

Festival Turizmu pomaga lastna glava

Turistična naloga

IGRA HITROSTI ZA IGRIVE ŠPORTNE NOROSTI

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

Učenke turističnega krožka OŠ Dramlje

Mentorici: Karla Urleb in Maja Šantl

Vsebina

KAZALO SLIK.....	2
UVOD	3
POTEK DELA V KROŽKU	4
DRAMLJE	5
PREDSTAVITEV TURISTIČNEGA PRODUKTA.....	7
UČNA POT URŠULA - TEMATSKA UČNA POT ZA VSE GENERACIJE	9
IGRA HITROSTI ZA IGRIVE ŠPORTNE NOROSTI	10
IDEJA O FARTLEKU KOT IZBIRI VADBENE METODE.....	10
OPIS PRIMERA VADBENE METODE IGRA HITROSTI ZA IGRIVE ŠPORTNE NOROSTI	11
TABLICE Z NAVODILI V ŠPORTNEM PARKU.....	13
TRŽENJE TURISTIČNEGA PRODUKTA.....	16
ZAKLJUČEK	17
VIRI.....	18

KAZALO SLIK

Slika 1 Dramlje	5
Slika 2 Območje Dramelj 1787	6
Slika 3 Dramlje pred drugo svetovno vojno	7
Slika 4 Trasa učne poti Uršula z vrisanimi točkami. Avtor Boštjan Golež.....	9
Slika 5 Element vadbene metode - uvod	12
Slika 6 Element vadbene metode - glavni del.....	12
Slika 7 Uvodni del.....	13
Slika 8 Glavni del.....	14
Slika 9 Zaključni del.....	15

UVOD

Grega Hočevar (2013) je v svoji knjigi Ustvarjen za gibanje nagovoril bralce, ali jim sme zastaviti provokativno vprašanje o delovanju srca.

Ste za izziv?

Za začetek vam postavljamo dve vprašanji.

Bi spremenili svoj življenjski slog, če bi imeli v rojstnem listu zapisan rok uporabe: 2.742.918 udarcev srca? Ali bi se odzvali, če bi vam nekdo namignil, da se ta rok uporabe lahko podaljša, če vsaj malo spremenimo svoje navade?

Učenke in učenci turističnega krožka smo se skupaj z mentoricama tudi letos odločili za sodelovanje pri projektu Turizmu pomaga lastna glava, ki ga razpisuje Turistična zveza Slovenije. Najprej smo v razmislek odgovorili na ti dve vprašanji, ki sta nas tudi spodbudili, da predstavimo našo idejo o obogatitvi športnega turizma v našem kraju.

Potrebovali smo le malo znanja in poznavanja lokalnih danosti, da smo zamisel o ideji oblikovali v program, ki vam ga bomo predstavili.

Predstavljamo vam atraktivno vadbeno metodo, ki smo jo poimenovali Igra hitrosti za igrive športne norosti. Z njo želimo nadgraditi že obstoječo športno dejavnost na učni poti. Pohodništvo je v našem kraju že neka ustaljena športna aktivnost, z našim produktom pa smo želeli tematski učni poti dodati nekakšno atraktivno dodano vrednost. Vadba izboljša počutje, razbije monotonijo, je odlična psihična sprostitelj, ki obenem izboljša rezultate na več področjih.

Z našo nalogo želimo Dramlje še bolj približati ljudem in dati možnost obiskovalcem, ki obišejo naš kraj, da doživijo veliko zanimivega, in spoznajo naš kraj skozi športne aktivnosti.

POTEK DELA V KROŽKU

Učenci turističnega krožka smo se v mesecu septembru 2022 seznanili s temo letošnjega projekta Turizmu pomaga lastna glava. Kraj Dramlje smo že nekajkrat podrobno predstavili v naših prejšnjih nalogah. Mladi si želimo nekaj zanimivega, zabavnega in povezanega s športno aktivnostjo.

Najprej smo si zastavili cilje, ki smo jih s to nalogo želeli doseči.

