

GDNM PRIROČNIK

Nasveti, vtisi in
še mnogo več





Odgovorna urednica:
Lina Gorjup

Glavna urednica:
Lina Gorjup

Fotografije:
Jan Rifelj in arhiv pohodnikov

Lektoriranje:
Vita Maksl

Oblikovanje in grafična priprava:
Lina Gorjup

Naklada:
166 izvodov

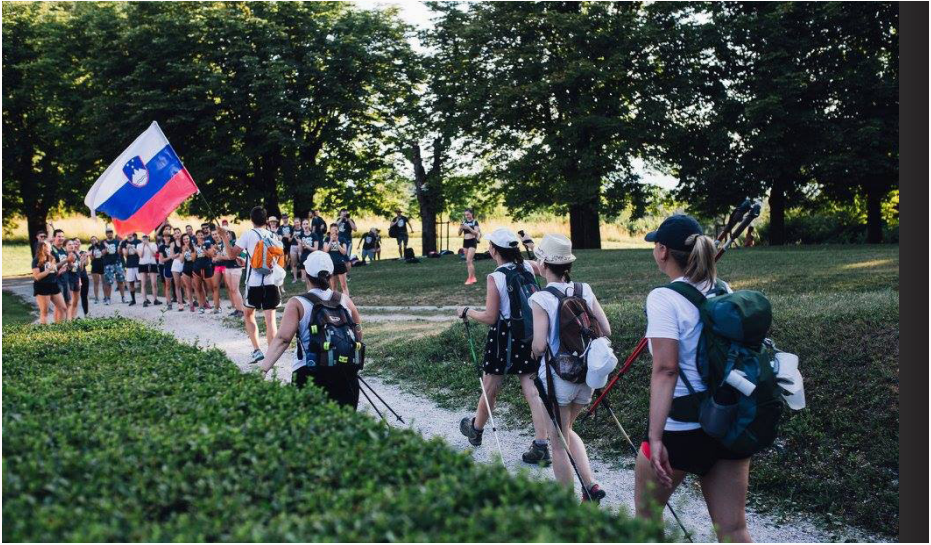
Produkcija:
Društvo novomeških študentov
Dilančeva ulica 1
8000 Novo mesto

KAZALO



UVODNIK	Napisala: Lana Klemenčič	3
NASTANEK IN RAST PROJEKTA	Napisal: Jure Švent	5
POHODNIŠTVO ZA TELEBANE	Napisala: Lina Gorjup	7
HIDRACIJA MED POHODOM	Napisala: Vita Maksl	10
VTISI LANSKIH POHODNIKOV	Zbrala in uredila: Lina Gorjup	11
PREDSTAVITEV VODIJ ODPRAV	Zbrala in uredila: Lina Gorjup	12
VSE POTI, KI VODIJO DOMOV	Napisal: Jan Kruljac	13
MARKOVE MODNE MODROSTI	Napisal: Mark Pečnik	15
NAPOVED ZVEZD ZA GDNM	Napisala: Tina Brkopec	16

UVODNIK



Glasna tišina avtobusa, vožnja domov. Pravkar po radiu slišim signale, da se približujejo zadnje maturitetne obveze bodočih študentov. Za trenutek z mislimi odtavam proč in spomin mi seže ni-važno-koliko let nazaj, v obdobje maturantke-to-be Lane, ki nestrpno pričakuje še zadnji ustni izpit iz matematike, potem pa slovo gimnaziji in – voilà – neučakana študentska leta. Adijo dolgočasno, pasivno Novo mesto, v katerem vsak slehernik pozna nič manj kot vsakega in pozdravljen nov svet.



A realnost se vselej postavi po robu in kaj kmalu zadane kot strela z jasnega. Uradno najdaljše

poletje se konča in na vrata potrkajo nebod-igatreba študijska leta. Vljudne 'na ti' šoferje zamenjajo neosebni LPP-jevci, namesto dva-jset-kvadratnega ateljeja, imenovanega tvoja soba, pa te pričaka mala kamrica s še bolj malo posteljo.

Minevajo tedni, meseci, leta, dobiš nekako že občutek, da se ti je uspelo privaditi na novo okolje, pa preživiš en vikend doma in – kot figurica pri Človek ne jezi se – spet pristaneš na začetku. Kar naenkrat ugotoviš, da doma niti ni tako slabo. Da je paradiznik z maminega vrta slajši od tistega iz Mercatorja v Šiški in da noben bon ne prekaša babičinega jabolčnega štrudlja.

