



PODROČNA ORIENTACIJSKA LIGA
SMREKOVEC

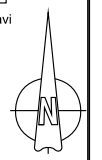
**KARTA ZA PLANINSKO
 ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE
 POT ŠOŠTANJ - proga 1**



1cm na karti ustreza 250m v naravi

MERILO 1 : 25000

Ekvidistanca : 10m
 Glavne izohipse : 50m, pomožne izohipse: 5m in 2,5m
 Podatki na karti so delno reambulirani maj 2019



kartografski vir: DTK 25 (GURS)
 Podatki o planinskih poteh so iz Katastra planinskih poti PZS,
 stanje april 2019 ©; na karti so označene z rdečo barvo
 zasnova in redakcija: Mitja Domajnko, AKER CGS d.o.o.





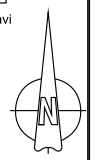
PODROČNA ORIENTACIJSKA LIGA
SMREKOVEC

**KARTA ZA PLANINSKO
ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE
POT ŠOŠTANJ - proga 2**

500m 0 500 1000
1cm na karti ustreza 250m v naravi

MERILO 1 : 25000

Ekvidistanca : 10m
Glavne izohipse : 50m, pomožne izohipse: 5m in 2,5m
Podatki na karti so delno reambulirani maj 2019



kartografski vir: DTK 25 (GURS)
Podatki o planinskih poteh so iz Katastra planinskih poti PZS,
stanje april 2019 ©; na karti so označene z rdečo barvo
zasnova in redakcija: Mitja Domajnko, AKER CGS d.o.o.





PODROČNA ORIENTACIJSKA LIGA
SMREKOVEC

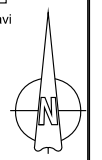
**KARTA ZA PLANINSKO
ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE
POT ŠOŠTANJ - proga 3**



1cm na karti ustreza 250m v naravi

MERILO 1 : 25000

Ekvidistanca : 10m
Glavne izohipse : 50m, pomožne izohipse: 5m in 2,5m
Podatki na karti so delno reambulirani maj 2019



kartografski vir: DTK 25 (GURS)
Podatki o planinskih poteh so iz Katastra planinskih poti PZS,
stanje april 2019 ©; na karti so označene z rdečo barvo
zasnova in redakcija: Mitja Domajnko, AKER CGS d.o.o.



TEST ZA KATEGORIJI A in F

1. Planinci smo pred leti dobili svoj muzej v Mojstrani. Njegova otvoritev se je zgodila 7. avgusta 2010, natanko 115 let po dogodku, ki je bil prav tako zelo pomemben za slovensko gornišтво. O katerem dogodku iz leta 1895 govorimo?

- a) Ustanovitev Slovenskega planinskega društva.
- b) Postavitev Aljaževega stolpa na vrhu Triglava.
- c) Prvi dokumentiran vzpon na Triglav.
- d) Odprtje prve planinske koč na Črni prsti.

TOČKE: -5 0 +5

2. Na planinskih poteh vse pogosteje srečujemo običajno markacijo, pod katero je narisana svetlo modra črta, ter markacijo, ki jo sestavljata svetlo moder krog in bela črta s piko. Kaj pomenijo tovrstne oznake?

- a) Da gre za planinsko pot, ki je del Evropske pešpota E6.
- b) Da gre za pot kurirjev in vezistov.
- c) Da gre za pot, ki je namenjena tudi turnim kolesarjem.
- d) Da gre za mednarodno pot Via Alpina, ki vodi do Jadranskega morja.



TOČKE: -5 0 +5

3. Malica je sestaven del planinske rekreacije, zato je pomembno, da znamo izbrati izletu primerna živila. Kakšna priporočila veljajo glede zauživanja energijskih pijač na planinskih pohodih?

- a) Energijske pijače so dobrodošle, če jih uživamo tik pod vrhom, ko potrebujemo še zadnji sveženj energije. Razumemo jih kot neke vrste prehransko dopolnilo.
- b) Pločevinka energijske pijače naj bo vedno prisotna v nahrbtniku, saj gre za sodoben nadomestek tega, čemur smo včasih rekli "železna rezerva".
- c) Energijske pijače ne sodijo v gore! Njihov učinek je kratkotrajen, po njem pa je oseba, ki jo je zaužila, še bolj izčrpana kot je bila pred izpitjem.
- d) Energijske pijače ne sodijo v gore, saj praviloma vsebujejo alkohol, ki zmanjša prištevnost.

