

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: SONARAVNI TURIZEM IN REKREACIJA
Course title: SUSTAINABLE TOURISM AND RECREATION

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Varstvo okolja in ekotehnologije, 2. stopnja	/	2.	/
Environmental Protection and Eco-technologies, 2 nd level	/	2 nd	/

Vrsta predmeta / Course type Izbirni predmet / Optional course

Univerzitetna koda predmeta / University course code: STR

Predavanja Lectures	Sem. vaje Tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
20	10	/	10	80	4

Nosilec predmeta / Lecturer: izr. prof. dr. Irena Mrak

Jeziki / Predavanja / Lectures: Slovenščina / Slovenian
Languages: Vaje / Tutorial: Slovenščina / Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Pogojev ni.

Prerequisites:

No formal prerequisites.

Vsebina:

Predmet se osredotoča na pridobivanje znanj in praktičnih veščin za načrtovanje, upravljanje in promocijo turizma ter rekreacije na način, ki je združljiv z varovanjem narave in načeli trajnostnega razvoja. Poseben poudarek je na zmanjševanju negativnih okoljskih vplivov ter hkrati spodbujanju lokalnega družbeno-ekonomskega razvoja.

Poglavitne teme:

- Načela sonaravnega in trajnostnega turizma in rekreacije
- Načrtovanje turizma in rekreacije ob upoštevanju varovanja narave
- Upravljanje turističnih in rekreacijskih dejavnosti v občutljivih območjih
- Promocija turizma in rekreacije z vidika trajnostnega razvoja
- Zmanjševanje negativnih okoljskih vplivov turizma in rekreacije

Content (Syllabus outline):

The course focuses on acquiring knowledge and practical skills for planning, managing, and promoting tourism and recreation in a manner compatible with nature conservation and the principles of sustainable development. Special emphasis is placed on minimizing negative environmental impacts while simultaneously promoting local socio-economic development.

Main topics:

- Principles of nature-friendly and sustainable tourism and recreation
- Planning of tourism and recreation with consideration for nature conservation
- Management of tourism and recreation activities in sensitive areas
- Promotion of tourism and recreation from a sustainable development perspective
- Minimization of negative environmental impacts of tourism and recreation

- Spodbujanje lokalnega družbeno-ekonomskega razvoja skozi turizem in rekreacije
 - Razumevanje nosilne zmogljivosti prostora z vidika turizma in rekreacije

- Promotion of local socio-economic development through tourism and recreation
- Understanding the carrying capacity of an area from the perspective of tourism and recreation

Temeljna literatura in viri / Textbooks:

Obvezna / Required:

Tuja literatura:

- Buckley, R. (2021). *Sustainable Tourism: Principles and Practice* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Newsome, D., Moore, S. A., & Dowling, R. K. (2013). *Natural Area Tourism: Ecology, Impacts, and Management* (2nd ed.). Channel View Publications.
- Eagles, P. F. J., McCool, S. F., & Haynes, C. D. (2002). *Sustainable Tourism in Protected Areas: Guidelines for Planning and Management*. IUCN.
- Weaver, D. B., & Lawton, L. J. (2017). *Sustainable Tourism: Theory and Practice*. Routledge.

Slovenska literatura:

- Komac, B., & Petkovšek, V. (2009). *Turizem in trajnostni razvoj v Sloveniji*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Kos, T., & Kladnik, D. (2012). *Varstvo narave in turizem v Sloveniji: priložnosti in omejitve*. Geografski vestnik, 84(2), 45–60.
- Planinska zveza Slovenije. (2015). *Upravljanje gora in varstvo narave: Vodnik za sonaravni turizem*. Ljubljana: PZS.
- Kladnik, D. (2007). *Rekreacija*

Priporočena / Recommended:

- Buckley, R. (2021). *Sustainable Tourism: Principles and Practice* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Newsome, D., Moore, S. A., & Dowling, R. K. (2013). *Natural Area Tourism: Ecology, Impacts, and Management* (2nd ed.). Channel View Publications.
- Eagles, P. F. J., McCool, S. F., & Haynes, C. D. (2002). *Sustainable Tourism in Protected Areas: Guidelines for Planning and Management*. IUCN.
- Weaver, D. B., & Lawton, L. J. (2017). *Sustainable Tourism: Theory and Practice*. Routledge.
- **Priporočena slovenska literatura:**
- Komac, B., & Petkovšek, V. (2009). *Turizem in trajnostni razvoj v Sloveniji*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Kos, T., & Kladnik, D. (2012). *Varstvo narave in turizem v Sloveniji: priložnosti in omejitve*. Geografski vestnik, 84(2), 45–60.
- Planinska zveza Slovenije. (2015). *Upravljanje gora in varstvo narave: Vodnik za sonaravni turizem*. Ljubljana: PZS.
- Kladnik, D. (2007). *Rekreacija in turizem v varovanih območjih*. Ljubljana: Fakulteta za geografijo, UL.

Cilji in kompetence:

Predmetno specifični cilji in kompetence:

Po zaključku predmeta bo študent sposoben:

- Razumeti temeljna načela sonaravnega in trajnostnega turizma ter rekreacije.
- Analizirati vplive turizma in rekreacije na okolje, biotsko raznovrstnost in lokalne skupnosti.
- Načrtovati in upravljati turistične ter rekreacijske dejavnosti ob upoštevanju varstva narave.
- Ocenjevati in izvajati strategije za zmanjševanje negativnih vplivov turizma na okolje.

Objectives and competences:

Specific competences:

Upon completion of the course, the student will be able to:

- Understand the fundamental principles of nature-friendly and sustainable tourism and recreation.
- Analyze the impacts of tourism and recreation on the environment, biodiversity, and local communities.
- Plan and manage tourism and recreation activities while considering nature conservation.