Zdaj, ko smo povezali vse najrelevantnejše komponente in smo najverjetneje našli našega skupnega imenovalca, si bržkone lahko dognal, čemu sem se letos odločila prevzeti projekt (po-leg obstranskega razloga, imenovanega 'Mati', ki so mi zabičali, da bi se spodobilo za nianso večkrat priti v rodno vas). Starejša kot sem, bolj cenjen se mi zdi vsak prihod domov in bolj izkoriščena vsaka minuta, preživeta v krogu najbližjih.

Pa da ne bo vseh obljubljenih 500 besed moje nostalgичno izlivanje čustev, se mi zdi omembe vreden tudi razlog, čemu je ta produkt, ki ga tesno stiskaš v rokah ali – za vse, ki se poslužujete digitalne različice – spremljaš preko ekranov, sploh nastal. Torej vse prej povedano smo želeli prvič v zgodovini projekta spraviti tudi s črnim na belo in tako je pod rokami naših nadobudnih deklet nastala tudi ta publikacija.



V njej boste našli več o ustanovnih očetih projekta, njegove krovne ideje, pohodniške nasvete, kontaktne informacije, torej skoraj vse, kar sleherni pohodnik potrebuje za svoj obstoj. Namen obeležitve je tudi upihnjena 13. svečka projekta. Spodbuditev, da projekt ne zamre in hkrati ovekovečenje zljajname besedne zveze 'ne pozabi korenin', ki je morala prej ali slej tudi pri meni priti na vrsto.

Iz srca upam, da smo vsem, ki ste se nam že poprej nameravali pridružiti, dokazali, da ste se prav odločili, hkrati pa našli kakšno novo radovedno bitje, ki v juliju pojde z nami. Javno prisegam in jamčim, da boste imeli nepozaben skok v poletje.

Izstopim iz avtobusa, vonj po poznanem. Prispe-la sem domov. V Novo mesto, kakopak!

Lana Klemenčič

NASTANEK IN RAST PROJEKTA

Ustanovni oče o projektu Grem domov v Novo mesto



Zgodba Grem domov v Novo mesto se je rodila spomladi leta 2007 v majhni študentski sobici v Mariboru. Ideja je nastala predvsem iz osebne želje po proslavitvi zaključka študijskega leta na nekoliko drugačen način, povezan z naravo in gibanjem. Brez težav sem za pohod navdušil še nekaj prijateljev, s katerimi smo skupaj določili datum odhoda. Ker se mi je ideja zdela zanimiva tudi širše, sem poklical še prijatelja Nejca Čampo, ki je takrat študiral v Ljubljani, da sestavi še eno odpravo iz Ljubljane. Nejcu je v kratkem času uspelo navdušiti še nekaj deklet za pohod iz Ljubljane in projekt je bil na dlani.

Nekaj dni pred odhodom smo z avtom prevozili traso, določili etapne razdalje in si ogledali potencialne lokacije za prenočitve. In smo šli. Večino poti smo hodili po cesti, saj je bila pot po njej najkrajša in najbolj ravninska. Obleke, hrano, pijačo, posode, spalne vreče in podloge smo nosili v nahrbtnikih in si sami pripravljali vse obroke ter sproti urejali prenočišča. Med potjo smo naleteli na izjemno prijazne ljudi, ki so nas rade volje pogostili. Vrhunec večdnevne avanture je

bilo seveda s čustvi nabito srečanje z ljubljansko odpravo, s katero smo potem združeni vkorakali v Novo mesto.



Osnovna ideja, da se s prijatelji peš odpravimo domov, se je že naslednje leto pod okriljem Društva novomeških študentov razvila v pravo študentsko romanje. Odpravama iz Maribora in Ljubljane smo dodali še odpravo iz Primorske, ki je omogočila udeležbo tudi vsem dolenskim študentom Univerze na Primorskem. Vlogo vodje je takrat prevzel Rado Trifkovič, ki je svojo funkcijo več let opravljal z odliko in se tudi kas-

neje izkazal kot nepogrešljiv člen projekta.

Zaradi velikega interesa za udeležbo smo vsaki odpravi dodali po eno spremljevalno ekipo, ki je pohodnikom olajšala hojo in nudila malenkost več udobja in podpore, ki je bila za popularizacijo projekta nujno potrebna. GDNM je strmo pridobival na prepoznavnosti, saj je bil zaradi svoje simpatičnosti deležen tudi velike medijske izpostavljenosti. O projektu se je pisalo v osrednjih časopisih in revijah, v živo pa so s terena poročali tudi na nacionalnih in komercialnih televizijah in radijskih postajah. V nekaj letih je projekt prerasel v pravi logistični in organizacijski izziv, ko je bilo treba na treh različnih lokacijah nahraniti, prenočiti in predvsem varno pospremiti več kot 60 pohodnikov!