Ti so:

- predstaviti kraj Dramlje,
- predstaviti možnosti športnega udejstvovanja v Dramljah,
- povezati naš produkt z že obstoječo učno potjo Uršula, ki je priljubljena pohodniška točka v kraju.

Naši nalogi smo dali naslov: Igra hitrosti za igrive športne norosti

V nadaljevanju smo torej izhajali iz naslova naše naloge. Začeli smo s pripravami. Nato smo si razdelili naloge. Vse skupaj je zajemalo veliko metod in oblik dela:

1. razgovor, analiza,
2. izbor predlogov,
3. razdelitev nalog,
4. raziskovalno delo,
5. tedensko poročanje in izmenjava mnenj,
6. pisanje naloge,
7. večino nalog smo opravili preko video klicev.

Zbirali smo podatke, iskali ideje, ki bi bile zanimive za vse obiskovalce in naše načrtovanje se je začelo. Najprej smo preverili, kakšne so naše možnosti za izvedbo našega produkta.

DRAMLJE

Dramlje se nahajajo na severovzhodnem robu Celjske kotline. Območje KS Dramlje, ki spada pod občino Šentjur, je v geografskem smislu zelo raznoliko. Prvotno ime kraja je bilo Dramlja, izhaja iz praslovanske besede »Dram«, kar pomeni močvirnato okolje. Na severu najdemo najvišje vrhove, ki se proti jugu počasi znižujejo. Razgibano pokrajino sestavljajo tudi vmesne doline, po katerih tečejo številni potoki. Dramljam daje poseben pečat neokrnjena narava. Tako tukaj najdemo veliko gozdov, ki so pomemben vir dohodka za tukajšnje kmetije. Gričevnata pokrajina ima odlično lego za pridelavo številnih kvalitetnih vin in sadja. Zaradi tega Dramlje postajajo privlačna izletniška točka. Obrtna dejavnost v kraju se je v zadnjih letih zelo razmahnila. Največ obrtnikov deluje v gradbeni stroki. Poleg tega, da se krajani zaposlujejo na tukajšnjih kmetijah in pri obrtnikih, se velik del prebivalcev zaposluje tudi v drugih krajih, skoraj vsaka hiša pa ima tudi majhen sadovnjak in vodnjak na dvorišču.

Dramlje se v zapisih prvič omenjajo že v 11. stoletju (Knjiga Kartuziji Žiče in Jurklošter), naseljene pa naj bi bile že pred tem. V začetku 11. stoletja je to območje pripadalo salzburški nadškofiji, leta 1072 pa pod krški škofiji. Prvi znani lastniki Dramelj so bili menihi Žičke kartuzije, ki so imeli po močvirnatih dolinah številne ribnike. V 14. stoletju



Slika 1Dramlje

Slika 1Dramlje

se kot lastniki južnega dela Dramelj omenjajo Celjski grofje. Vsekakor lahko domnevamo, da so bili ti kraji na začetku redko poseljeni, saj so bili tod veliki gozdovi. Kraj se prvič omenja leta 1451 z imenom Durrenberg, kasneje tudi Trennenberg. Pomembno zgodovinsko–umetniško delo iz Dramelj je gotska umetnina »Križani«. To je kip Kristusa na križu, ki bi naj bil izdelan v začetku 16. stoletja, razstavljen pa je v Narodni galeriji v Ljubljani. V začetku 19. stoletja se je v kraju ustanovila steklarna, izdelke pa so izvažali v Italijo.

Vsi začetki skromnega poučevanja v Dramljah so se pričeli leta 1828, ko je v vas prišel kaplan Franc Gobec. Ta je ob nedeljah in praznikih pri sebi zbiral mladino ter poučeval



Slika 2 Območje Dramelj 1787

verouk, branje in računanje. Prvi redni učitelj je postal Sebastijan Berna, ki je prišel v Dramlje leta 1830. Poleg pisanja in računanja so se v šoli že takrat učili tudi praktičnih stvari, predvsem kmetijstva, sadjarstva in gospodinjstva.