- Spodbujati vključevanje lokalnih skupnosti in trajnostni razvoj skozi turizem in rekreacijo.
- Razumeti koncept nosilne zmogljivosti prostora in njegove aplikacije v turizmu in rekreaciji.

Splošne kompetence:

Študent:

- Razvija kritično in analitično mišljenje pri obravnavi okoljskih, turističnih in razvojnih vprašanj.
- Je sposoben samostojnega in odgovornega strokovnega odločanja.
- Razvija sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj (naravoslovje, družboslovje, pravo, ekonomija).
- Učinkovito pisno in ustno komunicira strokovne vsebine.
- Zna argumentirano zagovarjati strokovna stališča.
- Razvija sposobnost timskega dela in sodelovanja z različnimi deležniki.
- Uporablja osnovne raziskovalne pristope in metode dela.
- Razvija etično in profesionalno odgovornost pri delu z naravnimi viri in pri promociji turizma.
- Krepi zavedanje o pomenu trajnostnega razvoja in družbene odgovornosti.
- Je sposoben reševanja problemov in prilagajanja novim izzivom.

- Evaluate and implement strategies to minimize the negative environmental impacts of tourism.
- Promote the involvement of local communities and sustainable development through tourism and recreation.
- Understand the concept of carrying capacity and its application in tourism and recreation.

General competences:

Upon completion of the course, the student will be able to:

- Understand the fundamental principles of nature-friendly and sustainable tourism and recreation.
- Analyze the impacts of tourism and recreation on the environment, biodiversity, and local communities.
- Plan and manage tourism and recreation activities while considering nature conservation.
- Evaluate and implement strategies to minimize the negative environmental impacts of tourism.
- Promote the involvement of local communities and sustainable development through tourism and recreation.
- Understand the concept of carrying capacity and its application in tourism and recreation.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Študent bo ob zaključku predmeta sposoben:

- Razumel temeljna načela sonaravnega in trajnostnega turizma ter rekreacije.
- Poznal različne oblike turizma in rekreacije ter njihove vplive na okolje in lokalne skupnosti.
- Razumel ekološke, socialne in gospodarske posledice turizma in rekreacije.
- Spoznal sistem varovanih območij, njihove kategorije in zakonodajne okvire (nacionalne, evropske in mednarodne).
- Razumel koncept nosilne zmogljivosti prostora in njegovo uporabo pri načrtovanju turističnih in rekreacijskih dejavnosti.
- Poznal osnovne strategije in metode za zmanjševanje negativnih vplivov turizma in rekreacije na okolje.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Understood the fundamental principles of nature-friendly and sustainable tourism and recreation.
- Knew the different forms of tourism and recreation and their impacts on the environment and local communities.
- Understood the ecological, social, and economic consequences of tourism and recreation.
- Became familiar with the system of protected areas, their categories, and legislative frameworks (national, European, and international).
- Understood the concept of spatial carrying capacity and its use in planning tourism and recreational activities.
- Knew the basic strategies and methods for reducing the negative impacts of tourism and recreation on the environment.

- Razumel vlogo lokalnih skupnosti, deležnikov in mednarodnih organizacij pri trajnostnem razvoju turizma.

Prenosljive/ključne spretnosti in drugi atributi:

- razvija sposobnost **kritičnega mišljenja in analitične presoje** okoljskih ter razvojnih vprašanj;
- učinkovito **pisno in ustno komunicira strokovne vsebine** različnim ciljnim skupinam;
- zna **argumentirano zagovarjati strokovna stališča** in sodelovati v razpravah;
- razvija **sposobnost timskega dela** in sodelovanja z različnimi deležniki (lokalne skupnosti, javne institucije, nevladne organizacije);
- uporablja **interdisciplinarni pristop** pri reševanju kompleksnih problemov;
- razvija **organizacijske in projektne spretnosti** pri načrtovanju nalog s področja varstva narave;
- je sposoben **prepoznavanja in reševanja konfliktov interesov**;
- razvija **etično odgovornost in profesionalno ravnanje** pri delu z naravnimi viri in prostorom;
- krepi **zavedanje o pomenu trajnostnega razvoja in družbene odgovornosti**;
- razvija sposobnost **samostojnega učenja in vseživljenjskega izobraževanja**.

- Understood the role of local communities, stakeholders, and international organizations in sustainable tourism development.

Transferable/key skills and other attributes:

- By the end of the course, the student will be able to:
- understand the fundamental concepts and principles of nature conservation and sustainable development;
- explain the importance of geodiversity and biodiversity, ecosystem services, and protection regimes;
- be familiar with national, European, and international legal and strategic frameworks for nature conservation;
- understand the role of organizations such as the International Union for Conservation of Nature (IUCN) and the United Nations in shaping nature conservation guidelines;
- describe the system and categories of protected areas and their conservation objectives;
- understand the different management models for protected areas...

Metode poučevanja in učenja:

Oblike dela:

- **predavanja** (podajanje teoretičnih vsebin in konceptualnih izhodišč);
- **seminarske vaje** (analiza primerov, razprave, študije primerov);
- **terensko delo** (ogled zavarovanih območij, analiza upravljaljskih praks);
- **projektno delo** (priprava strokovnih nalog ali predlogov upravljanja);
- **skupinsko delo** (reševanje problemskih nalog, priprava predstavitev);
- **individualno delo študentov** (študij literature, priprava seminarskih nalog);
- **razprave in moderirane debate** (obravnavajo konflikte interesov in aktualnih izzivov);
- terensko delo.