Vrhunec avanture ostaja združitev ekip v mestnem parku in simbolični marš skozi mestno jedro v spremljavi mažoretke in godbe na pihala. Zadnja leta številčna organizacijska ekipa poskrbi tudi za pravi spektakel na Glavnem trgu z zaključnim koncertom izbranih glasbenih skupin (Rudolfovo, Jinx, Magnifico, Mi2, itd.).

Sam sem pot iz Maribora v Novo mesto doživel kot pohodnik samo prvo leto, potem pa sem 5 let kot vodja projekta za udeležence skrbel iz spremljevalnega vozila. Z veliko nostalgijo lahko trdim, da zgodbe, ki se spletejo v dneh pohoda, ostanejo za vedno. V času tehnološkega preskoka in vsakodnevnega omreženja na vseh nivojih je povratek v naravo privilegij. Dejstvo, da je teh nekaj dni med pohodniki čutiti izjemno naklonjenost, solidarnost, kolegialnost, vzajemnost

in slogu, me navdaja z upanjem. Še posebej na daljših odpravah, ki trajajo tudi do 6 dni, se med pohodniki spletejo resnično iskrena prijateljstva.

Pomen projekta so pred nekaj leti prepoznali tudi na novomeški občini, ki je GDNM finančno podprla in tako omogočila nadaljnji razvoj in rast. Rezultat tega sodelovanja se je še najbolj odrazil pri obsegu zaključne prireditve, ki danes suvereno prevzema vlogo osrednje študentske zabave v mestu.



Vesel sem, ko po več kot desetih letih med vedno več pohodniki ne prepoznam znanega obraza. To je dokaz, da ima projekt zdrave korenine in pravo vizijo razvoja. Velika zasluga k temu gre seveda Društvu novomeških študentov in vsem, ki so v projekt verjeli ter ga s svojo energijo in znanjem vodili skozi vsa ta leta. Vsem dosedanjim udeležencem in prihajajočim generacijam, ki bodo projekt osmišljale tudi v bodoče, bo avantura za vedno ostala zapisana globoko pod kožo.

Grem domov v Novo mesto!

Jure Švent

POHODNIŠTVO ZA TELEBANE



SVETUJEMO, KAKO PREPREČITI ŽULJE MED POHODOM

Zelo pomembno je, da izbereš prave čevlje. Čevlji morajo biti čim bolj udobni in zračni, ne smejo pa biti čisto novi ali pretesni. Dobro je, da jih že pred pohodom razhodiš, ali na krajših sprehodih, ali pa jih nosiš kar vsak dan. Možnosti za primerne čevlje za pohod je ogromno – lahko se odločiš za pohodniške čevlje, tekaške teniske, pohodniške sandale, kot so na primer 'Tevice', ali katere koli čevlje, v katerih se dobro počutiš. Vendar pa ne glede na to, za katero obutev se odločiš, med pohodom nikoli ne pozabi na nogavice, ki bodo zmanjšale trenje med stopalom in obutvijo. Ključnega pomena

je tudi, da svoja stopala ohranjaš kar se da suha, saj mokra koža povečuje tveganje za pojav žuljev. Zato s sabo obvezno prinesi dodatne pare nogavic, ki jih pogosto menjaj (ne samo zaradi vonja) in pa suhi puder za dojenčke. Večkrat dnevno si med pohodom v nogavico in po stopalu natri suhi puder, saj si s tem zelo izsušiš svojo kožo in omogočiš, da se manj potiš. V primeru, da se ti na določenem mestu pogosto naredijo žulji, tisto mesto že predhodno zaščiti z obliži in športnimi povoji, še preden se žulj pojavi.

SVETUJEMO, KAJ NUJNO VZETI S SABO NA POHOD

Ne glede na to, da je ekipa GDNM-ja odlično pripravljena in ves čas skrbi za utrujene pohodnike, tako s hrano in pijačo kot z motivacijo ter prvo pomočjo, je priporočljivo, da se tudi ti vsaj malo pripraviš na pohod. Glede na to, da obstaja možnost, da se tvoja prtljaga prevaža v spremljevalnem vozilu, svetujemo, da s sabo vzameš raje preveč kot premalo. Nihče si ne želi poškodovanih nog in ožuljenih stopal, zato ponavljamo, da doma ne smeš pozabiti primerne obutve. Pripravi si tudi mini 'prvo pomoč' in WC papir, ker nikoli ne veš, kaj ti bo med hojo prišlo prav.

