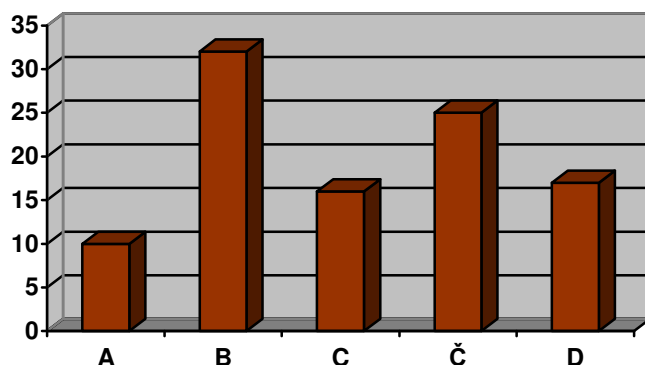
V tem primeru lahko hipotezo ovržemo. Dve tretjini anketirancev nista včlanjeni v planinsko društvo.

Predlagamo, da predstavniki Planinskega društva Velenje seznanijo pohodnike (ki se vsaj enkrat v tednu povzpnejo na Koželj), da je hoja lahko precej več kot sprehod – hoja je tudi šport, pomembno je obuvalo, pa oblačila ...

## 6.7 Kolikokrat v tednu se povzpnete na Koželj?

Na to vprašanje je bilo možnih pet odgovorov. Anketiranec je lahko izbral enega. Zadnji odgovor je ponujal možnost, da anketiranec odgovor napiše sam.

Graf 15: Vzponi na Koželj v enem tednu



### LEGENDA:

- A – vsak dan
- B – 2-krat do 3-krat
- C – 4-krat do 6-krat
- Č – 1-krat tedensko
- D – drugo

Kar (32 ali 32%) anketiranih pohodnikov je izbralo odgovor, da se na Koželj povzpnejo dva do trikrat v tednu. V zadnjem času je hoja postala nepogrešljiva sestavina življenja. Drugo mesto je zasedel odgovor: »enkrat tedensko«, ki ga je izbralo 25 ali 25% anketiranih. Sedemnajst pohodnikov (ali 17%) je napisalo svoj odgovor. Šestnajst (16%) anketirancev je odgovorilo, da se na Koželj povzpnejo 4-krat do 5-krat na teden. Tistih, ki so vsak dan na Kožlju, je 10 (10%).

Tisti, ki so napisali svoje odgovore, so navajali sledeče možnosti:

- |  |                |
|--|----------------|
| - kakor kdaj                                 | 1 anketiranec  |
| - dvakrat mesečno                            | 7 anketirancev |
| - odvisno od prostega časa, počutja, vremena | 2 anketiranca  |
| - prvič                                      | 2 anketiranca  |
| - enkrat mesečno                             | 2 anketiranca  |
| - zelo redko                                 | 3 anketiranci  |

Hipoteza: *največ ljudi hodi na Koželj vsaj enkrat tedensko.*

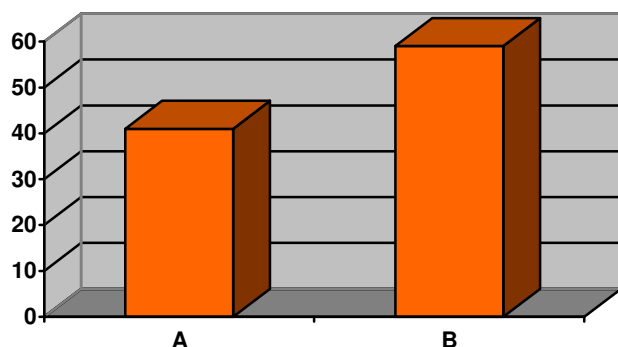
Rezultati prve hipoteze niso potrdili, ker le 25% anketirancev navaja, da hodijo na Koželj enkrat tedensko. Kaže pa, da Velenjčani vse bolj cenijo pomen gibanja – hoje za boljše telesno in psihično počutje (zdravje). Približno tretjina anketiranih pohodnikov gre na Koželj dva do trikrat v tednu.