Slika 3 Dramlje pred drugo svetovno vojno

PREDSTAVITEV TURISTIČNEGA PRODUKTA

Dramlje je čudovit kraj, ki ponuja veliko možnosti za različne športne aktivnosti. Vodilno vlogo pri ponudbi športnih aktivnosti imata Planinsko društvo Dramlje in športno društvo Dramlje.

PLANINSKO DRUŠTVO DRAMLJE

Njihovo najbolj dejavno področje, v okviru katerega organizirajo pohode in izlete skozi celo leto, je pohodništvo. Planinsko društvo aktivno vzdržuje 34 km poti.

Skrbijo tudi za podmladek in otrokom ter mladim odpirajo možnosti gibanja, igranja, doživljanja, raziskovanja in spoznavanja narave. Kraj Dramlje ponuja raznovrstne pohodniške poti:

- Tradicionalna krožna pot: Drameljska Planinska Pot
- POT XIV. DIVIZIJE SKOZI DRAMLJE: Bolnica Zima – Sojek
- LOKALNA POT: Iz Dramelj do Planinske postojanke na Uršuli
- POVEZOVALNA POT: Od Planinske postojanke na Uršuli do Tomaža nad Vojnikom
- Učna pot Uršula

Društvo ima tudi urejen odsek za kolesarstvo in prikazuje možnosti za cestno kolesarjenje, treking ter turno kolesarjenje. Pot, ki je uvrščena v skupino treking kolesarjenja, se imenuje Drameljska kolesarska pot in nas vodi po drameljski pokrajini med griči in dolinami.

Naslednja kolesarska pot se imenuje Drameljskih 1000 in sodi v skupino turnega kolesarjenja. Sodi med težje kolesarske poti in je razdeljena na več vzponov. Prvi je vzpon na Uršulo, nato sledi vzpon na Grušce, Slemene, Hrastnik in nazadnje na Marija Dobje.

ŠPORTNO DRUŠTVO DRAMLJE

Znotraj društva so se delujejo številne skupine, ki se ukvarjajo z različnimi športi, od nogometa, odbojke in rekreacije. V kraju prirejajo tradicionalne športne prireditve:

- odbojkarski turnir,
- nogometni turnir,
- turnir odbojke na mivki.

Z našo športno aktivnostjo, ki smo jo poimenovali Igra hitrosti za igrive športne norosti želimo nadgraditi že obstoječo športno dejavnost na učni poti. Pohodništvo je že neka ustaljena športna aktivnost, z našim produktom pa smo želeli tematski učni poti dodati nekakšno atraktivno dodano vrednost. Vadbena metodo Igra hitrosti za igrive športne norosti smo oblikovali kot vadbena metodo, ki jo lahko izvajamo samostojno pred ali po pohodu na učni poti, lahko pa je integrirana v samo učno pot. Za to popestritev z vadbena metodo smo se med drugim odločili tudi zato, ker želimo navdušiti in spodbuditi ljudi, da se športno rekreirajo, torej, navdušiti mlajšo populacijo nad športnimi aktivnostmi, jih motivirati, da bi se v prihodnosti ukvarjali s kakšnim športom, starejšo populacijo pa spodbuditi, da naredijo vsak dan nekaj za svoje počutje.

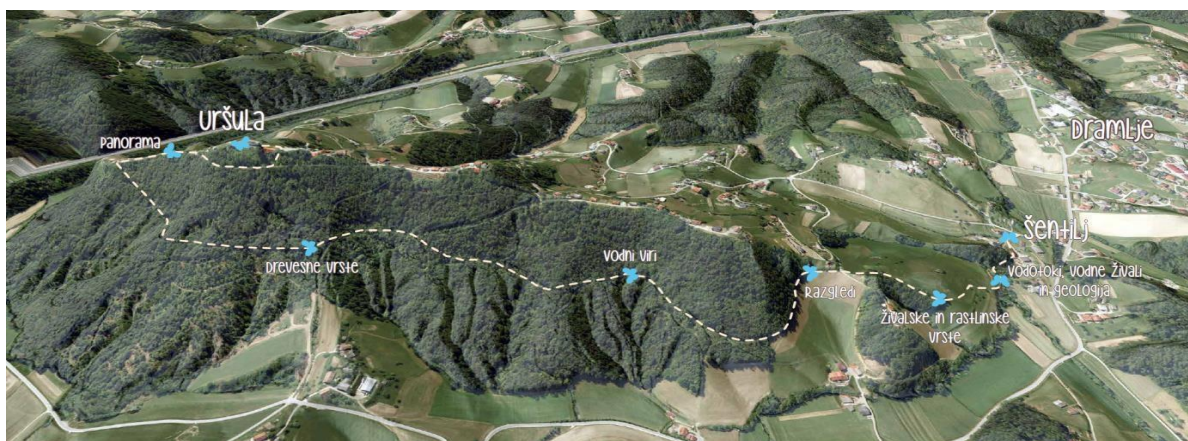
UČNA POT URŠULA - TEMATSKA UČNA POT ZA VSE GENERACIJE