V tvojem nahrbtniku prav tako ne smejo manjkati prigrizki, vitamini in voda. To so ključne potrebnosti, ki ti bodo lajšale pohod ter vplivale na tvojo energijo, moč in voljo za hojo. Pomembno je tudi, da se oblečeš v udobna športna oblačila, ki naj bodo čim bolj svetla, da ti bo manj vroče, v primeru pripekanja sonca. Ne pozabi tudi na sončno kremo in pokrivalo, da te ne bo sonce opeklo. Zagotovo potrebuješ tudi toaletne pripomočke, kot so milo, zobna ščetka in pasta, robčke in dezodorant, s katerimi se boš prav gotovo počutil veliko bolje, predvsem pa boš imel občutek, da vsaj približno prijetno dišiš.





SVETUJEMO, KAJ NAJ VSEBUJE MINI 'PRVA POMOČ' VSAKEGA POHODNIKA

Čeprav se bomo na vsak način poskusili izogniti žuljem, lahko marsikoga še vedno neprijetno presenetijo. Zato doma ne pozabi obližev in povojev. Prav tako pa naj doma ne ostane tudi suhi puder, igla in razkužilo. To so namreč obvezne potrebščine, s katerimi svojim stopalom zagotoviš čim bolj udobno pohodniško izkušnjo. Ker se domov v Novo mesto vračamo tudi po kakšni gozdni poti, zelo priporočamo, da s sabo vzameš pršila proti klopm, komarjem in drugim insektom, prav tako pa tudi pinceto, s katero boš brez težav odstranil klopa, če bo to potrebno. V primeru lepega

vremena se zna zgoditi, da bo sonce res močno pripekalo med hojo, zato obvezno s sabo prinesi tudi sončno kremo in hladilno kremo za opekline, če te slučajno ujame sonce. Za ogromno energije in veselja nasmešek pa naj tvoj nahrbtnik vsebuje tudi izotonične napitke in energijske tablete. Upamo, da nič od naštetega ne boš potreboval in marsikaj razdelil med sotrpine, ali pa odnesel domov. Vendar pa nikoli ne veš, kaj ti bo prišlo prav in kaj boš potreboval v določenem trenutku. Zato je bolje, da na pohod prideš preveč pripravljen, kot pa premalo.

SVETUJEMO, KAKO SE UBRANITI PRED KLOPI IN INSEKTI

Nihče ne mara komarjev, kloпов in drugih insektov, zato se moramo pred njimi, še posebej, ko smo v naravi, dobro zaščititi. Pomembno je, da si, ko se zadržuješ na prostem, oblečen v dolge rokave in imaš na sebi dolge hlače (vsaj ob večerih) in se ne zadržuješ na območjih z več vlage, na primer ob jezerih, potokih, vodnjakih in ribnikih, kjer se zaradi počasne ali stoječe vode, zbere predvsem ogromno komarjev. S sabo imej sredstva za zaščito pred insekti oziroma repelente, ki te zavarujejo tako pred komarji kot tudi pred ugrizi drugih žuželk, kloпов in obadov. Repelente lahko kupiš v skoraj vsaki trgovini in lekarni, prodajajo pa jih v obliki krem, razpršil, gelov ali stikov, izberi tisto, kar ti najbolj ustreza. Klopi pa se po navadi skrivajo v gosti podrast, zato se v primeru hoje po gozdu, obvezno drži gozdnih poti. Oblečila svetle barve ti po eni strani omogočajo, da ti je na močnem soncu manj vroče, po drugi strani pa se tako klopa tudi najhitreje in najlažje opazi. Zelo pomembno je tudi, da se natančno pregledaš. Če odkriješ klopa, je najlažje, da ga odstraniš s pinceto. Primeš ga tesno ob koži in ga izvlečeš. V primeru, da rilček ostane v koži, pa ga poskusi odstraniti z iglo.





SVETUJEMO, KAKO OSKRIBETI ŽULJE MED POHODOM

Tudi, če upoštevaš vse nasvete, kako preprečiti žulje med pohodom, te lahko takšne nezgode še vedno presenetijo. Včasih suhi puder, obliži, nogavice in celo najboljša obutev na svetu zatajijo in na tvojem stopalu se pojavi žulj. Priporočeno je, da manjše žulje pustiš pri miru, predreš pa tiste večje, izredno moteče in boleče. V primeru prediranja sezi v svojo 'mini' prvo pomoč in ven vzemi iglo, gazo ter razkužilo. Če to počneš prvič, ti priporočamo, da vprašaš vodjo odprave ali pa drugega bolj izkušenega pohodnika. Postopek je sicer čisto preprost. Najprej iglo očistiš z razkužilom

in jo nekaj sekund pridržiš nad plamenom. Zelo pomembno je, da je pribor, ki ga uporabljamo sterilen, da ne pride do morebitnih okužb. Ko se igla ohladi, razkuži tudi žulj, ga prebodi in ga prekrij s sterilno gazo, ki bo vpila tekočino. Še enkrat ponavljamo, da manjših žuljev ne prediraj, ampak stori naslednje – očisti kožo okoli njih, jih premaži z ustreznim mazilom in prekrij z obližem. Brez skrbi, izkušnja bo kljub kakšnemu žulju nepozabna. Naj žuljčki ne bodo ovira.

