



PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

PLAN IZLETA ZA SRPANJ 2019.

7. 7. 2019. (nedjelja)	SJEVERNI VELEBIT: Korenski vrh Info: Mladen Planinšek (091 517 3838)
14. 7. 2019. (nedjelja)	MEDVEDNICA: Sljeme Info: Željko Hajtok (091 444 6080)
20./21. 7. 2019. (subota / nedjelja)	JULIJSKE ALPE: Mojstrovka, Prisojnik Info: Denis Ježdik (091 337 1091)
28. 7. 2019. (nedjelja)	ŠUMA STARČA - poslijepodnevna šetnja Info: Željko Hajtok (091 444 6080)

Plan izleta je informativnog karaktera. Ovisno o vremenu i drugim uvjetima može se mijenjati i prilagođavati. Detaljan dogovor za izlete na sastancima utorkom u 19:30 sati. Više informacija o planinarskom društvu, izletima i sastancima zatražite putem e-maila pinklec.info@gmail.com ili pogledajte na

www.pd-pinklec.hr

ZAŠTO PLANINARITI?

Planinarenje nije samo besciljno lutanje planinama i šumama ili osvajanje vrhova. Planinarenje je način i stil života, čitav niz aktivnosti koje upotpunjuju naš život i čine nas zdravijima, sretnijima i veselijima. Zamijenimo dugotrajno i štetno sjedenje pred televizorom i računalom rekreacijom na svježem zraku u ugodnom i veselom društvu, lijepim izletima diljem Lijepe naše i šire, planinarskim veselicama, prekrasnim vidicima...

Znanstveno je dokazano da kretanje na svježem zraku znatno pospješuje memoriju i koncentraciju (mozak prima puno više kisika), umanjuje stres, pozitivno djeluje na rad srca, poboljšava cirkulaciju, imunološki sustav i opće psihičko i fizičko stanje organizma.