TOČKE: -5 0 +5

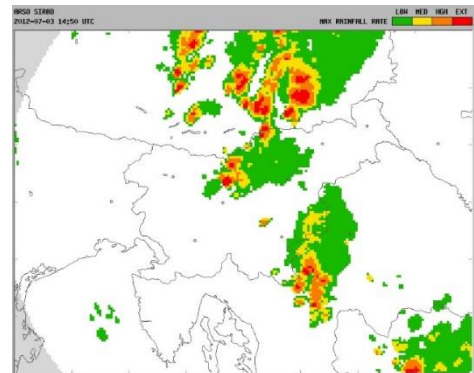
4. Predlani so potekale poletne Olimpijske igre v Tokiu. Na njih so prvič podelili tudi medalje v športnem plezanju. Katera slovenska plezalka je osvojila prvo Olimpijsko kolajno v plezanju?

- a) Maja Mihalinc.
- b) Maja Vidmar.
- c) Martina Čufar.
- d) Janja Garnbret.

TOČKE: -5 0 +5

5. Gibanje v gorah je vedno povezano s tveganjem, ki pa ga lahko omejimo z ustrezno pripravo. Na primer tako, da cilj prilagodimo vremenski napovedi. Na sliki je ena izmed vremenskih informacij, ki so dostopne na spletnih virih. Kaj prikazuje?

- a) Območje nizkega zračnega pritiska, ki prinaša slabo vreme.
- b) Oblake, glede na njihovo gostoto.
- c) Radarsko sliko padavin.
- d) Območja, kjer je povišana nevarnostjo snežnih plazov.



TOČKE: -5 0 +5

6. Slovenija je prepletena s potmi različnih zahtevnosti. Kadar so te kategorizirane kot zahtevne ali zelo zahtevne, je obvezna uporaba dodatne opreme. Kako se imenuje pripomoček, ki je prikazan na sliki?

- a) Popkovina.
- b) Neskončna zanka z osmico in vponkama.
- c) Plezalni pas.
- d) Samovarovalni komplet.



TOČKE: -5 0 +5

7. Planinstvo je šport, pri katerem je bolj kot eksplozivnost pomembna postopnost. Ker so izleti dolgi, naj bo naše vzpenjanje dovolj zmerno, da bomo zmožni varnega povratka v dolino. Ali s tempom pretiravamo, lahko vedno preverimo s pomočjo srčnega utripa. Kje najlažje zatipamo srčni utrip?

- a) V konicah prstov na roki.
- b) Na vratu, levo ali desno ob sapniku.
- c) Na srcu samem (nanj položimo dlan desne roke).
- d) V mehkem tkivu pri komolcu. Tam, kjer nam navadno odvzamejo kri.

TOČKE: -5 0 +5

8. Smrekovško pogorje slovi po unikatni gorski flori in favni. Tega se zaveda tudi Naravovarstvena zveza Smrekovec, ki že 14 let deluje na področju varovanja gorske narave. V svojem logotipu ima žival, ki je že dalj časa zelo ogrožena. O kateri gorski živali govorimo?

- a) Divji petelin.
- b) Sokol selec.
- c) Planinski pav.
- d) Ruševac



TOČKE: -5 0 +5

9. Smrekovec je najvišji vrh občine Šoštanj, nanj pa se lahko vzpnemo tudi iz Črne na Koroškem. Če se odločimo za to možnost, nas pot vodi tudi mimo drevesa, ki je prikazano na sliki in velja za največjega predstavnika svoje vrste v Sloveniji. Za katero drevesno vrsto gre?

- a) Macesen.
- b) Hrast.
- c) Lipa.
- d) Bukev.



TOČKE: -5 0 +5

10. Iščemo vzpetino z najvišje ležečo cerkvijo v Sloveniji. Na črto zapišite nadmorsko višino, na kateri stoji omenjena cerkev. Pomagajte si s spodnjim zemljevidom!



TOČKE: -5 0 +5

TEST ZA KATEGORIJE B

1. Planinci smo pred leti dobili svoj muzej v Mojstrani. Njegova otvoritev se je zgodila 7. avgusta 2010, natanko 115 let po dogodku, ki je bil prav tako zelo pomemben za slovensko gorništvu. O katerem dogodku iz leta 1895 govorimo?