SVETUJEMO, KAKO SE OBLEČI ZA POHOD

Že večkrat smo poudarili, da je dobro biti oblečen v svetla oblačila – tako zaradi sonca kot tudi zaradi klopotov. Ob večerih se kljub poletnemu vremenu precej ohladi, zato imej s sabo tudi kakšne dolge hlače in majice z dolgimi rokavi oziroma jopico ali jakno. Ne pozabi na pokrivalo, kot je na primer slamnik, čepica s ščitnikom in podobno. S sabo prinesi tudi sončna očala. Ker zna biti poletno vreme tudi precej muhasta, imej za vsak primer s sabo tudi vetrovko, anorak ali peletino. Pogosto smo že omenili udobno obutev, ampak, ker je to res zelo pomembno, se ponovno ponavljamo – tvoja obutev naj bo res čim bolj udobna in zračna. Priporočamo, da si za večer s sabo prineseš še en par čevljev, da malo razbremeniš stopala. Doma pa ne pozabi tudi kopalk (razen, če jih nikoli ne uporabljaš), saj bodo priložnosti, ko boste se pohodniki lahko namočili, ohladili in osvežili oziroma 'stuširali'. Zadnja stvar, ki jo priporočamo, da jo vzameš s sabo, so pohodne palice. Sicer palice niso oblačilo, vendar pa so še kako priročen pripomoček, ki ti lahko resnično olajšajo celodnevno hojo.



HIDRACIJA MED POHODOM

Napotki za potešitev žeje med GDNM-jem



Vsak od nas prav dobro ve, kako pomembna je voda za naše telo in kako pogosto bi morali piti, pa še vseeno na to prepogosto pozabimo, še posebej, ko se okoli nas dogaja veliko zanimivega, kar je stalnica na GDNM-ju. Velikokrat pa se na ta del aktivnosti pozabimo ali pa ne znamo primerno pripraviti. Zato smo že mi za vas pripravili nekaj nasvetov, s katerimi bodo vaše celice ostale dobro napojene.



Pomembno je, da ne čakamo na žejo – ta je znak, da telesu že primanjkuje vode. Med pohodom moramo redno po malem piti. Če spijemo

preveč naenkrat, lahko pride do tiščanja v trebuhu in lažje slabosti, zato je bolje, da pogosto, recimo vsake četrte ure, naredimo nekaj požirkov.

Med izpitnim obdobjem smo morda navadili telo na velike količine kofeina, ali pa se nam zdi primerno pred pohodom spodbuditi ude s skodelico kave ali energijskim napitkom. Temu se je dobro čim bolj izogibati, saj pijače s poživilii, kot je kofein, delujejo diuretično – pospešujejo odvajanje vode iz telesa. Prav tako se je priporočljivo izogibati zelo sladkim in gaziranim pijačam.

Ob visokih temperaturah in veliko popite vode lahko včasih pride do neravnovesja elektrolitov, zato je pametno na pot vzeti tudi športno pijačo z dodanimi elektroliti ali vrečko slanih oreščkov. Vendar pa naj bo športna pijača le občasni dodatek k pitju vode, saj vsebuje tudi precej sladkorja, ki pospešuje dehidracijo!

Če vam na pohodu ni do konstantnega pitja vode, težka hrana pa vam gre težko po grlu,

sezite po lubenici, meloni, grenivki, paradižniku ali sočni solati. Vse od naštetega ima visok delež vode, hkrati pa vam bo dalo tudi nekaj energije, zdravih sladkorjev in pomembnih snovi, ki bodo telo okrepile za nadaljnjo hojo.



Veliko ljudi se izogiba pitju vode, ker ima ta zanje premalo okusa. To se da spremeniti z nekaj

rezinami oprane limone ali limete v steklenici, ki jim dodamo še nekaj listov mete ali melise in poskrbimo za osvežujoč, okusen napitek.

Marsikdo se poleti izogiba pitju vode, da se izogne obilnejšemu potenju, ki pa je na pohodu povsem normalno in pričakovano, poleg tega pa nas hladi in nam tako pomaga dlje ostati na nogah. Zato preženite pomisleke o potenju in izgled med pohodom, pa bomo veselo šivali skupaj.