### 6.8 Se vam zdijo smerokazi potrebni za označevanje poti?

Vprašanje zaprtega tipa. Možna sta bila pozitivni in negativni odgovor. Anketiranec je moral obkrožiti enega.

Graf 16: Mnenja pohodnikov o označevanju poti s smerokazi v vznožju Kožlja



#### LEGENDA

A – da  
B – ne

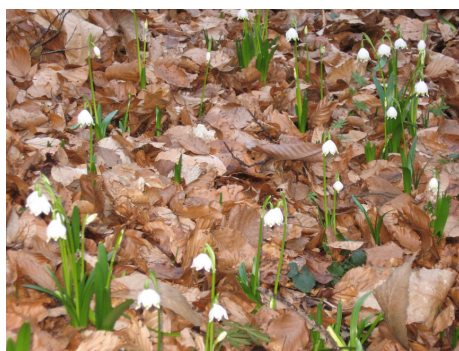
Večina (59 ali 59%) anketiranih pohodnikov je odgovorila, da poti iz doline proti Kožlju ni potrebno označevati s smerokazi. Dostope in poti že poznajo. Enainštirideset (41%) anketirancem pa se zdijo smerokazi, ki naj bi kazali smer poti na Koželj, potrebni. Slabo poznajo poti na Koželj in po njem.

Nekateri anketiranci pa so ob tem vprašanju dodali svoje mnenje:

- » Saj so markacije.«
- » Če si začetnik, ja. «
- » Zame niso potrebni, za novince pa.«
- » Manj jih je, boljše je.«
- » Bolje bi bilo postaviti table, da naj sprehajalci ne odlagajo smeti.«

Postavili smo hipotezo: **večina ljudi si želi smerokaze.**

Analiza podatkov je to hipotezo ovrgla. Večina (59%) pohodnikov meni, da so smerokazi na Koželj nepotrebni.



Fotografija 25: Zvončki so naravni »smerokazi« v pomlad na Kožlju ( foto: Š. Mestnik)

## 7 KAJ POMENI – NAVEZATI SE NA KOŽELJ?

Med pregledovanjem vpisnih knjig in štetjem vpisanih pohodnikov smo opazili, da si nekateri poleg imena in priimka zapisujejo tudi številke. Te pomenijo lastno evidenco vzponov na Koželj. Zanimalo nas je, kaj privlači ljubitelje hoje in rekreacije v naravi, da hodijo na Koželj. Nanj se namreč povzpnejo vsak dan ali celo dvakrat v enem dnevu. Opravili smo intervju z g. Karlom Verdnikom, g. Marinkom Bero in g. Radom Vrabičem. Gospod Verdnik se je odzval na naše vabilo in je prišel na pogovor v šolo. Z g. Bero in g. Vrabičem pa smo se dogovorili, da se pogovorimo kar na vrhu Kožlja.

### 1. Zakaj hodite vsak dan na Koželj?

**g. Verdnik:** »Glavni razlog je: ponovno okrepiti svoje telo po bolezni (infarkt). Želim, da je moje počutje boljše, da sem bolj vitalen. Imam močno voljo, hodim vsak dan, včasih tudi dvakrat na dan. Pot po Kožlju mi je všeč zato, ker je teren razgiban, ker je blizu mesta, ker je čudovita narava v vseh letnih časih, ker je mir in si sam prilagajam tempo hoje. Vzpon na Koželj je za tiste, ki zmorejo več.

**g. Bera:** »Glavni razlog je skrb za zdravje in vzdrževanje telesne kondicije. Ko se vrnem domov, se boljše počutje. Rekreacija na Kožlju je postala moj stil življenja in trening za napornejše vzpone v visokogorje. Redno – ob vsakem vremenu – hodim in tečem. Nosim uro, s katero si izmerim srčni utrip.«

**g. Vrabič:** »Glavni razlog je brez dvoma zdravje, saj sem pred štirimi leti doživel srčni infarkt. Zdravniki so mi svetovali hojo s palicami. Od takrat redno hodim na Koželj. Pridobivam telesno kondicijo, ohranjam mišično maso in vdihujem čist zrak. Med hojo se tudi sprostim, spremenim vsakdanji življenjski ritem. Seveda pa me pritegne tudi narava v vseh letnik časih.