V sodelovanju Planinskega društva (PD) Dramlje in OŠ Dramlje je bila leta 2020 dokončana učna, nezahtevna, 2864 m dolga pot od cerkve Sv. Ilija v Šentilju do stare mežnarije, sedaj prenovljene postojanke Planinskega društva Dramlje na vrhu hriba Svete Uršule. Pot je označena in samo sledimo Knafeljčevi markaciji. Izhodišče je na 304 m nadmorske višine, vrh pa na 464 m.

Vrnitev na izhodišče je možna po isti poti ali po cesti (1,6 km).

Vsebinski del učne poti je pripravila šola, urejanje poti je prevzelo planinsko društvo. Na travniku, ki je del učne poti, lahko od aprila vidimo navadnega modrina. Modrin je metulj z modro obarvanimi krili in se zadržuje na nizko poraščenih površinah, predvsem na travnikih z veliko cvetja, zato je nekakšen zaščitni znak poti, saj nas na označevalnih tablah spremlja vse do cilja.

Pri zasnovi trase učne poti je bil vseskozi prisoten koncept trajnostnega razvoja. Za Dramlje je značilna neokrnjena narava, zato pri zasnovi niso želeli preveč posegati v naravo. Pot se začne pri cerkvi Sv. Ilija v Šentilju, ki je od osnovne šole oddaljena zgolj 500 metrov. Na učni je predstavljeno bogastvo tamkajšnje narave, od rastlinskih do živalskih vrst. Pridobimo lahko informacije o vodnih virih, geologiji, o območju, ki sodi v Naturo 2000, in tudi o kulturnih znamenitostih ob poti. O vseh teh zanimivostih lahko preberemo na tablah, ki so jih pomagali pripraviti različni učitelji in učenci Osnovne šole Dramlje. Brošura poti : <https://pddramlje.si/ucna-pot-ursula/>



Slika 4 Trasa učne poti Uršula z vrisanimi točkami. Avtor Boštjan Golež

IGRA HITROSTI ZA IGRIVE ŠPORTNE NOROSTI

Sodoben način življenja, ki ga vse bolj narekujejo vsakodnevne čezmerne obremenitve, stres ter neredna in manj kakovostna prehrana, pogosto povzročajo prehitro obisk zdravnika, slabšo učinkovitost in nezadovoljstvo na različnih področjih našega življenja, zato se tudi mladi vse bolj zavedamo pomena kakovostnega načina življenja. Načinov, s pomočjo katerih lahko izboljšamo svoje počutje, je več in se skoraj vedno prepletajo ter dopolnjujejo.

V nadaljevanju je predstavljena vadbena metoda, s katero lahko vplivamo na boljše počutje. Naš produkt zajema poglede na različne oblike gibanja v povezavi s sodobnim načinom življenja in ponuja rešitve skozi vadbeno metodo fartleka, saj ponuja raznovrstne možnosti za boljše počutje, sprostitvev, medsebojno sodelovanje na gibalnem področju ter najpomembneje zabavo za vse udeležence.

IDEJA O FARTLEKU KOT IZBIRI VADBENE METODE

Želeli smo izbrati vadbo, ki bo celostno razvijala telo in odpravljala manko na gibalnem področju. Učitelj športa, ki to vadbeno metodo dobro pozna, nam je potrdil, da je zelo zanimiva izbira.