Vita Maksl

VTISI LANSKIH POHODNIKOV

AJDA MAKAR: »GDNM je čisto posebna izkušnja, s čisto posebnim vzdušjem in energijo. Spoznaš ogromno ljudi, ustvariš kup spominov in sebi dokažeš, da si v bistvu taprav športnik! Pa še super je, ker dobiš ogromno barve in noben ne ve, da si bil v bistvu en mesec za knjigami!«

LENART PAPEŽ: »GDNM? Naporno, ampak ob taki dobri družbi in zgodbicah mine en dva tri. Vidiš nove kraje in naravno lepoto, ki jih drugače ne bi nikoli. Po prvem dnevu se vržeš v hladno Krko, celo noč prepevaš ob kitari, spiješ kakšno pivo. Koncert, ki te čaka na koncu, pa ti daje energijo ob vsakem koraku proti Novemu mestu. Se vidmo? Se vidmo!«

PATRICIJA BARBO: »GDNM je top! Med potjo spoznaš nove ljudi, s katerimi se s skupnim pritoževanjem nad hojo zbližaš in opazuješ lepote narave, ki jih drugače skozi okno avta ali vlaka le redko kdaj opaziš. Najboljši je pa občutek, ko prideš na cilj in iz Kettejevega drevoreda zagledaš Novo mesto in si neizmerno vesel, da ti je dejansko uspelo prehoditi celo pot od Ljubljane do Novega mesta.«



PREDSTAVITEV VODIJ ODPRAV



ŽANA VIDMAR, vodja koprške odprave

Zaradi vseh radosti študentskega življenja sem se lani odločila študijsko pot nadaljevati na magisteriju aplikativne kineziologije na obali. Po srcu športnica in avanturistka, vedno pripravljena za akcijo. Držim se načela, da nikoli ne veš, kaj te čaka drug dan, zato je treba na polno živeti že danes, prav vsak trenutek. Zajemi življenje s polno žlico, pojdi preko svojih namišljenih meja zmožnosti in se prijavi na najboljši študentski dogodek v Sloveniji. Znš kk pravijo – ak ne spobaš, neznaš!

JAKA PERME, vodja mariborske odprave

Sem študent strojništva na univerzi v Mariboru, v prostem času pa se sproščam v naravi in odkrivam njene skrite kotičke. Kadar dam knjige na stran, se rad sprehodim na Kalvarijo ali na Piramido, kjer občudujem razgled na Maribor. Sem folklornik in plesalec Akademske folklorne skupine Študent Maribor. Adrenalin je moj prijatelj, z veseljem sprejemem vsak izziv, saj se skozi to izpopolnujem. Moj moto za GDNM: »Biti pripravljen pomeni že napol zmagati!«



JAN ŠKUFCA, vodja ljubljanske odprave

Sem študent mikrobiologije, trenutno pa uživam vse radosti absolventskega staža. V prostem času rad obiskujem najrazličnejše glasbene festivale in koncerte, še rajši pa si kaj sam zaigram na kitaro. Rad se sprehajam po Šmarni in Gorjancih, še raje pa jem (čeprav se ravno ne vidi). Če bi kdo pristopil do mene in me vprašal za življenjsko modrost, bi mu dejal: »Življenje je kratko, uživaj ga in se smej, dokler še imaš zobe.« Veš k pravjo, da nis Slovec, če ne greš na Triglav. Pr nas je tko, da nis pravi Dolenc, če ne greš na GDNM. Majka, majkemi.



VSE POTI, KI VODIJO DOMOV

Predstavitev tras posamezne odprave



KOPRSKA ODPRAVA: Koprška odprava začne svojo pot v ponedeljek, 2. julija, ob 8. uri zjutraj pred Dijaškim domom Koper. Odpravijo se proti dolenski prestolnici. Pohodniki se podajo na pot skozi neokrnjeno naravo in čudovite kraje. Prvi in drugi dan se prehodi približno 70 kilometrov poti skozi primorsko pokrajino. Že tretji dan pohodniki zakorakajo v notranjsko pokrajino, ki jo raziskujejo dva dni.



Peti dan pa prispejo na domači teren – Dolenjsko. Pohodniki imajo ves čas zagotovljeno spremeljevalno vozilo, ki jim nudi sveže obroke, sadne

malice ter seveda zadostno količino tekočin. Vsak dan je na končnih postojankah zagotovljeno tudi prenočišče. Te odprave se navadno udeleži 10 ali nekaj manj študentov, zato je zagotovljena majhna, ampak odlična družba. Na šestdnevnem pohodu skupno prehodijo 160 kilometrov. Pohod se zaključi s promenado skozi mestno jedro ter sprejemom na mestnem trgu.