### 2. Kdaj ste se odločili, da boste vsak dan hodili na Koželj?

**g. Verdnik:** »Redno hodim od leta 2001. Najprej sem hodil trikrat do štirikrat tedensko. Od leta 2003 pa hodim vsak dan in v vsakem vremenu. Od doma se odpravim ob 8.00 uri. Kadar grem gor dvakrat na dan, grem drugič pred kosilom.«

**g. Bera:** »Redno se rekreiram po Kožlju od leta 2001. Takrat sem hodil dvakrat do trikrat v tednu. Ostale dni sem tekal okoli Velenjskega jezera. Potem sem spoznal, da mi gibanje v gozdu po različnem terenu in stik z naravo pomeni sprostitev. Od leta 2003 hodim in tečem na Koželj vsak dan.«

**g. Vrabič:** »Sem hodim od jeseni, leta 2004. Grem v vsakem vremenu, ob različnem času. Čutim, da mi aktivnost v naravi pomeni skrb za svoje zdravje.«

### 3. Koliko časa namenite gibanju? Ali uporabljate pohodne palice?

**g. Verdnik:** »Za hojo si vzamem približno dve uri. Pri hoji uporabljam palice.«

**g. Bera:** » Za gibanje po Kožlju si vzamem približno dve uri in pol. Med vikendom pa se na Koželj povzpnem tudi do šestkrat. Ne uporabljam pohodnih palic.«

**G. Vrabič:** » Včasih sem hodil gor vsak dan, zdaj pa le še petkrat tedensko. Za hojo porabim približno eno uro dnevno. Hodim s pohodnimi palicami. Z njimi hodim zato, ker s tako razgibam telo. Pri hoji na navzdol manj obremenjujem kolena in kolke.«

### 4. Ali vedno hodite po isti poti?

**g. Verdnik:** »Prihajam iz Gorice. Za vzpon na Koželj izberem vedno isto pot. V dolino se pa vračam po treh različnih poteh.«

**g. Bera:** »Ne, hodim po različnih poteh. Vzpon iz smeri Žarova ulica je vedno enak. Potem pa prehodim in pretečem različne krožne poti, da se vrnem na začetek.«

**g. Vrabič:** »Večinoma se povzpnem po enaki poti – iz smeri Gorica. Pot je res strma, prehodim jo v tempu svojih telesnih zmogljivosti. Pri vračanju v dolino pa uberem tudi kakšno drugo pot, saj je veliko poti.«

### 5. Koliko vpisov v knjigo oziroma vzponov na Koželj ste zbrali v letu 2007?

**g. Verdnik:** »V letu 2007 sem bil na vrhu štiristoosemnajst-krat in vedno sem se vpisal v knjigo. Ker sem se navezal na Koželj, se vsak dan vpišem v vpisno knjigo. Ko opazim, da je knjiga polna, prinesem naslednji dan novo. Polne – stare knjige ne vzamem. Ne vem, kje so.«

**g. Bera:** » V letu 2007 sem se vedno vpisal v knjigo. Dosegel sem svoj rekord. To je 533-krat. Največ vzponov v letu, odkar redno skrbim za telesno aktivnost.«

**g. Vrabič:** »V prejšnjem letu sem opravil 228 vzponov na Koželj. V vpisno knjigo se vedno vpišem, poleg imena napišem številko vzpona.«

### 6. Ali je vpisovanje za vas tekmovanje?

**g. Verdnik:** Nasmeh.

**g. Bera:** »Ne, to sem mi zdi samo osebna evidenca. Tudi doma imam poseben zvezek, v katerega vsak dan beležim vzpon na Koželj.«