Metode dela:

Learning and teaching methods:

Forms of teaching:

- **Lectures** (presentation of theoretical content and conceptual foundations);
- **Seminar exercises** (case analysis, discussions, case studies);
- **Fieldwork** (visits to protected areas, analysis of management practices);
- **Project work** (preparation of professional assignments or management proposals);
- **Group work** (solving problem-based tasks, preparing presentations);
- **Individual student work** (literature study, preparation of seminar assignments);
- **Discussions and moderated debates** (addressing conflicts of interest and current challenges);
- **Field activities.**

Teaching methods:

- **razlaga in predavanje** (frontalna metoda podajanja vsebin);
- **razgovor in vodena razprava**;
- **študija primera** (analiza konkretnih primerov zavarovanih območij);
- **problemsko učenje** (reševanje aktualnih izzivov varstva narave);
- **projektno učenje** (priprava strokovnih predlogov in rešitev);
- **terensko raziskovalno delo** (opazovanje, analiza stanja v prostoru);
- **delo z zakonodajnimi in strateškimi dokumenti**;
- **sodelovalno učenje** (delo v parih ali skupinah);
- **samostojno raziskovalno delo študentov**
- **predstavitve in refleksija rezultatov dela.**

- **Explanation and lecture** (frontal teaching method for presenting content);
- **Conversation and guided discussion**;
- **Case study** (analysis of specific protected area examples);
- **Problem-based learning** (solving current nature conservation challenges);
- **Project-based learning** (preparation of professional proposals and solutions);
- **Field research** (observation and analysis of spatial conditions);
- **Work with legislative and strategic documents**;
- **Collaborative learning** (working in pairs or groups);
- **Independent research work by students**;
- **Presentations and reflection on work outcomes.**

Delež (v %) /

Weight (in %)

Načini ocenjevanja:

Assessment:

<p>Pogoj za pristop k izpitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 % prisotnost pri predavanjih • Obvezna prisotnost na terenskih vajah • Opravljene seminarske vaje in njihove predstavitve <p>Končna ocena pri predmetu je sestavljena</p> <ul style="list-style-type: none"> • seminarske vaje s predstavitvami • ustni ali pisni izpit <p>Ocenjevalna lestvica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zadostno 6: 60–67 % ▪ dobro 7: 68–75 % ▪ prav dobro 8: 76–83 % ▪ prav dobro 9: 84–90 % ▪ odlično 10: 91–100 % 	<p>20 80</p>	<p>A prerequisite for access to the exam: ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80% attendance at lectures • Mandatory attendance at field exercises • Completed seminar assignments and their presentations <p>Final evaluation consists of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seminar assignments with presentations • oral or written exam <p>Grading scale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sufficient D (6): 60–67% ▪ Good C (7): 68–75% ▪ Very good B (8): 76–83% ▪ Very good B+ (9): 84–90% ▪ Excellent A (10): 91–100%
---	--------------------------------	---

Materialni pogoji za izvedbo predmeta :

- Predavalnica z računalnikom in projektorjem
- Internetna povezava

Material conditions for subject realization:

- Classroom with computer and projector
- Internet connection

Obveznosti študentov:

- 2 seminarski vaji
- pisni ali ustni izbit

Student's commitments:

- 2 seminars/papers
- written or oral exam

Reference nosilca predmeta:

Pedagoško delo:

- asistentka na UL FF Oddelek za geografijo 1999 – 2007 pri predmetih Geomorfologija,

Lecturer's references:

Pedagogic activities:

- **1999 – 2007:** Assistant at **University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Geography,** teaching courses in

Klimatogeografija, Geografija krasa, Geografija turizma, Geografija Severne Amerike

- 2009 – 2014; UL FF Oddelek za geografijo; predavanja Geografija gora in zavarovanih območij
- 2010 – danes: Fakulteta za varstvo okolja; predavanja Načrtovanje in razvoj zavarovanih območij
- 2017 – danes: Fakulteta za varstvo okolja; predavanja Sonaravni turizem in rekreacija; Trajnostni razvoj zavarovanih območij

Znanstveno-raziskovalno delo:

- Na področju geomorfologije,
- geografije turizma in rekreacije,
- varovanja narave in upravljanja zavarovanih območij
- okoljski učinki obiskovanja gorskih območij

Strokovno delo in izbrane strokovne publikacije:

- 2013 do danes: vodja usposabljanja in predavateljica : Planinska zveza Slovenij KVG N – usposabljanje za naziv Varuh gorske narave
- 2000 do danes: predavateljica na tečajih za turistične vodnike v občini Tržič
- vodenje in sodelovanje pri projektih s področja varstva narave in okolja

Priznanja in nagrade narodni štipendiji:

- 2025; Nagrada dr. Angele Piskernik za življenjsko delo na področju ohranjanja narave
- **2018:** Zlata častna znak Planinske zveze Slovenije za prostovoljno delo in dosežke v alpinizmu.
- **2017:** Nagrada Kluba geografskih učiteljev Slovenije za izjemne dosežke na področju poučevanja.
- **2004:** Priznanje Združenja geografov Slovenije za izjemen prispevek k razvoju geografije.
- **2004:** Priznanje Občine Tržič (Slovenija) za posebne plezalne dosežke po vzponu na Gasherbrum II (8035 m) v Karakorumu, Pakistan
- **2012 – 2013:** Fulbright raziskovalna štipendija na **University of Montana**, Missoula, ZDA, 1.10.2012 – 28.2.2013, projekt: »Geomorfne dinamike in naravne nevarnosti v slovenskih gorah od zadnjega ledenega maksimuma:

Geomorphology, Climatogeography, Karst Geography, Tourism Geography, and Geography of North America.