MARIBORSKA ODPRAVA: Mariborska odprava je druga najdaljša odprava, takoj za kraljevo koprsko, saj zaostaja za njo le 40 kilometrov in jih skupno meri 120. Pohodniki jo prehodijo v štirih dneh. Mariborska odprava ti predstavi štajersko pokrajino na nekoliko drugačen način, saj se izogibamo glavnih cest in hodimo skozi neokrnjeno naravo. Za spanje je poskrbljeno, v primeru lepega vremena pa lahko spimo pod grajsko lipo na planini pri Sevnici. Mariborska odprava je bila začetnica projekta Grem domov v Novo mesto, saj so se trije študentje odločili, da grejo domov kar peš. Kasneje sta se razvili tudi Koprška in Ljubljanska odprava. Odprava navadno šteje 10 ljudi, kar pomeni, da se prijatelj-

ske vezi še toliko bolj razvijejo tekom odprave. Vodje odprav dobro poznajo pot ter te vedno presenetijo.



LJUBLJANSKA ODPRAVA: Ljubljanska odprava je najkrajša, vendar najštevilčnejša. Leta 2017 se je je udeležilo kar 43 pohodnikov. Razlog za številno udeležbo je jasen – večina naših študentov študira v Ljubljani. Vedno več ljudi je aktivnih na športnem področju in tako se mladi številčno udeležujejo projekta. Dobra volja in nasmehi sta vedno dve glavni lastnosti po katerih spoznaš naše pohodnike, saj tega res nikoli ne manjka. Veliko ljudi se odloči za Ljubljansko odpravo za začetek in spoznavanje tega projekta. Mnogi se prigradnja leta udeležijo Mariborske ali Koprške odprave, saj na Ljubljanski odpravi spoznajo da tudi daljša hoja ni tako zahtevna, če imaš ob sebi tako dobro družbo. Veliko novih pohodnikov je presenečenih nad podporo popolnih neznancev, ki jih srečajo na poti. Marsikdo namreč ponudi našim pohodnikom prigrizke, pijačo ter spodbudne besede za nadaljevanje poti.

Ljudje radi spremljajo naše pohode, saj so res edinstvena izkušnja v Sloveniji. Cilj je, da se v naslednjih letih projekt Grem domov v Novo mesto še naprej razvija in raste. Želimo si čim večje udeležbe, ne samo študentov, ampak tudi vse ostale aktivne populacije, ki si želi izkusiti lepoto Slovenije ter nepopisen občutek prihoda v domače Novo mesto. Želimo si, da bi ta projekt še naprej razveseljeval vse udeležence ter na koncu za vse občane pričaral največji dogodek v Novem mestu.



Jan Kruljac

MARKOVE MODNE MODROSTI



LOOK NO. 1: »MALA MALCA, TUK SEM V ŠOLO PREHODU«

Verjetno se še vsi spomnite, ko so nam stari starši razlagali, koliko so morali vsakodnevno prehoditi do šole in to brez kakršnekoli posebne obutve, včasih tudi bosih. No to bo naš prvi outfit »mala malca, tuk sem v šolo prehodu«.

Začeli bomo od zgoraj navzdol. Nujno potrebuješ kapco, ki mora obvezno biti promocijska. Sledi bela majica brez rokavov, po možnosti rebrasta, da telo lažje zadiha. Ozke, (pre) kratke hlače in za konec obutev – japonke ali sandali.

- japonke ali sandali
- štumfi
- hecna kapica
- brezrokav majica
- ozke (pre)kratke hlače
- ta model po treh urah obupa

MARK REJECTS!



LOOK NO. 2: »NEK SE VIDI KO JE JAČI«

Tisto, ko greš tečt, ali pa na sprehod v gozd, pa ne veš kaj vržt nase, ker tako ali tako šport narekuje, da tuki moda nima veze? Evo bom zanikal tole z našim drugim outfitom »nek se vidi ko je jači«.

Začnemo s kapco črno/belo Adidas ali Nike. Nase vržemo eno kompresijsko majčko, da se vid ta športna postavca. Pol fliknš gor še une frajerske hlače, ki so hlače in pajkice v enem, tako da si tudi po krajši pavzi še vedno ogret. Zdaj pa najbolj pomembno. Obvezni so dolgi beli štumfi ali kompresijski štumfi, da pol pa res nobeden več ne podvomi o vaših športnih zmožnostih. Za konec obuješ še neke razhojene tenisne v barvah ostalih oblačil.



PS: za večerne ure je priporočljivo imeti okoli pasu eno tako basic Adidas jopco.

Šport ovira modo? Ne več.

- dolgi beli štumfi (Nike ali Adidas)
- Nike najbul pisane šuhe (nek se vidi razkoš)
- kratke hlače (pol pajkice)
- tekaško kompresijska majčka
- spremna kapca
- jopco Adidas okul pasa

MARK APPROVES!



