

## 20 Prosti čas

Sreda, 25. 11. 2020

KRANJ

## V goste vabita mestni šik in alpski mik

Mestni turizem letos zaradi pandemije covid-19 doživlja najslabše čase in turistični boni so na teh destinacijah skromno novoučeni. Med njimi je tudi Kranj, čeprav se lahko pohvali z butično ponudbo mestnih doživetij.

✎ Duša Podbevšek - Bedrač

Za Kranj s 6000-letno zgodovino pravijo, da ima mestni šik in alpski mik. Zato, ker ima bogato kulturno vsebino in turistično ponudbo v mestu, obdaja pa ga zelena okolica s hribi in gorami. Kranj ima eno najbolj očarljivih mestnih središč v Sloveniji s svojo značilno veduto. Zaradi zgodovine, arhitekture in bogate dediščine je staro mestno jedro od leta 1983 zaščiteno kot kulturni spomenik. Čez leto ima živahen utrip s ponudbo kulturnih, zabavnih ter tradicionalnih dogodkov, ki pa letos omejeno potekajo v skladu z aktualnimi zdravstvenimi priporočili in ukrepi. Mesto je v letošnji vseslovenski akciji Moja dežela – lepa in gostoljubna Turistične zvezde Slovenije v kategoriji

**Kranj ima tudi svojo podzemno skrivnost – rove pod starim Kranjem, ki so ena izmed najprivlačnejših turističnih znamenitosti.**

večjih mest osvojilo tretje mesto.

V potep po Kranju je treba, svetujejo v Zavodu za turizem in kulturo Kranj, vključiti obisk kabineta Janeza Puharja, prvega slovenskega fotografa in izumitelja fotografije na steklo, ki ima svojo spominsko hišo: ta obiskovalcem ponuja interaktivna doživetja v duhu 19. stoletja. Pestra je kranjska Muzejska pot, ki zajema Prešernov spominski muzej, Mestno hišo s Kostnico, grad Khislstein in Galerijo Prešernovih nagrajenec. Ima pa Kranj tudi svojo po-



Staro mestno jedro Kranja je zaščiteno kot kulturni spomenik. © Jošt Gantar

dzemno skrivnost – rove pod starim Kranjem, ki so ena najprivlačnejših turističnih znamenitosti. V njih obiskovalci občudujejo kapnike in redke jamske živali, kar 1300 metrov dolga urejena in osvetljena pot pa ponuja na ogled različne vsebine.

**Brezplačni vodeni ogled mesta in vstop na posestvo Brdo**

»V primerjavi z lanskim letom imamo okrog 80-odstotni upad turističnega obiska. V prvih devetih mesecih nas je

**Pestra je tudi kranjska Muzejska pot, ki zajema Prešernov spominski muzej, Mestno hišo s Kostnico, grad Khislstein in Galerijo Prešernovih nagrajenec.**

obiskalo nekaj manj kot 14.200 turistov, večina tujih, prenočitev pa smo imeli dobrih 32.600. Lani smo imeli skoraj 71.000 turistov in dobrih 121.000

prenočitev,« pravi Klemen Malovrh, v. d. direktorja Zavoda za turizem in kulturo Kranj. Turisti, zlasti tujci, so navdušeni nad posebnostjo v evropskem merilu, to je trideset metrov globok kanjon reke Kokre, ki se vije skozi staro mestno jedro. Po kanjonu poteka krožna pot, ki ponuja prijetno rekreativno izkušnjo v vseh letnih časih. »Glede zasedenosti prenočitvenih zmogljivosti se ne moremo pohvaliti, saj so nekateri ponudniki ponovno odprli svoja vrata šele konec julija, drugi



Klemen Malovrh, v. d. direktorja Zavoda za turizem in kulturo Kranj

**Turisti, zlasti tujci, so navdušeni nad posebnostjo v evropskem merilu, to je trideset metrov globok kanjon reke Kokre, ki se vije skozi staro mestno jedro.**

pa so se odločili, da bodo letošnjo sezono v celoti izpustili,« pravi Klemen Malovrh.