- **2009 – 2014:** University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Geography; lectures on Geography of Mountains and Protected Areas.
- **2010 – present:** Faculty of Environmental Protection; lectures on Planning and Development of Protected Areas.
- **2017 – present:** Faculty of Environmental Protection; lectures on Nature-Based Tourism and Recreation; Sustainable Development of Protected Areas.

Scientific and research work:

- In the field of geomorphology
- Tourism and recreation geography
- Nature conservation and protected area management
- Environmental impacts of mountain area visitatio

Professional work and selected professional publications:

- **2013 – present: Training manager and lecturer at the Alpine Association of Slovenia, KVG N – training for the title *Mountain Nature Guardian*.**
- **2000 – present: Lecturer in courses for tourist guides in the Municipality of Tržič.**
- Leadership and participation in projects in the field of nature and environmental protection.

Awards:

- 2025: Dr. Angela Piskernik Award for lifetime achievement in nature conservation
- 2018: Gold Honorary Badge of the Alpine Association of Slovenia for volunteer work and achievements in mountaineering
- 2017: Award of the Slovenian Geographical Teachers' Club for outstanding achievements in teaching
- 2004: Recognition of the Association of Slovenian Geographers for exceptional contribution to the development of geography
- 2004: Recognition from the Municipality of Tržič (Slovenija) for special climbing achievements after the ascent of Gasherbrum II (8035 m), Karakoram, Pakistan
- 2012 – 2013: Fulbright Research Scholarship at University of Montana, 1.10.2012 – 28.2.2013,

primer gora Košuta (Karavanke)«. Gostitelj: dr. Ulrich Kamp.

- **2010: Štipendija World Science Foundation**, projekt: »Odpornost gorskih območij v primeru razvoja gorskega turizma v državah v razvoju: primer Karakoruma, Pakistan

project: "Geomorphic Dynamics and Natural Hazards in Slovenian Mountains since the Last Glacial Maximum: Case Study of the Košuta Mountains (Karawanks)". Host: Dr. Ulrich Kamp

- 2010: World Science Foundation Scholarship, project: "Resilience of Mountain Areas under the Development of Mountain Tourism in Developing Countries: Case Study of the Karakoram, Pakistan"

Izbrani znanstveni članki / Selected scientific papers:

1.01 Izvirni znanstveni članek

1. NOVAK, Matevž, MRAK, Irena. Pogledi na posledice ekstremnega vremenskega dogodka v Naravnem spomeniku Dovžanova soteska = Aspects of the consequences of the extreme weather event in the Dovžan Gorge Natural Monument. *Geologija*. [Tiskana izd.]. 2019, 62, št. 1, str. 123-135, ilustr. ISSN 0016-7789. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](#), DOI: [10.5474/geologija.2019.006](#). [COBISS.SI-ID [2937941](#)], [SNIP, Scopus do 15. 3. 2021: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00]
2. KRKLEC, Kristina, DOMÍNGUEZ-VILLAR, David, BRAUCHER, Régis, PERICA, Dražen, MRAK, Irena. Morphometric comparison of weathering features on side by side carbonate rock surfaces with different exposure ages : a case from the Croatian coast. *Quaternary international*. [Print ed.]. 20 Nov. 2018, vol. 494, str. 275-285, ilustr. ISSN 1040-6182. https://ac.els-cdn.com/S1040618216315828/1-s2.0-S1040618216315828-main.pdf?_tid=030b8ea2-6716-4c7f-98de-429153617fbf&acdnat=1546939164_2fc314cabdee1c04ebdf055f33184ac2. [COBISS.SI-ID [68669538](#)], [JCR, SNIP, WoS do 3. 2. 2026: št. citatov (TC): 17, čistih citatov (CI): 17, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.40]
3. KARIM, Rehmat, MRAK, Irena, et al. Assessment of tourism potentials and future prospects in the Karakoram range of Pakistan using Delphi panel swot analysis. *Journal of biodiversity and environmental sciences*. 2014, vol. 5, no. 3, str. 133-143, ilustr. ISSN 2220-6663. <http://www.innspub.net/wp-content/uploads/2014/09/JBES-Vol5No3-p133-143.pdf>. [COBISS.SI-ID [55273058](#)]
4. MERCHEL, Silke, MRAK, Irena, BRAUCHER, Régis, BENEDETTI, Lucilla, REPE, Blaž, BOURLÈS, Didier, REITNER, Jürgen. Surface exposure dating of the Veliki vrh rock avalanche in Slovenia associated with the 1348 earthquake. *Quaternary geochronology*. 2014, vol. 22, str. 33-42. ISSN 1871-1014. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871101414000156>, DOI: [10.1016/j.quageo.2014.02.002](#). [COBISS.SI-ID [53972322](#)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 5. 2024: št. citatov (TC): 16, čistih citatov (CI): 14, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, Scopus do 14. 7. 2024: št. citatov (TC): 23, čistih citatov (CI): 22, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.14]
5. KARIM, Rehmat, NAJMA, Najam, MRAK, Irena, KHAN, Tika, ULLAH, Kifayat. Economic significance of ecotourism across biodiversity parks impacting livelihoods and nature conservation : a case study of Central Karakoram National Park, Pakistan. *Researcher*. Oct. 2014, vol. 6, no. 10, str. 25-29. ISSN 1553-9865. [COBISS.SI-ID [56609122](#)]
6. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena. Globalization and foreign amenity migrants : the case of foreign home owners in the Pomurska region of Slovenia. *European Countryside*. 2012, vol. 4, no. 1, str. 45-56. ISSN 1803-8417. <http://versita.metapress.com/content/hx2g70m705x42k37/fulltext.pdf>, DOI: [10.2478/v10091-012-0013-8](#). [COBISS.SI-ID [48154978](#)], [SNIP, Scopus do 2. 4. 2025: št. citatov (TC): 19, čistih citatov (CI): 19, čistih citatov na avtorja (CIAu): 9.50]
7. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena, POTOČNIK SLAVIČ, Irma. The impacts of globalization in rural areas of Slovenia : examples from the Pomurje and Goriška regions. V: ZORN, Matija (ur.), CIGLIČ, Rok (ur.), PERKO, Drago (ur.). *Geographical tidbits from Slovenia : special issue on the occasion of the 32nd International Geographical Congress in Cologne*. Ljubljana: Association of Slovenian Geographers: = Zveza geografov Slovenije, 2012. Str. 151-162, ilustr. Geografski vestnik, 84, 1. ISBN 978-961-91456-3-0. ISSN 0350-3895. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](#). [COBISS.SI-ID [49621346](#)], [SNIP, Scopus do 4. 4. 2025: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00]
8. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena, POTOČNIK SLAVIČ, Irma, BEDNÁŘ, Pavel, ŽUFAN, Petr. Characteristics of organic food consumers in urban regions of Ljubljana and Ostrava. *Dela*. [Tiskana izd.]. 2010, 34, str. 23-38. ISSN 0354-0596. <http://revije.ff.uni-lj.si/Dela/article/view/dela.34.2.23-38/1490>, [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](#), DOI: [10.4312/dela.34.2.23-38](#). [COBISS.SI-ID [45261154](#)], [SNIP, Scopus do 22. 6. 2019: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.40]