NAPOVED ZVEZD ZA GDNM



BIK (21. 4. – 21. 5.) Mars za vas pripravlja nove priložnosti in nove cilje. Bodite drzni in oblikujte svojo pot. Vseeno pa ne bodite predrzni, pot raje oblikujte v skupini. Po možnosti s spremljevalcem in vodičem. Morda celo z organiziranimi prenočišči ... baje vam bo lažje. Menda ...



BIK (21. 4. – 21. 5.) Če bi žabe lahko govorile, ne bi rekle nič. Tudi vi v prihodnosti poskusite biti tiho in ne rinite v stvari, ki vam in vašemu življenju ne pomenijo nič. Raje se odpravite na pot ponovnega odkritja tistega, kar vam je v resnici všeč – hoja.



DVOJČKA (22. 5. – 21. 6.) Včasih se drugim zazdi, da imate bipolarno motnjo, saj si v enem trenutku želite eno stvar, v drugem pa deveto. Kaj, ko bi se tokrat zares odločili in naredili nekaj zase, preden bo prepozno?



RAK (22. 6. – 22. 7.) Romantika ne počiva, razen pri vas, saj boste poletje spet preživeli sami. Stopite v ospredje in ne pustite, da vas zavirajo drugi, saj boste le tako našli svojo pot in svojo ljubezen, morda do drugih, najpomembneje pa je to, da jo najdete do hoje. Mislim sebe.



LEV (23. 7. – 23. 8.) Spet boste storili neko neumnost, ki vam ne bo pustila spati. Morda je čas, da si končno pustite zadihati in da se osvobodite vseh misli, ki vas mučijo dan in noč. Naredite nekaj zase in sprostite svojega duha in telo. Preden pa to storite, si pretegnite mišice.



DEVICA (24. 8. – 22. 9.) Zmožni si boste utreti pot naprej. Vaše geste postajajo vse bolj suverene in smotrne. Odsotnost slepil in utvar vam daje čvrsto zadnjico. Zdaj se lahko zanesete na svojo zmožnost razsojanja. Stranpotem se boste izognili s pomočjo jasnega vpogleda vodje odprave (prekopirano in prilagojeno iz neke ženske revije).



TEHTNICA (23. 9. – 23. 10.) Jabolko na dan odžene zdravnika stran. Izpiti bodo na vas pustili grde izpuščaje na obrazu in zamaščene roke. Stresno doživljanje izpitov pa ste lahko preživeli le s čipsom v eni in s čokolado v drugi roki. Čas je, da vzamete kontrolo nad svojim življenjem in kupite nov juicer limbus 2000, z njim boste svoje telo popeljali v neskončne višave. Ne pozabite pa teh kalorij tudi pokuriti s hojo. Verjemite mi, da se boste počutili boljše.



ŠKORPIJON (24. 10. – 22. 11.) A kdo sploh pozna kakšnega škorpiona? Mislim, lol. Kul boš.



STRELEC (23. 11. – 21. 12.) Zadeli boste bulls eye, ko se boste udeležili tistega pohoda, o katerem vsi govorijo. Prinesel vam bo srečo, mogoče celo srečo v ljubezni. Povabite s seboj tisto lušno punco/luštnega fanta, ki vas je friendzonal/a prejšnjo zimo, saj bo v noči, preživeti pod zvezdami, lahko končno videl/a, kako močno žarijo vaše oči. Majka, majkemi!



KOZOROG (22. 12. – 20. 1.) Vse, kar želite v življenju, se vam ponuja na krožniku. Boste življenje končno zajeli s pohodniško palico in se odpravili na pot do svojega domovanja (ki je sicer vsako leto, ampak letos bo ful dobr, ziher)?



VODNAR (21. 1. – 18. 2.) Izpit, ki ste ga zdaj delali že četrtič in ste se zanj učili ogromno časa, vam ni uspel. Nič zato ni konec sveta, vse se da popraviti. Ne da pa se popraviti psihičnega mučenja, ki ste ga doživljali, ko ste konstantno sedeli za knjigami, zato fizično izmučite še telo in pojdite domov, po dolgi poti.



RIBI (19. 2. – 20. 3.) Presanjali boste izpitno obdobje z željami po vročem poletju in koktajli, a za to tako ali tako ni denarja. Privoščite si naravno regeneracijo s švicem in žulji. Bolj bo peklo kot tekila.

Tina Brkopec



VEČ INFORMACIJ NAJDETE NA

SPLETNA STRAN

<http://gremdomov.si/>

FACEBOOK

www.facebook.com/gremdomov/

INSTAGRAM

www.instagram.com/grem_domov/

E-MAIL

lane.klemencic@društvo-dns.si