

1

POT TRIGLAVSKE BISTRICE



Veličastni vrhovi Triglavskega narodnega parka in njegovega zaledja so paša za oči in izziv za ljubitelje gora. Povezujejo jih globoke doline, visoke planote, bogate z gozdovi in kristalno čisto vodo. Bogastvo voda na območju parka je izjemno. Številne izmed teh dolin so danes priljubljene izletniške točke. Opisane poti na različnih delih Biosfernega in čezmejnega območja Ekoregija Julijske Alpe so namenjene spoznavanju posebnosti tega čudovitega sveta.

Raznovrstne poti v dolžini in zahtevnosti imajo skupno lastnost – poleg veličastnih razgledov pozornemu obiskovalcu ponujajo drobna čudesa biodiverzite. Bodite pozorni na dolžino poti, saj nekatere lahko prehodite v eni uri, za druge pa boste potrebovali več dni.

VAŠ POZOREN KORAK JE POMEMBEN. NE ZAHTEVA VELIKO, POMENI OGROMNO.

Ostre podnebne razmere, mlada in plitva prst ter krutljiva apnenčasta skala vsako poletje pogojujejo rast alpske flore.

Vegetacija ob planinskih in drugih poteh je prilagojena negotoljubnim razmeram gorskega sveta. Hoja zunaj poti ni priporočljiva - naravovarstveni, upravljavski in estetski vidik obiskovanja občutljivega gorskega območja zahteva pozornega obiskovalca, ki spoštuje krhkost življenja v gorah.



Triglavska Bistrica pokuka na dan ob vznožju Triglava, nato ponikne in šumi pod gruščem ledeniške doline. Kot bi se sprva sramovala svoje majhnosti v senci tako močne gore nekoliko nižje, napojena z vodami sosednjih vrhov, začena svojo površinsko pot.

Izhodišče: Slovenski planinski muzej, Mojstrana
Dolžina: 12 km
Višinska razlika: 375 m
Čas hoje: 3 ure (v eno smer)
Težavnost: lahka, a dolga pot



BUKVE
Fagus sylvatica
Plod bukve, žir, predstavlja bogat vir hrane za gozdne živali.

MLADOLETNICA
Trichoptera sp.
Ličinke mladoletnic živijo v čistih vodah. So pomemben vir hrane za ribe, vodne ptice in druge plenilce.

2

SOŠKA POT



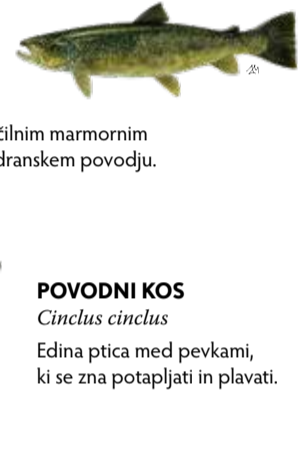
V sivem apnencu turkizno modra barva zaznamuje reko Sočo, ki si je utrla izjemno pot od izvira do izliva. Njena energija nas navdihuje s prvinsko močjo narave.

Izhodišče: Koča pri izviru Soče
Dolžina: 25 km (od izvira do Bovca)
Višinska razlika: 433 m
Čas hoje: odvisno od izbranega odseka; celotna pot 7 ur (v eno smer)
Težavnost: lahka, a dolga pot



SOŠKA POSTRV
Salmo marmoratus
Sladkovodna riba z značilnim marmoriranim vzorcem. Živi samo v Jadranskem povodju.

POVODNI KOS
Cinclus cinclus
Edina ptica med pevkami, ki se zna potapljati in plavati.



3

TOLMINSKA KORITA



V Tolminskih koritih smo na najnižji točki parka. Obdajajo nas visoke prepadne stene in šumenje dveh slikovitih rek, ki vabita, da spoznamo veličastne mojstrovine narave. Občutki so resnično močni, saj se v najožjem delu korit Tolminke znajdemo globoko pod Hudičevim mostom, na drugi strani pa nas pot popelje ob robu korit Zadlaščice do naravnega mostu, ki spominja na medvedovo glavo.