1.02 Pregledni znanstveni članek

9. ZORN, Matija (avtor, fotograf), MRAK, Irena (avtor, fotograf). Skalni podor z Velikega vrha na Košuti - ljudsko izročilo in zgodovinski dogodek. V: PREINFALK, Miha (ur.). *Iz zgodovine Tržiča*. Ljubljana: Zveza zgodovinskih društev Slovenije, 2020. Letn. 68, št. 3, str. 349-360, fotogr. Kronika, letn. 68, št. 3. ISBN 978-961-6777-27-8. ISSN 0023-4923. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](#). [COBISS.SI-ID [35459331](#)], [SNIP]

projekt: P6-0101

Geografija

Slovenije;

financer:

ARRS

projekt: BI-FR/11-12-PROTEUS-001; financer: ARRS

10. ZORN, Matija (avtor, fotograf), MRAK, Irena, GUČEK, Matjaž, HRVATIN, Mauro, NOVAK, Matevž. Vodne ujme in gospodarjenje z gozdom v porečju Tržiške Bistrice. V: PREINFALK, Miha (ur.). *Iz zgodovine Tržiča*. Ljubljana: Zveza zgodovinskih društev Slovenije, 2020. Letn. 68, št. 3, str. 959-970, ilustr., graf. prikazi. Kronika, letn. 68, št. 3. ISBN 978-961-6777-27-8. ISSN 0023-4923. [Digitalna](#)

projekt: P6-0101 Geografija Slovenije; financer: ARRS

11. ROŽIČ, Slavko, GOSLAR, Tomaž, MRAK, Irena, BARBORIČ, Blaž. Pregled posredovanj Gorske reševalne zveze Slovenije v obdobju 2009-2018 = Overview of interventions of Mountain Rescue Association of Slovenia in the period 2009-2018. *Ujma : revija za vprašanja varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami*. 2019, št. 33, str. 130-137, ilustr. ISSN 0353-085X. <http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/2019/130-137.pdf>. [COBISS.SI-ID 6761644]

12. MRAK, Irena, ODAR, Majda, MAROLT, Miha, KREK, Anže, BREZNIK, Kristijan, HALVORSON, Sarah J. Značilnosti obiska Triglavskega narodnega parka = Characteristics of Triglav National Park visitation. *Acta Triglavensia*. dec. 2017, leto 5, [št.] 5, str. 5-26, graf. prikazi, zvd. ISSN 2232-495X. [COBISS.SI-ID 68670818]

13. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena, PLUT, Dušan. Geographical identification of development potential for the sustainable development of protected areas in Slovenia. *Hrvatski geografski glasnik*. 2011, vol. 73, br. 2, str. 49-65, ilustr. ISSN 1331-5854. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=117525. [COBISS.SI-ID 48586338], [SNIP, Scopus do 24. 7. 2024: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.33]

14. CIGALE, Dejan, LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena. Turistični obisk in zavarovana območja - primer Triglavskega narodnega parka. *Dela*. [Tiskana izd.]. 2010, št. 33, str. 75-96, ilustr. ISSN 0354-0596. <http://revije.ff.uni-lj.si/Dela/article/view/dela.33.5.75-96/1483>, [DOI: 10.4312/dela.33.5.75-96](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96). [COBISS.SI-ID 43862882], [SNIP, Scopus do 16. 1. 2024: št. citatov (TC): 7, čistih citatov (CI): 7, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.33]

1.03 Drugi znanstveni članki

15. MRAK, Irena. Gornišтво v času dinamičnih okoljskih in družbenih sprememb. *Acta Triglavensia*. nov. 2024, pos. št. 9, str. 61-65. ISSN 2232-495X. [COBISS.SI-ID 253767171]

16. ZWITTER, Žiga (avtor, fotograf), MRAK, Irena (avtor, fotograf). Postopno prilagajanje tradicionalne kulturne pokrajine pobočnim procesom : primer iz Podolševe v Karavankah. *Geografski obzornik : časopis za geografsko vzgojo in izobraževanje*. 2017, letn. 64, št. 3/4, str. 40-47, ilustr. ISSN 0016-7274. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96). [COBISS.SI-ID 66007394], [SNIP, Scopus do 3. 1. 2024: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.50]