Da bi privabili čim več obiskovalcev, omenjeni zavod vsem, ki v destinaciji prespijo vsaj eno noč, ponuja brezplačen vodeni ogled mesta in vstop na posestvo Brdo. A v omenjenem zavodu so optimisti. »Strokovne smernice za turizem po epidemiji koronavirusa so

**Zaradi svoje zgodovine, arhitekture in bogate dediščine je staro mestno jedro od leta 1983 zaščiteno kot kulturni spomenik.**

varne in zaupanja vredne destinacije. Kranj se že nekaj let uvršča med čista, zdrava in varna mesta. Trdno verjamejo, da se bo turizem vrnil v destinacijo. Morda ne letos, v prihodnjih dveh letih pa zagotovo. Sicer pa tudi strokovnjaki napovedujejo, da bo okrevanje v Sloveniji v panogi turizma po koncu krize trajalo nekeje od 18 do 24 mesecev,« je prepričan Klemen Malovrh. Koliko je bilo do oktobra unovčenih turističnih bonov v Kranju? »Skoraj 1200,« dodaja. x

REKREACIJA

## Poskrbimo za redno prekrvavitev stopal

Stopala sodijo med najbolj pozabljene dele telesa tako pri športnih aktivnostih kot sicer v vsakodnevnem delovnem in domačem okolju. Ker so na njih točke, s katerimi delujemo na vse organe v telesu, jim je treba vsak dan posvečati pozornost.

✎ Tina Jereb

»Včasih se mi zdi, da o stopalih še največ razmišljamo, ko kupujemo novo obutev,« opozarja Barbara Tavčar. Ustanoviteljica PBS športnega centra odličnosti Kranj in Ljubljana Murgle ter master body instruktorka pravi, da se ljudje premalo zavedamo, da na funkcionalnost oziroma dobro počutje in delovanje stopal vpliva vrsta dejavnikov: način sodobnega življenja (pretirano dolgo sedenje, neprimerna ozka obutev), način prehranjevanja (povečana telesna teža), pa tudi dejstvo, da se pred aktivnostjo pozabimo ogreti.

»Telo si zapomni, kako smo dobri do sebe. Stopala so poleg srca najbolj obremenjen del telesa, zato lahko rečem, da

so telo v malem. Na njem so vse pomembne točke, s katerimi delujemo na vse organe, dele in sisteme v telesu. Poonastavljeno: stopalo je vzrok za mnoge težave in istočasno je stanje stopala posledica našega življenja. Leonardo da Vinci ni rekel brez razloga, da je stopalo vrhunski tehnološki dosežek ter umetnina istočasno,« pojasni Tavčarjeva.

**Vzroki za hladne noge so številni**

Če so naša stopala pogosto hladna, je to zagotovo znak, da je treba ukrepati, opozarja sogovornica: »Težava je skorajda vedno neodvisna od zunanje temperature. Pomeni slabo prekrvavitev – tako limfno, prekrvavitev mehkih tkiv kot tudi nevrološko. Najpogosteje imamo mrzle noge zaradi arteriosklerotičnih



Barbara Tavčar

**Na slabo stanje stopal lahko vplivata tudi strah in stres.**

sprememb v stenah ožilja nog, vzroke lahko iščemo v anemiji, nizkem krvnem tlaku in hormonskih motnjah (tukaj je treba omeniti zmanjšano delovanje ščitnice). Na slabo stanje stopal lahko vplivata tudi strah in stres, ki prek vegetativnega živčevja poskrbita za zoženje perifernega ožilja in posledično zmanjšano prekrvavitev okončin.«

Kaj storiti? Svojim stopalom se posvečajte vsakodnevno, svetuje Tavčarjeva: »Stopala so telo v pomanjšani obliki. Z masažo na sredini stopala stimuliramo tudi točke, ki pomagajo pri lažjem delo-

vanju pljuč, z različnimi namenskimi vajami za stopala ter mišice goleni pa lahko vplivamo na boljšo prekrvavitev in lažje 'upiranje' krvi sili gravitacije, ko se vrača navzgor proti srcu. Z izboljšanjem limfnega pretoka pomembno vplivamo na boljšo odzivnost imunskega sistema. V veliko pomoč so tudi samomasaža stopal, knajpanje, izbor primerne in udobne obutve in vsakodnevna fizično aktivnost. Poskrbeti je treba za ustrezno telesno težo in se pri delu izogibati sedenju s prekrizanimi nogami, saj to slabo vpliva tako na stopala kot na naše splošno počutje.«

Obdobje hladnega vremena marsikoga odvrne od aktivnosti v naravi, zato sogovornica za konec razloži, da ni slabega vremena, so le slaba oblačila in slaba obutev: »Pomembno je poudariti, da se pozimi oziroma pri nizkih temperaturah drobne podložne arterije zožijo, ozka obutev in neaktivnost pa ne delujeta dobro na živce, ki se enostavno 'stisnejo'. Zmanjša se hitrost prenosa informacij iz stopala navzgor, odzivnost telesa je zato počasnejša. Pred fizično aktivnostjo na prostem zato priporočam, da stopala z nekaj vajami dobro ogreje in povečate njihovo splošno prekrvavitev.« x



Z masažo na sredini stopala stimuliramo tudi točke, ki pomagajo pri delovanju pljuč. © iStock

DNEVNIK