- a) Ustanovitev Slovenskega planinskega društva.
- b) Postavitev Aljaževega stolpa na vrhu Triglava.
- c) Prvi dokumentiran vzpon na Triglav.
- d) Odprtje prve planinske kočice na Črni prsti.

TOČKE: -5 0 +5

2. Na planinskih poteh vse pogosteje srečujemo običajno markacijo, pod katero je narisana svetlo modra črta, ter markacijo, ki jo sestavljata svetlo moder krog in bela črta s piko. Kaj pomenijo tovrstne oznake?

- a) Da gre za planinsko pot, ki je del Evropske pešpote E6.
- b) Da gre za pot kurirjev in vezistov.
- c) Da gre za pot, ki je namenjena tudi turnim kolesarjem.
- d) Da gre za mednarodno pot Via Alpina, ki vodi do Jadranskega morja.



TOČKE: -5 0 +5

3. Malica je sestaven del planinske rekreacije, zato je pomembno, da znamo izbrati izletu primerna živila. Kakšna priporočila veljajo glede zauživanja energijskih pijač na planinskih pohodih?

- a) Energijske pijače so dobrodošle, če jih uživamo tik pod vrhom, ko potrebujemo še zadnji sveženj energije. Razumemo jih kot neke vrste prehransko dopolnilo.
- b) Pločevinka energijske pijače naj bo vedno prisotna v nahrbtniku, saj gre za sodoben nadomestek tega, čemur smo včasih rekli "železna rezerva".
- c) Energijske pijače ne sodijo v gore! Njihov učinek je kratkotrajen, po njem pa je oseba, ki jo je zaužila, še bolj izčrpana kot je bila pred izpitjem.
- d) Energijske pijače ne sodijo v gore, saj praviloma vsebujejo alkohol, ki zmanjša prištevnost.

TOČKE: -5 0 +5

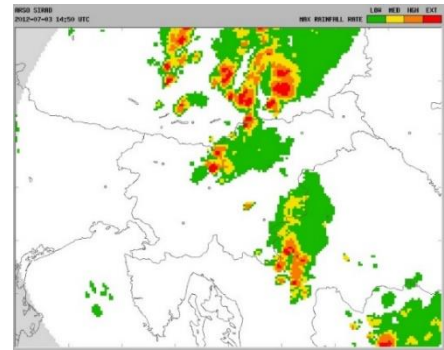
4. Lani so potekale poletne Olimpijske igre v Tokiu. Na njih so po dolgem času podelili tudi komplet medalj za enega od gorniških športov. O katerem športu govorimo?

- a) Alpinizem.
- b) Turno kolesarstvo.
- c) Tekmovalno turno smučanje.
- d) Športno plezanje.

TOČKE: -5 0 +5

5. Gibanje v gorah je vedno povezano s tveganjem, ki pa ga lahko omejimo z ustrezno pripravo. Na primer tako, da cilj prilagodimo vremenski napovedi. Na sliki je radarska slika padavin. V katerem delu slovenskega gorskega sveta dežuje?

- a) Na Goričkem.
- b) V Zahodnem delu Julijskih Alp.
- c) V Kamniško-Savinjskih Alpah.
- d) V okolici Snežnika.



TOČKE: -5 0 +5

6. Slovenija je prepletena s potmi različnih zahtevnosti. Kadar so te kategorizirane kot zahtevne ali zelo zahtevne, je obvezna uporaba samovarovalnega kompleta. Kakšna je vloga njegovega 'žepka', ki se nahaja za pritrdilno zanko in je na sliki označen s puščico?

- a) Vanj shranimo najnujnejše stvari, če se na pot odpravimo brez nahrbtnika.
- b) Gre za manjšo utež, ki skrbi, da je pri gibanju naše težišče na pravem mestu.
- c) Vanj po uporabi zložimo komplet. Tako v nahrbtniku zavzame manj prostora.
- d) V njem se nahaja trak, ki je zašit na poseben način. V primeru zdrsa njegovo trganje ublaži naš padec.