Izhodišče: Vstopna točka Tolminska korita
Dolžina: 3 km
Višinska razlika: < 100 m
Čas hoje: 1 ura 30 minut (pot je krožna)
Težavnost: lahka pot



AVRIKELJ
Primula auricula
Zimzelena trajnica, ki raste v skalnih razpokah. Cveti od marca do julija.

ALPSKI KOZLIČEK
Rosalia alpina
Samica odlaga jajčeca v razpoke mrtvih in starih bukev ter v skladiščen les.



4

PLANICA TAMAR



Planica, dolga značilna ledeniška dolina v severnem delu slovenskih Julijskih Alp, se blizu Rateč odcepi od Doline. Na zahodu jo omejuje greben Ponc, na vzhodu se nad njo dvigata obe Mojstrovki in Cipemik. Zgornji del Planice prehaja v Tamar, enega najlepših zatrepov v Julijskih Alpah, na koncu katere se v svoji markantni obliki vzpenja Jalovec.

Izhodišče: Nordijski center Planica
Dolžina: 4 km
Višinska razlika: 150 m
Čas hoje: 1 ura (v eno smer)
Težavnost: lahka pot



GAMS
Rupicapra rupicapra
Najznačilnejša žival alpskega sveta se v poletnih mesecih zadržuje na odprtih skalnatih predelih nad gozdno mejo, pozimi pa tudi v gozdovih.

NAVADNI POLH
Glis glis
Življenjski prostor tega nočnega glodalca so bukovi in hrastovi gozdovi.



5

UČNA POT GORELJEK



Kot bi se ne zavedala svoje pomembnosti, se šotna barja skrivajo v gozdovih mogočnih poključskih gozdov. Na krožni učni poti jih lahko dobro spoznamo.

Izhodišče: Penzion Jelka, Pokljuka
Dolžina: pribl. 1 km
Višinska razlika: zanemarljiva
Čas hoje: 45 minut (pot je krožna)
Težavnost: lahka pot



SMREKA
Picea abies

Pokljuka je znana po smrekovih gozdovih, ki so izjemno pomemben habitat za divjege petelina in triprstega detla.



ŽIVORODNA KUŠČARICA
Lacerta vivipara
Kotenje živih mladičev ji omogoča, da preživi tudi na območjih, ki so prehladna za razvoj jajc.

6

KORITA MOSTNICE



V svojem kratkem toku je reka Mostnica ustvarila toliko posebnosti, da nam zastaja dih. Z vsakim korakom pokaže drugačen obraz.

Izhodišče: Stara Fužina
Dolžina: 5 km
Višinska razlika: 250 m
Čas hoje: 2 uri (v eno smer)
Težavnost: lahka, a dolga pot



BRSTIČNA LILJA
Lilium bulbiferum

Za zgornji listi se skrivajo brsti, iz katerih lahko požene nova rastlina.



SEKULJA
Rana temporaria
Pozoren opazovalec jo opazi v senčnem in vlažnem gozdu ali gozdnem robu.

8

PLANINA USKOVNICA



Kraška planota Pokljuka je prekrita s prostornimi smrekovimi gozdovi, ki jih prekinjajo posamezne planine, na katerih se v poletnem času pase živina. Sprehod od Rudnega polja do planine Uskavnica navduši z izjemnimi razgledi.

Izhodišče: Športni center Triglav Pokljuka, Rudno polje
Dolžina: 4 km
Višinska razlika: 180 m
Čas hoje: 1 ura (v eno smer)
Težavnost: lahka pot



DIVJI PETELIN
Tetrao urogallus
Največji predstavnik koconogih kur živi v gorskih mešanih in iglastih gozdovih. V Srednji Evropi je ogrožena vrsta.

PLANINSKI PUPEK
Mesotriton alpestris
Dvoživka, prilagojena na življenje v hladnejših krajih živi v mlakah, kolesnicah in na gozdnih vlaklah.