**g. Vrabič:** » Ne, jaz tega ne jemljem kot tekmovanje. To je zame spodbuda, motiv, da pridem ponovno gor. Tako vodim svojo evidenco. Doma imam svoj dnevnik in vanj si zapisujem vzpone na Koželj.«

## 7. Kako Koželj vpliva na vas?

**g. Verdnik:** »Koželj name pozitivno vpliva. Kljub temu da sem že triindvajset let upokojen, imam zaradi vsakodnevne aktivnosti več kondicije. S hojo krepim psiho-fizično zdravje. Opravil sem preventivno cepljenje proti klopnemu meningitisu, zato se kloпов ne bojim. Ljudje, ki jih srečam na poti, so prijazni. Menim, »da so v gozdu vsi v redu«. Hodim s pohodnimi palicami in rad sem sam. Med hojo občudujem naravo in jo tudi fotografiram. Ko zadiši gozd po gobah, hodim ob robu poti.«

**g. Bera:** »Name Koželj vpliva super, krasno. Od kar hodim na Koželj, se bolje počutim. Z vzponi na Koželj si nabiram kondicijo za nove, napornejše podvige. Predvsem pa – skrbim za zdravje.«

**g. Vrabič:** »Ne vem, kaj naj rečem. S hojo sem »zasvojen«. Če ne grem na Koželj, se počutim kot da mi nekaj manjka. Koželj dobro vpliva na moje zdravje in počutje. Menim, da bom še naprej vztrajal in hodil sem gor.«

## 9. Kaj želite sporočiti ostalim pohodnikom?

**g. Verdnik:** »Lastniki večjih psov naj imajo svoje štirinožne prijatelje na povodcih. Doživel sem že, da so lahko nevarni za človeka in divjad. Urediti bi bilo potrebno pot ob potoku Trebušnica. V dolini bi lahko namestili smerokaze. V dolini je izvir vode, ki priteče iz severnega pobočja Kožlja Voda je pitna in ves čas teče. Ob izviru sem naredil klopeco. Opazil sem, da ljudje vodo odnašajo v steklenicah. Mogoče je to za pohodnike zanimiv podatek.«

**g. Bera:** »Ja, pohodnike prosim, da smeti in odpadke odnesejo nazaj v dolino. Motijo me »vrtičkarji«, ki obdelujejo zemljo ob Trebušnici. Ob robu gozda je polno smeti, ki onesnažujejo rastline, prst in tudi potok. Ne zdi se mi prav, da jih na to nihče ne opozori. Organizirati bi morali čistilno akcijo in smeti, ki naravo uničujejo, odstraniti.«

**g. Vrabič:** »Opozorila ravno nimam, psi me ne motijo. Motijo me smeti, ki jih pohodniki odvržejo v gozdu. Zato jim sporočam, da naj jih odnesejo nazaj v dolino. Tako bo narava čistejša in privlačnejša. Prav pa bi tudi bilo, da bi poti bile označene, ker jih nekateri ne poznajo dovolj dobro. Pot naj bi bila označena kot rekreativna pot (trim steza). Posebne table bi spodbujale pohodnike k dodatni aktivnosti v naravi.«



Fotografija 26 in 27: Pogovor z »rekorderji«, ki Koželj obišejo vsak dan (foto: B. Mestnik)

## 8 ZAKLJUČEK

Spoznanja so odprla nekatera nova vprašanja. Začelo nas je zanimati, kako hoja vpliva na kakovost življenja.

Mnogi Velenjčani se zavedajo pomena vsakodnevnih hoj (ali vsaj dvakrat do trikrat v tednu). Mestu najbližji hrib Koželj je v zadnjih petih letih postal priljubljena točka za rekreacijo, sprostitve, občudovanje narave.

Na pogovor smo povabili tudi primarija g. Janeza Polesa. Strokovno nam je razložil, zakaj je hoja pomemben vir zdravja.