17. MASHKOVSKIY, Evgeny, SZAWARSKI, Piotr, RYZHKOV, Pavel, GOSLAR, Tomaž, MRAK, Irena. Fulminant high altitude blindness. *Journal of travel medicine*. 2016, vo. 23, iss. 6, str. 1-4. ISSN 1708-8305. <http://itm.oxfordjournals.org/content/itm/23/6/taw057.full.pdf>, DOI: [10.1093/itm/taw057](https://doi.org/10.1093/itm/taw057). [COBISS.SI-ID 3210924], [JCR, SNIP, WoS do 18. 9. 2024: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, Scopus do 6. 10. 2024: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20]

1.04 Strokovni članek

18. BONČINA, Živa, SIMONČIČ, Tina, GUČEK, Matjaž (avtor, fotograf), MRAK, Irena, SARAŽIN, Jaša, VILHAR, Urša. Delavnica o gospodarjenju z gozdovi na hudourniških območjih v Jelendolu. *Gozdarski vestnik : slovenska strokovna revija za gozdarstvo*. [Tiskana izd.]. 2024, letn. 82, št. 9, str. 372-375, ilustr. ISSN 0017-2723. [DIRROS - Digitalni repozitorij raziskovalnih organizacij Slovenije](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96), [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96). [COBISS.SI-ID 219729155], [Odperti dostop]

projekt: V4-2212-2022 Strokovna izhodišča ter smernice za gospodarjenje z gozdovi na hudourniških območjih; financer: Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije

19. GABROVEC, Matej, MRAK, Irena, TIRAN, Jernej. Peš iz dolin do višin : v hribe z javnim prevozom. *Planinski vestnik*. [Tiskana izd.]. str. 32-36, ilustr. ISSN 0350-4344. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96). [COBISS.SI-ID 166664451]

20. NOVAK, Matevž, MRAK, Irena. Ujma v porečju Tržiške Bistrice 29. oktobra 2018 : dogodek, posledice in vzroki = Extreme weather event in the Tržiška Bistrica river basin on 29 October 2018 : the event, the consequences, and the causes. *Ujma : revija za vprašanja varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami*. 2019, št. 33, str. 68-75, ilustr. ISSN 0353-085X. <http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/2019/068-075.pdf>. [COBISS.SI-ID 2977365]

21. NOVAK, Matevž, MRAK, Irena. Najlepša kamnina Karavank : pisana trbiška breča v Dovžanovi soteski. *Planinski vestnik*. [Tiskana izd.]. 2016, letn. 116, št. 1, str. 56-57. ISSN 0350-4344. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96). [COBISS.SI-ID 2500437]

22. MRAK, Irena. Gola gora ponovno : tretja himalajska odprava Univerze v Ljubljani. *Planinski vestnik*. [Tiskana izd.]. nov. 2011, leto 116, št. 11, str. 52-54. ISSN 0350-4344. [Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si](https://doi.org/10.4312/dela.33.5.75-96). [COBISS.SI-ID 47216482]

1.05 Poljudni članek

23. MRAK, Irena. Skalni podor v Velikem vrhu in kaj ima z njim zmaj?. *Tržičan : [glasilo Občine Tržič]*. 2. okt. 2017, letn. 21, št. 7, str. 23, fotogr. ISSN 1581-4831. <https://www.trzic.si/doc/obcina-trzican/trzican-7-2017.pdf>. [COBISS.SI-ID 69773922]

24. MRAK, Irena, NOVAK, Matevž. Naravni spomenik Dovžanova soteska. *National geographic junior : revija za mlade raziskovalce in pustolovce*. [Slovenska izd.]. maj 2016, št. 129, str. 9. ISSN 1581-6869. [COBISS.SI-ID 2530389]

25. MRAK, Irena. Na obisku pri očetu ledenih gora : vzpon na Muztagate v Srednji Aziji je bil kot zapolnitev prostora v dnu srca. *Nedeljski dnevnik*. 7. feb. 2010, leto 49, št. 6, str. 21, ilustr. ISSN 1318-0339. [COBISS.SI-ID 41890914]

26. MRAK, Irena. S čajem poplačan napor : Rakapoši - sijoča gora nad dolino Hunze, rajem na zemlji. *Nedeljski dnevnik*. 14. feb. 2010, leto 49, št. 7, str. 21, ilustr. ISSN 1318-0339. [COBISS.SI-ID 41891682]

27. MRAK, Irena. V kraljestvu marelic : v Pakistanu so nad ledenikom Baltoro kar štirje osemstisočaki. *Nedeljski dnevnik*. 21. feb. 2010, leto 49, št. 8, str. 21, ilustr. ISSN 1318-0339. [COBISS.SI-ID 41892706]

28. MRAK, Irena. Večno iskanje miru : Rustam Brakk ali kako je nosač iz vasice Kande dobil svojo goro. *Nedeljski dnevnik*. 28. feb. 2010, leto 49, št. 9, str. 21, ilustr. ISSN 1318-0339. [COBISS.SI-ID 41892962]