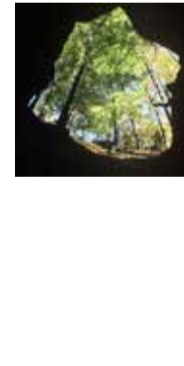
9

POKLJUŠKA SOTESKA



Deroče ledeniške reke, ki so odtekale z jezikov poključkega ledenika, so urezale največjo fosilno sotesko v Sloveniji. Danes je struga Ribčiče suha. Po njej se sprehodimo skozi Poključko luknjo s tremi naravnimi okni, pot pa sklenemo preko visečih galerij in skozi »vrtce«, pokrite z odejo iz praproti.

Izhodišče: Jela (Krnica) ali Zatrnk
Dolžina: 4 km
Višinska razlika: 235 m
Čas hoje: 2 uri (pot je krožna)
Težavnost: lahka pot
Opozorilo: v slabem vremenu obisk soteske odsvetujemo



ČRNI GABER
Ostrya carpinifolia
Pomembna pionirska vrsta, ki porašča gola, strma in topla pobočja.

NAVADNA PERUŠA
Matteuccia struthiopteris
Posebno zanimiva praprota, ki ima dve vrsti listov – za fotosintezo in za razmnoževanje s trosi.

10

SENARSKA POT



Kmetje se niso ozirali po razgledih, ko so nosili seno izpod Mangrta v dolino. Prav ti pa so tu izjemni, še zlasti na Loško steno, dolino Loške Koritnice in Mangrt, ki nas spremljajo vse od Strmca do Gorenjega stana oz. Mangrtskega sedla.

Izhodišče: Strmec
Dolžina: 7,5 km
Višinska razlika: 1.100 m
Čas hoje: 3 ure 30 minut (v eno smer)
Težavnost: zahtevna pot



BELKA
Lagopus muta
Večji del leta je njeno perje rjavkaste barve, pozimi pa se obarva belo.

CLUSIJEV SVIŠČ
Gentiana clusii
Zacveti v spomladanskih mesecih na apnenčastih gorskih pašnikih in kamnitih tratah in cveti do julija.



11

PLANINA RAZOR



V zavetju tristoletnih bukev vas na eni najstarejših planin na Tolminskem pozdravi planinska koča. Ob vzponu na greben Bohinjsko-Tolminskih gora se pohodniku odpre pogled, ki se razteza od morja do Triglava in od Snežnika do Dolomitov.

Izhodišče: planina Podkuk
Dolžina: 3,5 km
Višinska razlika: 165 m
Čas hoje: 1 ura 15 minut (v eno smer)
Težavnost: lahka pot



DIVI PRAŠIČ
Sus scrofa
Teknejo mu žir, želod, kostanj, krompir, korenje in vse, kar je mogoče najti v ali na tleh.

ALPSKA VELESA
Dryas octopetala
Zaradi prilgele in blazinaste rasti je zaščiten pred močnimi vetrovi in izgubljanjem vode.



12

TA LIPA POT



Triglavski narodni park in Naravni park Julijsko predgorje sta povezana v čezmejno območje Ekoregija Julijske Alpe, katere del je tudi celotno Biosferno območje Julijske Alpe. Narava ne pozna meja, zato različne izzive na območju celotnih Julijskih Alp rešujemo skupaj. Ta Lipa pot se nahaja v čezmejnem območju Ekoregija Julijske Alpe, v Naravnem parku Julijsko predgorje. Krožna pot vodi po dolini Rezije, skozi gozd, mimo slapov in potokov okoli majhne vasi Solbica (Stolvizza). Na poti lahko otroci in odrasli spoznajo čarobnost narave in kulturne dediščine doline Rezije.

Izhodišče: bar »All'Arrivo« v vasi Solbica (Stolvizza), Italija / Rezija
Dolžina: 8,3 km
Višinska razlika: 200 m
Čas hoje: 2 uri in 50 minut (pot je krožna)
Težavnost: lahka pot



NAVADNA POGAČICA
Trollius europaeus
Trajnica iz družine zlatičevk raste na planinskih travnikih in pašnikih.

LISICA
Vulpes vulpes
Naša najpogostejša zver živi samotarsko in je aktivna predvsem ponoči.



Transboundary Parks - Istovrstne narave v različnih državah

POT ALPE ADRIA

Daljsinska pohodniška pot



Pohodniška pot poteka od vznožja najvišje avstrijske gore, Velikega Kleka (Grossglockner), prek narodnega parka Visoke Ture, mimo stičišča treh dežel Avstrije, Slovenije in Italije, skozi dolino Soče in Triglavski narodni park, naprej do jadranske obale in kraja Muggia.

