



# PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

## PLAN AKTIVNOSTI ZA SRPANJ 2020.

<b>5. 7. 2020.</b> (nedjelja)	<b>SAMOBORSKO GORJE</b> Info: 091/5414-554 (Petra)
<b>11./12. 7. 2020.</b> (subota / nedjelja)	<b>VELEBIT: NP Paklenica</b> Info: 091/3373-315 (Zvonimir)
<b>17./18. 7. 2020.</b> (petak / subota)	<b>VELEBIT: Premužićeva staza</b> Info: 091/4446-080 (Željko)
<b>25. 7. 2020.</b> (subota)	<b>PLANINARSKI POHOD "PINKLEC NA PLEČA"</b> <b>Sveta Nedelja - Okić</b> Info: 091 444 6080 (Željko)

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](mailto:pinklec.info@gmail.com) ili pogledajte na

[www.pd-pinklec.hr](http://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.*