TOČKE: -5 0 +5

7. Planinstvo je šport, pri katerem je bolj kot eksplozivnost pomembna postopnost. Ker so izleti dolgi, naj bo naše vzpenjanje dovolj zmerno, da bomo zmožni varnega povratek v dolino. Ali s tempom pretiravamo, lahko vedno preverimo s pomočjo srčnega utripa. Kateri od navedenih utripov je v 'mejah normale'?

- a) Največ en utrip na sekundo.
- b) Približno 30 utripov v 15 sekundah.
- c) Okoli 180 utripov na minuto.
- d) Primerno število utripov na minuto izračunamo po formuli: 100 plus naša starost.

TOČKE: -5 0 +5

8. Smrekovško pogorje slovi po unikatni gorski flori in favni. Tega se zaveda tudi Naravovarstvena zveza Smrekovec, ki že 14 let deluje na področju varovanja gorske narave. V svojem logotipu ima žival, ki je že dalj časa zelo ogrožena. O kateri gorski živali govorimo?

- a) Divji petelin.
- b) Sokol selec.
- c) Planinski pav.
- d) Ruševac



TOČKE: -5 0 +5

9. Smrekovec je najvišji vrh občine Šoštanj, nanj pa se lahko vzpnemo tudi iz Črne na Koroškem. Če se odločimo za to možnost, nas pot vodi tudi mimo drevesa, ki je prikazano na sliki in velja za največjega predstavnika svoje vrste v Sloveniji. Za katero drevesno vrsto gre?

- a) Macesen.
- b) Hrast.
- c) Lipa.
- d) Bukev.



TOČKE: -5 0 +5

10. V planinskem vodniku Smrekovškega pogorja je veliko zanimivih izletov. Vseeno pa v njem ne boste našli zelo popularne ture, katere cilj je vzpetina z najvišje ležečo cerkvijo v Sloveniji. Prebivalci Šaleške doline se nanjo navadno vzpnemo iz prelaza, ki s cesto povezuje Šoštanj in Črno na Koroškem. Na črto zapišite relativno višinsko razliko, ki jo opravimo pri tem pohodu? Odgovor naj bo zapisan v metrih, pomagajte si s karto.



TOČKE: -5 0 +5

TEST ZA KATEGORIJE C, D, E

1. Planinci smo pred leti dobili svoj muzej v Mojstrani. Njegova otvoritev se je zgodila 7. avgusta 2010, natanko 115 let po dogodku, ki je bil prav tako zelo pomemben za slovensko gorništvu. O katerem dogodku iz leta 1895 govorimo?

- a) Ustanovitev Slovenskega planinskega društva.
- b) Postavitev Aljaževega stolpa na vrhu Triglava.
- c) Prvi dokumentiran vzpon na Triglav.
- d) Odprtje prve planinske kočice na Črni prsti.

TOČKE: -5 0 +5

2. Na planinskih poteh vse pogosteje srečujemo običajno markacijo, pod katero je narisana svetlo modra črta, ter markacijo, ki jo sestavljata svetlo moder krog in bela črta s piko. Kaj pomenijo tovrstne oznake?

- a) Da gre za planinsko pot, ki je del Evropske pešpote E6.
- b) Da gre za pot kurirjev in vezistov.
- c) Da gre za pot, ki je namenjena tudi turnim kolesarjem.
- d) Da gre za mednarodno pot Via Alpina, ki vodi do Jadranskega morja.



TOČKE: -5 0 +5

3. Malica je sestaven del planinske rekreacije, zato je pomembno, da zna vsak gornik izbrati ustrezna živila. Kaj nam pove glikemični indeks?

- a) Glikemični indeks podaja razmerje med energijsko vrednostjo živila in njegovo maso.
- b) Z vrednostmi od 1 do 100 izraža vsebnost delež vlaknin v hranilu.
- c) Podaja informacijo o tem, kako močno se dvigne raven sladkorja v krvi po zaužitju določenega živila.
- d) Glikemični indeks opozarja na vsebnost gliotopskih sestavin, ki so lahko rakotvorne.