Pot Alpe Adria razkriva izjemno biološko raznovrstnost, kulinariko in gostoljubnost domačinov treh dežel. Pretežno poteka po nealpskem območju in z majhno višinsko razliko.

Izhodišče: začetek vsake od 43 etap, ki povezujejo tri regije: avstrijsko Koroško, Slovenijo in Furlanijo - Julijsko krajino.
Dolžina: 750 km
Čas hoje: je različen od etape do etape. Povprečna dolžina etape je 20 km oz. 6-7 ur.
Težavnost: odvisna od etape.

Info: www.alpe-adria-trail.com



ALPE ADRIA TRAIL

POHODNIŠKA POT JULIANA

Daljinska pohodniška pot



JULIANA TRAIL 270/16

Na pohodniški poti Juliana ne boste osvojili nobenega gorskega vrha. V spustiljvi razdalji in v vznožju očiakov vas bo pot vodila po robu Julijskih Alp in Triglavskega narodnega parka. Peljala vas bo tja, kjer boste začutili pravi utrip življenja v Julijskih Alpah ter spoznali bogato naravno in kulturno dediščino tega čudovito osupljivega gorskega sveta z neizmerno biodiverziteto.

Izhodišče: začetek vsake od 16 etap. V zimskem času pripravljamo prisojna pobočja oziroma priporočamo, da pred odhodom na pot preverite razmere.
Dožljina: 270 km
Čas hoje: je različen od etape do etape. Povprečna dožljina etape je 17,5 km oz. 4–5 ur.
Za celotno pot pohodnik potrebuje od 15 do 20 dni.
Težavnost: odvisno od etape.