### 1. Zakaj je hoja pomembna za naše zdravje?

**Prim. J. Poles, dr. med.** »Hoja je osnovno gibanje, ki je človeku prirojeno. Ohranja nas aktivne, saj z njo vplivamo na vse organe:

- srce in ožilje,
- prebavila,
- kožo,
- žleze z notranjim izločanjem,
- živčevje (ravnotežje, koordinacija gibov).

Razen tega krepi dihala in mišice gibal, vpliva pozitivno na duševnost in kri. S treningom namreč povečamo število krvničk in izboljšamo kakovost krvi.

Hoja omogoča tudi stike človeka s človekom in človeka z naravo.«

### 2. Ali misel, da je »hoja je molitev za zdravje« drži?

**Prim. J. Poles, dr. med.** »Da. Dragocena misel.«

### 3. Ali je hoja na Koželj bolj zdrava kot hoja okoli Škalskega jezera?

**Prim. J. Poles dr. med.** »Da in ne. Vsaka hoja je dobra takrat, kadar je prilagojena trenutni sposobnosti posameznika (srčni utrip, krvni tlak). Če presežemo meje, je telo lahko ogroženo. Hoja na Koželj je lahko nevarna zlasti pri pristopu direktno od potoka Trebušnica na vrh Kožlja (smer iz Gorice). Pojavi se »težka sapa«, kar pomeni povišan srčni utrip. Zato srce trpi.

Hoja okrog jezera je za večino ljudi bolj zdrava, varna. Pri takšni hoji ne presežemo 85 % maksimalne frekvence srčnega utripa. Ta je odvisen od posameznikove velikosti, starosti, sitosti ...

Vsaka dobro načrtovana hoja je zdrava. Zaletava hoja je lahko škodljiva, nevarna.«

### 4. Kakšna so vaša priporočila glede hoje?

**Prim. J. Poles dr. med.**

»Obleka za hojo naj bo zračna, ohlapna, iz sodobnih materialov, ki odvajajo vlago iz telesa. Potrebujemo obuvalo s stabilnim podplatom in opetnikom.

Pomembna je pokončna drža in pravilna fiziološka hoja (peta, polkrožno stopalo, prsti).

Hoja naj bo sproščena, brez krčev v mišicah, tudi roke naj bodo v ramenih sproščene.

Paziti moramo na postopnost in zmernost.

Ne hodimo po nevarnem terenu, ampak po dovolj gladkem in zdravju prijaznem terenu (npr. ob vodi).

Jutra so bolj primerna za hojo kot večeri.

*Med hojo krepimo srce – dinamična hoja.*

*Priporočam nordijsko hojo, pri kateri sta med hojo vključena tudi ramenski in pljučni del telesa. To je hoja s palicami. Z nordijsko hojo naredimo veliko več za zdravje in rekreacijo.»*

### **5. Kakšen vpliv ima Koželj na življenje Velenjčanov?**

*Prim. J. Poles dr. med. »Koželj je hrib, ki pozdravi človeka. Opazen je ob prihodu popotnika v Velenje. Je prijazno sprehajališče za vse starostne skupine. Ob potoku Trebušnici bi lahko uredili sprehajalne steze od Črnove do Velenja. Na osojni strani Koželja bi lahko uredili smučišče. Po grebenu Koželja bi lahko pripravili trim stezo. Perspektiva je v različni uporabnosti terena, ki ga nudi Koželj.*

*Priporočam, da bi tudi osnovnošolcem dali možnost, da spoznajo elemente pravilne in zdrave hoje (npr. nordijske hoje po Kožlju).*

***Hoditi, hoditi, hoditi in več Velenjčanov bo zdravih.»***

Zdravnik nam priporoča hojo, ki je več kot sprehod. V preteklosti je bila hoja življenjska nuja, danes je še samo izbira sodobnega človeka. Pri tem se spomnimo, da z dobrim zdravjem in počutjem osrečujemo tudi tiste, ki jih imamo radi.