FARTLEK – IGRA HITROSTI

Avtor te vadbene metode je švedski trener Gösta Holmér, ki je od leta 1930 v monotone treninge svojih atletov začel vključevati mešanico različno dolgih in intenzivnih segmentov teka, ki jih je prekinjal s hojo, tekaškimi vajami, vajami za koordinacijo, ravnotežje, poskoki, sprinti v klanec ... Anton Ušaj v svoji knjigi Osnove športnega treniranja (1996) piše, da je fartlek posebna oblika kombinirane metode. To je najprimernejša metoda za izboljšanje osnovne (nespecialne) vzdržljivosti. Dopušča spontano izbiro intenzivnosti in količine vadbe v eni vadbeni enoti, saj se lahko prilagaja posebnostim oblike terena, kjer jo opravljamo, in počutju športnikov, lahko pa je strogo

definirana in se izvaja na točno določenih površinah. V svoji prvotni obliki je to igra hitrosti, sproščena, toda tudi naporna vadba, ki se vedno izvaja v prijetnem naravnem okolju.

OPIS PRIMERA VADBENE METODE IGRA HITROSTI ZA IGRIVE ŠPORTNE NOROSTI

Kraj izvajanja: Športni park Dramlje

Navodila za vadbo: Vadeči se z navodili za izvedbo vadbe seznanijo s pomočjo slikovnega gradiva OPIS PRIMERA VADBENE METODE. Tablice s slikovnimi navodili so vadečim na razpolago v športnem parku).

Čas izvajanja: vse leto - kot samostojna vadba, v sklopu pohoda po učni poti (pred ali po pohodu po učni poti).

Način izvedbe: samostojna vadba (1 vadeči) ali vadba v paru (sodelovanje).

Naša vadba je sestavljena po načelih, ki so osnove vsakega treninga, in sicer sestoji iz uvodnega dela (ogrevalni del), glavnega dela (različno intenzivni vadbeni del) in zaključnega dela (sproščanje, raztezanje in umirjanje).

Vadba je zastavljena tako, da vadeči med seboj veliko sodelujejo in celostno vpliva na razvoj našega telesa: GIBLJIVOST, KOORDINACIJA, RAVNOTEŽJE, AEROBNA VZDRŽLJIVOST, MOČ IN HITROST.

Izvedba vadbene metode Igra hitrosti za igrive športne norosti je vedno prilagojena trenutnim sposobnostim posameznika.

OGREVANJE

V uvodnem delu se vadeči ogrejejo s tekom, ki je lahko v pogovornem tempu. Vmes vključimo igrico »slalom prehitevanja« (zadnji v koloni začne s hitrejšim slalom tekom med vadečimi, ki so pred njim, vse dokler ne pride na prvo mesto). Sledijo tekalne vaje atletske abecede, ki jih izvajamo na koordinacijski mreži. Vadeči naredijo statične in dinamične raztezne vaje v parih.



Slika 5 Element vadbene metode - uvod

GLAVNI DEL

Glavni del je sestavljen iz kombinacij tekov, kjer se izmenjuje tempo in razdalja teka. Med teki so vključene vaje za moč rok, nog in trupa, ter vaje za razvoj ravnotežja in koordinacije.



Slika 6 Element vadbene metode - glavni del

UMIRJANJE


V tem delu nastopi sproščanje in umirjanje telesa z razteznimi vajami, s počasnim bosonogim tekom in masažo.

TABLICE Z NAVODILI V ŠPORTNEM PARKU

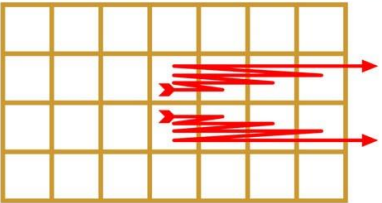
V nadaljevanju je primer dobre prakse predstavljen slikovno. (SLIKA 1,2,3).