1.16 Samostojni znanstveni sestavek ali poglavje v monografski publikaciji

66. MRAK, Irena, GOSLAR, Tomaž. Spremembe obsega ledenikov na širšem območju Himalaje : primer preučevanja južnega ostenja Makaluja s pomočjo slikovnega gradiva iz let 1972 in 2014. V: TROBEC, Tajan (ur.), STEPIŠNIK, Uroš (ur.). *Dolina Baruna pod Makalujem : znanstvene raziskave v okviru alpinističnih himalajskih odprav leta 1972 in 2014*. 1. izd. Ljubljana: Založba Univerze, 2023. Str. 125-134, fotogr. GeograFF, 29. ISBN 978-961-297-165-6. ISSN 1855-5896. [COBISS.SI-ID [168796931](#)]
67. GOSLAR, Tomaž, MRAK, Irena. Vpliv visoke nadmorske višine na človeka in prilagoditve nanjo. V: TROBEC, Tajan (ur.), STEPIŠNIK, Uroš (ur.). *Dolina Baruna pod Makalujem : znanstvene raziskave v okviru alpinističnih himalajskih odprav leta 1972 in 2014*. 1. izd. Ljubljana: Založba Univerze, 2023. Str. 195-203, fotogr. GeograFF, 29. ISBN 978-961-297-165-6. ISSN 1855-5896. [COBISS.SI-ID [168887043](#)]
68. KOTNIK, Klemen (avtor, kartograf), MRAK, Irena. Demografski potencial in projekcije števila prebivalcev koroške statistične regije. V: GERŠIČ, Matjaž (ur.), BAT, Marjan. *Koroška : od preteklosti do perspektiv*. Ljubljana: Zveza geografov Slovenije, 2021. Str. 88-102, zvd., graf. prikazi, tabele. ISBN 978-961-91456-5-4. DOI: [10.3986/zborovanje.016](#). [COBISS.SI-ID [99471107](#)]
69. MRAK, Irena, ODAR, Majda, KREK, Anže, MAROLT, Miha, BREZNIK, Kristijan. Značilnosti pristopov na najvišjo goro v Sloveniji (Triglav, 2864 m). V: ZORN, Matija (ur.), et al. *Triglav 240*. 1. izd. Ljubljana: Založba ZRC, 2018. Str. 187-203, ilustr., zvd., graf. prikazi. ISBN 978-961-05-0083-4. <https://zalozba.zrc-sazu.si/sites/default/files/triglav240.pdf>. [COBISS.SI-ID [43182125](#)]
70. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena, POTOČNIK SLAVIČ, Irma. Transformation of rural Slovenia : the Pomurje region in search of new development paths. V: MCDONAGH, John (ur.), NIENABER, Birte (ur.), WOODS, Michael (ur.). *Globalization and Europe's rural regions*. Farnham; Burlington: Ashgate, cop. 2015. Str. 125-142, ilustr. Perspectives on rural policy and planning. ISBN 978-1-4094-2791-9, ISBN 978-1-4094-2792-6. [COBISS.SI-ID [57279586](#)], [WoS do 6. 5. 2022: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67]
71. POLIČ, Marko, LAMPIČ, Barbara, KREVS, Marko, PLUT, Dušan, MRAK, Irena, NATEK, Karel (avtor, fotograf), OGRIN, Darko (avtor, fotograf), BAJEC, Boštjan. Zavedanje vremenske in podnebne spremenljivosti pri prebivalcih Slovenije in njihova pripravljenost na ukrepanje. V: ZORN, Matija (ur.), et al. *(Ne)prilagojeni*. Ljubljana: Založba ZRC, 2014. Str. 139-151, ilustr., graf. prikazi. Knjižna zbirka Naravne nesreče, 3. ISBN 978-961-254-675-5. ISSN 1855-8879. [COBISS.SI-ID [36995117](#)]
72. MRAK, Irena. Ocena ranljivosti visokogorja kot osnova sonaravnemu razvoju turizma in rekreacije. V: CIGALE, Dejan (ur.), et al. *Geografsko raziskovanje turizma in rekreacije v Sloveniji*. 1. izd. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2014. Str. 137-154, ilustr., fotogr. GeograFF, 15. ISBN 978-961-237-726-7. [COBISS.SI-ID [56834402](#)]
73. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena. Amenity migrants in Slovenia: between tradition and globalization. V: MOSS, Laurence A. G. (ur.). *Global amenity migration : transforming rural culture, economy & landscape*. Kaslo (British Columbia); Port Townsend (Washington): The New Ecology Press, cop. 2014. Str. 293-309, ilustr. ISBN 978-0-9936351-0-6. [COBISS.SI-ID [55542114](#)]
74. NATEK, Karel, MRAK, Irena, BRAUCHER, Régis. Časovna dimenzija naravnih procesov v luči novih možnosti absolutne datacije : primeri z Gorenjskega. V: MRAK, Irena (ur.), et al. *Gorenjska v obdobju globalizacije*. 1. izd. Bled [i. e.] Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2013. Str. 75-84, ilustr. ISBN 978-961-237-605-5. [COBISS.SI-ID [52847714](#)]
75. LAMPIČ, Barbara, MRAK, Irena. Rich in environmental capital - weak in regional development : the case of the Pomurska region in Slovenia. V: KRISZAN, Michael (ur.). *Use or protect - environmental capital and regional development in the rural areas of Europe : research findings and experiences from the EU project DERREG*. Leipzig: Leibniz-Institut für Länderkunde, 2013. Str. 36-47, ilustr. Forum ifl, Hft. 20. ISBN 978-3-86082-084-1. [COBISS.SI-ID [52302946](#)]
76. OGRIN, Darko, VYSOUDIL, Miroslav, MRAK, Irena, OGRIN, Matej. Splošne in lokalne podnebne poteze. V: OGRIN, Darko (ur.). *Geografija stika Slovenske Istre in Tržaškega zaliva*. 1. izd. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2012. Str. 67-86, ilustr. GeograFF, 12. ISBN 978-961-237-551-5. [COBISS.SI-ID [50585186](#)]
77. MRAK, Irena. Splošne značilnosti malih vodotokov na območju mestne občine Ljubljana. V: OGRIN, Darko (ur.), NATEK, Karel (ur.). *Mali vodni tokovi in njihovo poplavno ogrožanje Ljubljane*. 1. izd. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2011. Str. 11-18, ilustr. GeograFF, 10. ISBN 978-961-237-465-5. ISSN 1855-5896. [COBISS.SI-ID [47421794](#)]
78. MRAK, Irena. Načrtovanje sonaravnega razvoja pustolovske rekreacije v zavarovanih območjih Slovenije - primer pohodništva. V: NARED, Janez (ur.), PERKO, Drago (ur.), RAZPOTNIK VISKOVIČ, Nika (ur.). *Razvoj zavarovanih območij v Sloveniji*. Ljubljana: Založba ZRC, 2011. Str. 139-146, graf. prikazi. Regionalni razvoj, 3. ISBN 978-961-254-321-1. ISSN 1855-5780. [COBISS.SI-ID [33190189](#)]
79. MRAK, Irena. Turizem in njegovi razvojni potenciali. V: OGRIN, Darko (ur.), LAMPIČ, Barbara (ur.), REBERNIK, Dejan (ur.). *Spodnje Podravje pred izzivi trajnostnega razvoja*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2011. Str. 136-155, ilustr. GeograFF, 9. ISBN 978-961-237-405-1. [COBISS.SI-ID [45617250](#)]
80. MRAK, Irena, MERCHEL, Silke, BENEDETTI, Lucilla, BRAUCHER, Régis, BOURLÈS, Didier, FINKEL, Robert C., REITNER, Jürgen. Uporaba metode datiranja površinske izpostavljenosti na primeru podora Veliki vrh. V: ZORN, Matija (ur.), et al. *Od razumevanja do upravljanja*. Ljubljana: Založba ZRC, 2010. Str. 105-111. Naravne nesreče, knj. 1. ISBN 978-961-254-185-9. ISSN 1855-8887. <http://giam.zrc-sazu.si/sites/default/files/Naravne-nesrece-01.pdf>. [COBISS.SI-ID [31543341](#)]
81. MRAK, Irena. Značilnosti in okoljski vplivi gornišstva. V: CIGALE, Dejan. *Okoljski učinki prometa in turizma v Sloveniji*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2009. Str. 141-152, ilustr. GeograFF, 5. ISBN 978-961-237-320-7. ISSN 1855-5896. [COBISS.SI-ID [40610914](#)]
82. REPE, Blaž, MRAK, Irena. Naravna ogroženost Slovenije z vidika erozije pohodniških poti. V: CIGALE, Dejan. *Okoljski učinki prometa in turizma v Sloveniji*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2009. Str. 153-165, ilustr. GeograFF, 5. ISBN 978-961-237-320-7. ISSN 1855-5896. [COBISS.SI-ID [40611170](#)]

