



PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

PLAN AKTIVNOSTI ZA VELJAČU 2020.

2. 2. 2020. (nedjelja)	SNEŽNIK (Slo) Info: 091 541 4554 (Petra)
9. 2. 2020. (nedjelja)	GORSKI KOTAR: Risnjak Info: 091 337 3315 (Zvonimir)
16. 2. 2020. (nedjelja)	HRVATSKO ZAGORJE: Trakošćan, Ravna gora Info: 091 517 3838 (Mladen)
23. 2. 2020. (nedjelja)	NANOS (Slo) Info: 091 767 5389 (Marin)

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.