Info: www.julian-alps.com

JULIANA TRAIL 270/16

POT MIRU

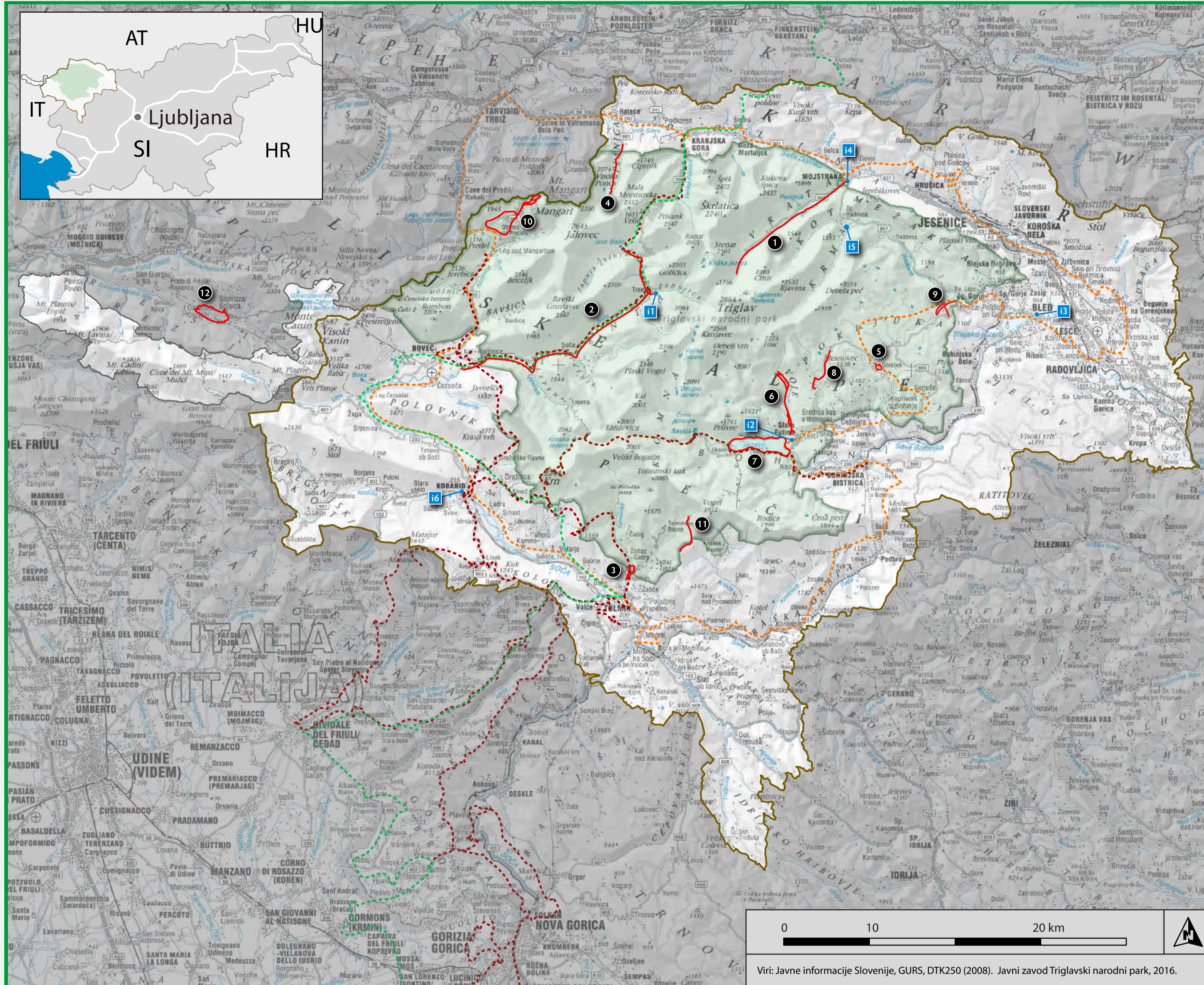
Daljinska pohodniška pot



Na poti od Alp do Jadrana vas bo najprej prevzel mir, ki za te kraje ni bil vedno samoumeven. Tokova zgodovine in Soče, ene najlepših alpskih rek na svetu, sta burna in nepredvidljiva. Stoleetje po vojni, ki je zajela svet, je njena zgodovinska dediščina vtkana v Pot miru. Vse od Julijskih Alp, čez vinorodna Brda in Kras do Jadranskega morja umirja ritem časa in vabi k oddihu ali razmisleku – 100 let po soški fronti, enem največjih bojevanj človeka v visokogorju.

Izhodišče: Log pod Mangrtom oziroma začetek vsakega odseka. V zimskem času pripravljamo prisojna pobočja oziroma priporočamo, da pred odhodom na pot preverite razmere.
Dožljina: 519 km
Čas hoje: je različen od etape do etape.
Za celotno pot pohodnik potrebuje približno 32 dni.
Težavnost: odvisno od etape.

Info: www.thewalkofpeace.com



TEMATSKÉ NARAVOSLOVNE POTE

- 1** POT TRIGLAVSKE BISTRICE
- 2** SOŠKA POT
- 3** TOLMINSKA KORITA
- 4** PLANICA TAMAR
- 5** UČNA POT GORELJEK
- 6** KORITA MOSTNICE
- 7** OKROG BOHINSKEGA JEZERA
- 8** PLANINA USKOVNICA
- 9** POKLJUŠKA SOTESKA
- 10** SENARSKA POT
- 11** PLANINA RAZOR
- 12** TA LIPA POT