Prav tako pa moramo imeti radi naše naravno okolje. Na skrinjico na vrhu Koželja smo prilepili sporočilo pohodnikom:



Fotografija 28: Koželj – dragocen del narave ( foto: A. Mestnik)

Izberite eno izmed poti, ki vodijo na Koželj in spremenite svoje stare vrednote.

## 9 POVZETEK

V raziskovalni nalogi *Vpliv Kožlja na življenje Velenjčanov* smo želeli ugotoviti vzroke, zaradi katerih se Velenjčani vzpenjo na hrib. Ob tem smo Koželj tudi geografsko označili, saj tega pred nami še nihče ni napravil (naravne in družbene značilnosti, zemljevid poti).

Pri raziskovanju smo se oprli na vpisne knjige (od leta 2001 do 31. decembra 2007). Razen vpisnih knjig so nam bili v pomoč tudi anketni vprašalniki in intervjuji. Rezultate smo dobili z analizo stotih anketnih vprašalnikov.

Spoznali smo, da Velenjčani hodijo na Koželj za rekreacijo, saj skrbijo za svoje zdravje. Sprošča jih tudi moč narave.

Največ pohodnikov začne vzpon iz dveh smeri: Žarove ulice in Gorice.

Zanimala nas je tudi starostna struktura pohodnikov in kako pogosto se odpravijo na vrh. Največ anketirancev je bilo na vrhu Kožlja dvakrat oziroma trikrat tedensko. Večina pohodnikov (71%) se vedno vpiše v vpisno knjigo. Devetindvajset pa včasih ali nikoli.

»Rekorderji« obiščejo Koželj vsak dan. Pravijo, da so zaradi hoje okrepili svoje zdravje.

Na koncu smo našo raziskovalno nalogo dopolnili še s spoznanjem: **Koželj je hrib, ki pozdravi človeka.** Hoja namreč krepi mišice, srce in ožilje. Dobro vpliva na telo in dušo.

Za Velenjčane je Koželj torej dragocen del narave in vir zdravja. Ali se sploh zavedamo, kakšna vrednota je lahko primestni hrib?

## 10 ZAHVALA

Zahvaljujemo se mentorici (in mami) gospe Branki Mestnik za pomoč pri delu, za nasvete, spodbudo in čas, ki ga je delila z nami. Brez njenih izkušenj naloga ne bi bila takšna, kakršna je.

Zahvaljujemo se tudi predsedniku planinske sekcij Šentilj g. Ivanu Pustineku, ker nam je posodil vpisne knjige.

G. Jožetu Grilu, ki nam je predstavil kulturno dediščino Kožlja.

G. Marinku Beri, g. Radu Vrabiču, g. Karlu Verdniku, dr. Janezu Polesu hvala za intervju.

G. Petru Hojanu, ki nam je računalniško pripravil zemljevid Kožlja.

Hvala pa tudi vsem mimoidočim anketirancem, da so si vzeli časa za našo anketo.



## 11 VIRI IN LITRATURA

### Pisni viri:

- Jordan, B. 2002. Vodnik po Savinjski planinski poti. Zabukovica, str. 3, 4
- Perko, D. 1998. Slovenija – pokrajine in ljudje. Ljubljana, MK, str. 156 –158
- Ževart, D. 1974 Šaleška planinska pot. Velenje, str. 107
- Rotovnik Kozjek, N. 2004 Gibanje je življenje. Ljubljana, Domus, str. 75 –78

### Ustni viri:

- Pustinek Ivan, predsednik planinske sekcije Šentilj, ustno sporočilo, 2. 1. 2008
- Gril Jože, kmet, ustno sporočilo, 5. 1. 2008
- Verdnik Karel, upokojenec, ustno sporočilo, 14. 1. 2008
- Bera Marinko, rudar, ustno sporočilo, 18. 2. 2008
- Rado Vrabič, zdravstveni tehnik, ustno sporočilo, 18. 2. 2008
- prim. Janez Poles, dr. medicine, ustno sporočilo, 20. 2. 2008

## 12 PRILOGE

- anketni vprašalnik
- zemljevid poti na Koželj