2.01 Znanstvena monografija

98. MRAK, Irena (avtor, fotograf). *High mountain areas and their resilience to tourism development = Visokogorska območja in njihovo odzivanje na razvoj turizma*. 1st ed., digital ed. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2018. GeograFF, 11. ISBN

978-961-06-0027-5, ISBN 978-961-06-0028-2. <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/view/53/115/1204-1>, Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: [10.4312/9789610600282](https://doi.org/10.4312/9789610600282). [COBISS.SI-ID [293643264](https://cobiss.si/293643264)]

99. CIGALE, Dejan (avtor, kartograf, fotograf), LAMPIČ, Barbara (avtor, fotograf), MRAK, Irena (avtor, fotograf), OGRIN, Matej (avtor, fotograf), REPE, Blaž (avtor, kartograf, fotograf), ŠPES, Metka, VINTAR MALLY, Katja (avtor, fotograf), VRTAČNIK GARBAS, Katja (avtor, fotograf). *Okoljski učinki prometa in turizma v Sloveniji*. 1st ed., digital. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: = Ljubljana University Press, Faculty of Arts, 2018. GeograFF, 5. ISBN 978-961-06-0039-8, ISBN 978-961-06-0040-4. <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/view/60/129/2034-1>, Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: [10.4312/9789610600404](https://doi.org/10.4312/9789610600404). [COBISS.SI-ID [293860608](https://cobiss.si/293860608)]

100. LAMPIČ, Barbara (avtor, urednik, fotograf), BEDRAČ, Matej, CUNDER, Tomaž (avtor, fotograf), KLUN, Maja, MRAK, Irena, SLABE ERKER, Renata. *Trajnostna naravnost kmetijstva v slovenskih regijah*. 1. izd., elektronska. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2017. GeograFF, 20. ISBN 978-961-237-983-4. <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/view/23/64/761-1>, Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: [10.4312/9789612379834](https://doi.org/10.4312/9789612379834). [COBISS.SI-ID [292800256](https://cobiss.si/292800256)]

101. LAMPIČ, Barbara, BEDRAČ, Matej, CUNDER, Tomaž (avtor, fotograf), KLUN, Maja, MRAK, Irena, SLABE ERKER, Renata, LAMPIČ, Barbara (urednik, fotograf). *Trajnostna naravnost kmetijstva v slovenskih regijah*. 1. izd. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2016. 146 str., ilustr., zvd. GeograFF, 20. ISBN 978-961-237-873-8. [COBISS.SI-ID [287389184](https://cobiss.si/287389184)]

102. MRAK, Irena (avtor, fotograf), OGRIN, Darko (urednik). *High mountain areas and their resilience to tourism development = Visokogorska območja in njihovo odzivanje na razvoj turizma*. 1st ed. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: = University Press, Faculty of Arts, 2011. 168 str., barvne ilustr. GeograFF, 11. ISBN 978-961-237-487-7. [COBISS.SI-ID [260715008](https://cobiss.si/260715008)]