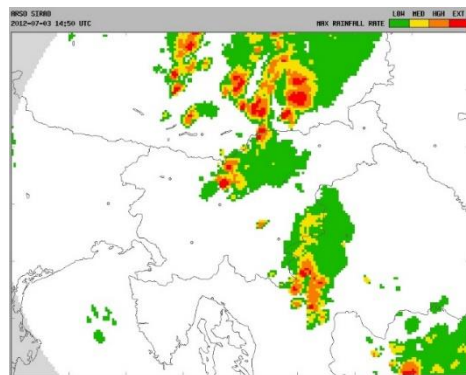
TOČKE: -5 0 +5

4. Predlani so potekale Olimpijske igre v Tokiu. Na njih so prvič podelili tudi medalje v športnem plezanju, vendar le v eni od njegovih disciplin. V kateri?

- a) V težavnostnem plezanju.
- b) V hitrostnem plezanju.
- c) V balvanskem plezanju.
- d) V kombinaciji, sesatvljeni iz treh zgoraj naštetih oblik plezanja.

TOČKE: -5 0 +5

5. Gibanje v gorah je vedno povezano s tveganjem, ki pa ga lahko omejimo z ustrezno pripravo. Na primer tako, da cilj prilagodimo vremenski napovedi. Na katerem od naštetih vrhov, sodeč po radarski sliki, najbolj dežuje.?



- a) Škrlatica.
- b) Stol.
- c) Grintovec.
- d) Peca.

TOČKE: -5 0 +5

6. Slovenija je prepletena s potmi različnih zahtevnosti. Kadar so te kategorizirane kot zahtevne ali zelo zahtevne, je obvezna uporaba samovarovalnega kompleta. Kakšna je vloga njegovega 'žepka', ki se nahaja za pritrdilno zanko in je na sliki označen s puščico?

- a) Vanj shranimo najnujnejše stvari, če se na pot odpravimo brez nahrbtnika.
- b) Gre za manjšo utež, ki skrbi, da je pri gibanju naše težišče na pravem mestu.
- c) Vanj po uporabi zložimo komplet. Tako v nahrbtniku zavzame manj prostora.
- d) V njem se nahaja trak, ki je zašit na poseben način. V primeru zdrsa njegovo trganje ublaži naš padec.



TOČKE: -5 0 +5

7. Planinstvo je šport, pri katerem je bolj kot eksplozivnost pomembna postopnost. Ker so izleti dolgi, naj bo naše vzpenjanje dovolj zmerno, da bomo zmožni varnega povratek v dolino. Ali s tempom pretiravamo, lahko vedno preverimo s pomočjo srčnega utripa. Kateri od navedenih utripov je v 'mejah normale'?

- a) Največ en utrip na sekundo.
- b) Približno 30 utripov v 15 sekundah.
- c) Okoli 180 utripov na minuto.
- d) Primerno število utripov na minuto izračunamo po formuli: 100 plus naša starost.

TOČKE: -5 0 +5

8. Smrekovško pogorje slovi po unikatni gorski flori in favni. Tega se zaveda tudi Naravovarstvena zveza Smrekovec, ki že 14 let deluje na področju varovanja gorske narave. V svojem logotipu ima žival, ki je že dalj časa zelo ogrožena. O kateri gorski živali govorimo?

- a) Divji petelin.
- b) Sokol selec.
- c) Planinski pav.
- d) Ruševac.



TOČKE: -5 0 +5

9. Veliko pohodnikov se odloči za prečenje Smrekovškega pogorja. Ob tem navadno prenočijo v eni izmed tamkajšnjih planinskih koč. Ena od možnih izbir je koča na sliki. Kako se imenuje?

- a) Mozirska koča.
- b) Koča na Travniku.
- c) Dom na Smrekovcu.
- d) Kavčnikova domačija.



TOČKE: -5 0 +5

10. Trije planinski prijatelji so se srečali na enem izmed vrhov v Smrekovškem pogorju. Prvi je pot pričel pri Najevski lipi, drugi na Slemenu, tretji pa na prizorišču Flosarskega bala. Vsi so ves čas hodili po poteh in časovnicah, ki so opisane v vodniku Smrekovškega pogorja. Na katerem vrhu se nahajajo, če je tretji za pot porabil toliko časa kot ostala dva skupaj?



TOČKE: -5 0 +5

REŠITVE (ZA VSE KATEGORIJE)

1. b)

2. c)

3. c)

4. d)

5. c)

6. d)

7. b)

8. a)

9. c)

10. 1699 m (kategoriji AF), 619m (kategorije B), Smrekovec (kategorije CDE)