DALJINSKE POTE

- POT ALPE ADRIA
- POHODNIŠKA POT JULIANA
- POT MIRU

OBMOČJA

- TRIGLAVSKI NARODNI PARK
- BIOSFERNO OBMOČJE JULIJSKE ALPE
- ČEZMEJNO OBMOČJE EKOREGIJE JULIJSKE ALPE

ZA OBISOVALCE TRIGLAVSKEGA NARODNEGA PARKA

- Triglavski narodni park je edini narodni park v Sloveniji. V tem čudovitem in občutljivem naravnem okolju smo obiskovalci le gostje. Dobrodošli!
- Bodite nemoteči obiskovalci in ne prinašajte ničesar v prostor ter iz njega ničesar ne odnašajte. Odnesite le lepe spomine in podobe, shranjene na spominski kartici.
- Hodite po označenih poteh. Ne povzročajte hrupa. Živali vam bodo hvaležne. Uporaba dronov ni dovoljena.
- Spoštujte življenjski prostor rastlin in živali. Občudujte jih tako, da s svojo prisotnostjo ne boste motili njihovih zgodb, ki so prav tako edinstvene kot vas.
- Jasne noči, posute z zvezdami, doživljajte na klopek planinskih koč, zvezdic in bivakov. Kampiranje in bivakiranje izven za to določenih mest ni dovoljeno.
- P** Svoje vozilo pustite na enem od označenih parkirišč. Na območju parka jih je dovolj.
- Vaš korak je pomemben. Ne zahteva veliko, pomeni ogromno.

VARNO V GORE

- OPREMA** – uporabljajte le opremo, namenjeno za hojo v gore. Obujte primerne planinske čevlje, ki segajo čez gleženj.
- VREME** je lahko spremenljivo. S seboj vzemite rezervna topla oblačila, oblačite se v slojih.
- 112** **INFORMACIJE** – pred odhodom na turo pridobite čim več aktualnih informacij o stanju na poteh, odprtih kočah in vremenu. V primeru nesreče kličite 112.
- !** **POTI** – zaradi grušč na poteh je velika možnost zdrsa, predvsem na izpostavljenih delih in v deževnem vremenu.

VZPON V SPREMLJANJU GORSKEGA VODNIKA je zagotovilo za varnost in lepo doživetje. Gorskega vodnika (IFMGA) lahko najamete na info mestih Triglavskega narodnega parka in na spletni strani www.tnp.si.

INFORMACIJSKA MESTA TRIGLAVSKEGA NARODNEGA PARKA

- 11** **INFORMACIJSKO IN IZOBRAŽEVALNO SREDIŠČE DOM TRENTA**
Na Logu, Trenta, Soča
T: +386 5 388 93 30
E: dom-trenta@tnp.gov.si
- 12** **CENTER TRIGLAVSKEGA NARODNEGA PARKA BOHINJ**
Stara Fužina 37-38, Bohinjsko jezero
T: +386 4 578 02 45
E: info.bohinjka@tnp.gov.si
- 13** **INFOCENTER TRIGLAVSKA ROŽA BLED**
Ljubljanska cesta 27, Bled
T: +386 4 578 02 05
E: info.trb@tnp.gov.si
- 14** **SLOVENSKE PLANINSKE MUZEJE**
Triglavska cesta 49, Mojstrana
T: +386 8 380 67 30
E: info@planinski-muzeji.si
- 15** **POCARJEVA DOMAČIJA**
Zgornja Radovna 25, Mojstrana
T: +386 4 578 02 00 (uprava Triglavskega narodnega parka)
E: triglavski-narodni-park@tnp.gov.si
- 16** **INFO TOČKA TRIGLAVSKEGA NARODNEGA PARKA ZELENA HIŠA, TIC KOBARID**
Tig svobode 16, Kobarid
T: +386 5 380 04 90
E: info.kobard@dolina-soce.si



ALI VEŠ?

- 1 Da je območje Triglavskega narodnega parka habitat odličnega priliva na razmere na našem planetu. Bi mogli preživeti, skupaj pa sestavljajo edinstven preplet, ki ni mogoče povsem razložiti.
- 2 Da je vsaka, ki izumira, izginjena za vse večje case. Skupaj z vsemi izumirajo in povečavajo, ki so se razvijajo in razvijajo.
- 3 Da trenda upadajočih števil vrst zaznavamo tudi v Sloveniji, kjer je ogroženih na primer 10% vrst in praprotili in semenik ter 50% vrstentelčev (sesalci, ptice, plazilci, dvoživke in ribe)?
- 4 Da trenda upadajočih števil vrst zaznavamo tudi v Sloveniji, kjer je ogroženih na primer 10% vrst in praprotili in semenik ter 50% vrstentelčev (sesalci, ptice, plazilci, dvoživke in ribe)?
- 5 Da je območje Triglavskega narodnega parka habitat odličnega priliva na razmere na našem planetu. Bi mogli preživeti, skupaj pa sestavljajo edinstven preplet, ki ni mogoče povsem razložiti.