UVODNI DEL | **INTRO PART** **SLIKA 1**
Lahkoten tek 5 krogov | *5 laps running slow*

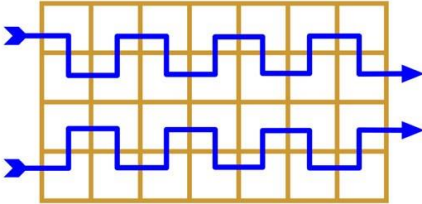
Sklop gimnastičnih vaj | **A set of gymnastic exercises**
Izvajaj po načelu: NAPNI - POPUSTI - RAZTEGNI - SPROSTI (10 sek.) | *Follow the principle: TENSE - RELAX - STRETCH - RELEASE (10 sec.)*



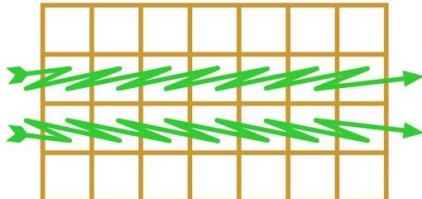
Vaje na koordinacijski mreži | **Exercises on the coordination net**
1. Par začne na sredini koord. mreže, stoji nasproti in izvaja tekalne vaje zrcalno (atletska abeceda) od znotraj navzven. | *1. Partners face each other, mirroring the exercise from the inside out, starting in the middle of the grid.*



2. Par stoji bočno z ramo ob ramo in izvaja tekalne vaje zrcalno po svoji progi. | *2. Partners stand next to each other, mirroring the exercise on corresponding tracks.*



3. Par stoji bočno in izvaja tekalne vaje po zaporedju: pomik za 2 kvadrata naprej - nato 1 nazaj. | *3. Partners stand next to each other, taking two squares forward and one square back.*



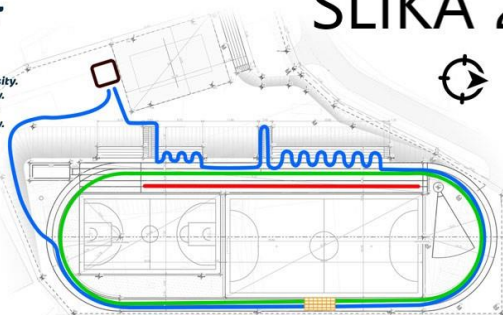
Slika 7 Uvodni del

GLAVNI DEL MAIN PART

SLIKA 2

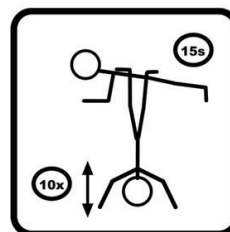
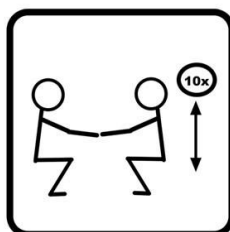
- █ Tek 0.5 kroga (sr. intenzivnost).
Tek 0.5 kroga (visoka int.).
Tek 0.5 kroga (niz. int.).
Tek 0.5 kroga (visoka int.).
- █ **TEK ZIG-ZAG**
2 kroga (sr. intenzivnost).
- █ **RAVNOTEŽNE VAJE**
- TEK S POSPEŠEVANJEM HITROSTI**
4x60 visoka intenzivnost.

- █ Run half a circle at moder. intensity.
Run half a circle at high intensity.
Run half a circle at low intensity.
Run half a circle at high intensity.
- █ **RUNNING ZIG-ZAG**
2 laps (middle intensity)
- █ **BALANCE** excercises
- █ **EXCELERATED RUNNING**
4X60 high Intensity.



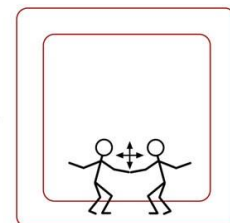
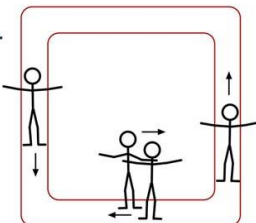
Vaje za moč
10 Ponovitev

Strenght excercises
10 Repetitions



1. Hoja po robu peskovnika
z izogibanjem.

1. Circling the sandbox
while avoiding the partner.

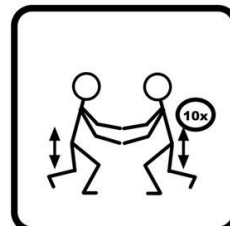


2. Igra ravnotežja z
rokovanjem (kdor dlje
ostane v ravnotežnem
položaju osvoji točko).

2. A game of balance (the
one who keeps his/her
balance the longest while
shaking hands, scores a
point).

10 Ponovitev

10 Repetitions



Slika 8 Glavni del

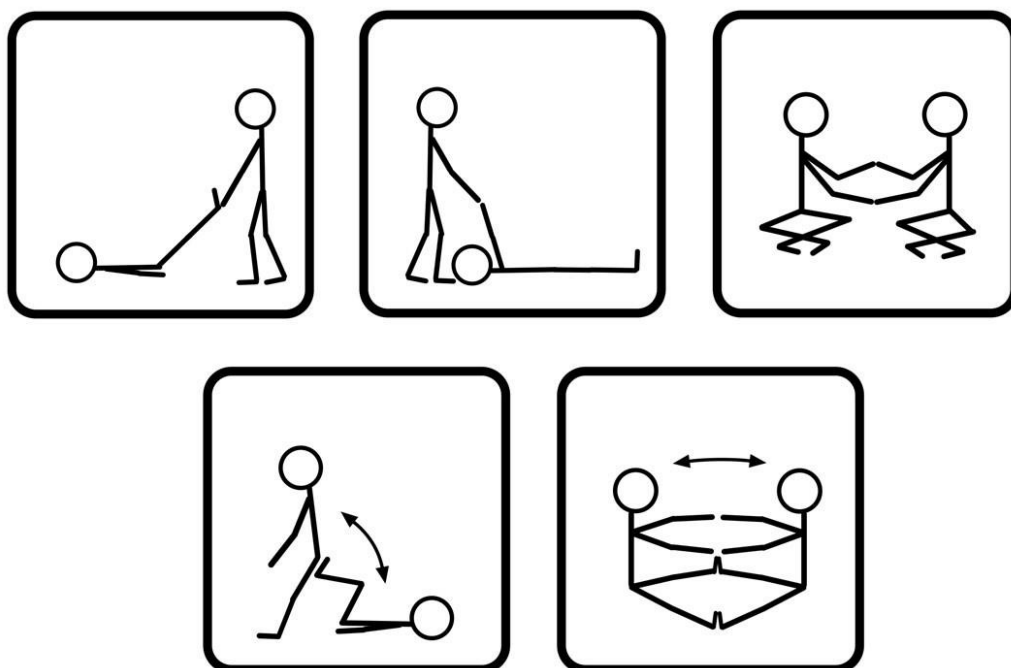
ZAKLJUČNI DEL

FINAL PART

SLIKA 3

3 krogi lahkega teka
SPROŠČANJE Z RAHLIM TRESENJEM DELOV
TELESA IN S STATIČNIMI RAZTEZNIMI
VAJAMI. Vaje izvajamo po načelu (NAPNI -
POPUSTI - RAZTEGNI - SPROSTI)

3 laps of easy running
RELAXING THROUGH GENTLE SHAKING OF
VARIOUS PARTS OF THE BODY AND STATIC
STRETCHING EXERCISES, FOLLOWING THE
PRINCIPLE OF »TENSE – RELAX – STRETCH –
RELEASE«



Slika 9 Zaključni del

TRŽENJE TURISTIČNEGA PRODUKTA

V okviru turističnega krožka smo razmislili, kako našo idejo ponuditi širši javnosti in jo opredeliti kot turistični proizvod, zato se bomo povezali s TIC Šentjur, Turističnim in olepševalnim društvom Šentjur, Športnim društvom Dramlje in Športnim društvom Šentjur, predvsem pa s Planinskim društvom Dramlje, ki je sodelovalo tudi pri pripravi učne poti skupaj z Osnovno šolo Dramlje. V namen promocije smo pripravili smo zloženko, v kateri smo predstavili naš proizvod. Našo vadbeno metodo Igra hitrosti za igrive športne norosti smo povezali z učno potjo in ji tako dodali atraktivno in inovativno dodano vrednost. Kasneje bomo promocijsko gradivo poslali tudi domovom upokoencev in socialnovarstvenim ustanovam v občini. TIC Šentjur pa bomo prosili, da naš turistični proizvod vključi v samo turistično ponudbo občine Šentjur.

Prav tako bomo pozvali ponudnike kmečkih turističnih kmetij v Dramljah in okolici, da svojim gostom predstavijo tudi naš produkt in jih pozovejo, da ga tudi sami preizkusijo.

Verjamemo, da bodo našega poziva vsi veseli, saj je to ena izmed možnosti, ki obogati tudi njihovo turistično ponudbo.

Stroške, ki so nastali pri izdelavi tablic s slikovnimi navodili ter pri izdelavi promocijskega materiala bi pokrili s sredstvi, ki bi jih pridobili s strani KS Dramlje.

ZAKLJUČEK

Dandanes veliko časa preživimo za štirimi stenami, pred mobilnimi napravami in televizijskimi zasloni, zato moramo poskrbeti, da nam postane pomembno, da vsak dan najdemo nekaj časa za svoje zdravje. Spremenjen način življenja (socialna izolacija in osamljenost, šolanje na daljavo, delo na domu) in okrnjene možnosti za zdrav življenjski slog so bolj ali manj vplivale na duševno in fizično zdravje ljudi.

Z našo športno aktivnostjo, ki smo jo poimenovali Igra hitrosti za igrive športne norosti smo nadgradili že obstoječo športno dejavnost na učni poti. V Dramljah je pohodništvo že ustaljena športna aktivnost, z našim produktom pa smo želeli tematski učni poti dodati nekakšno atraktivno dodano vrednost. Vadbena metoda Igra hitrosti za igrive športne norosti smo oblikovali kot vadbena metodo, ki jo lahko izvajamo samostojno pred ali po pohodu na učni poti, lahko pa je integrirana v samo učno pot. Izpeljali smo jo po načelih vadbene metode fartlek.

Igra hitrosti za igrive športne norosti je vadba, ki deluje na vadeče zelo sproščujoče, pozitivno in omogoča veliko mero raznolikosti. Vadba izboljša počutje, razbije monotonijo, je odlična psihična sprostitev, ki obenem izboljša rezultate na več področjih.

Skozi ustvarjanje smo spoznali, da sta lahko šport in turizem resnično zelo povezana. Dejstvo, da smo v veliki meri mi tisti, ki lahko vplivamo in spremenimo svoj tok življenja na bolje, nas je spodbudilo, da ustvarimo vadbena metodo in jo ponudimo obiskovalcem kot del športnega doživetja.

VIRI

1. Perko, D., Orožen Adamič, M. (1999): Slovenija – pokrajina in ljudje, Mladinska knjiga, Ljubljana.
2. Praznik, S. (2003): Trajnostni razvoj kot vsebinski del transportne politike Evropske unije. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede
3. Mastnak, M. (2011). Monografija Dramlje: 1935-1945. Celje: samozaložba. I. Mastnak Girard Reydet.
4. <http://dramlje.splet.arnes.si/author/mirjana-auznerosdramlje-si/page/3/>
(povzeto s spletne stani 17. 12. 2022)
5. <https://pddramlje.si/ucna-pot-ursula/>(povzeto s spletne stani 17. 12. 2022)
6. <http://www.slovenia.info> (povzeto s spletne stani 17. 11. 2022)
7. <https://pddramlje.wordpress.com> (povzeto s spletne stani 17. 11. 2022)
8. <http://www.dramlje.info> (povzeto s spletne stani 17. 11. 2022)
9. <http://www.osdramlje.si/> (povzeto s spletne stani 19. 11. 2022)
10. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Dramlje> (povzeto s spletne stani 19. 11. 2022)
11. Ušaj, A. (1996). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Hočevar, G. (2013). Ustvarjen za gibanje. Mengeš: Ciceron