



# PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

## PLAN IZLETA ZA LISTOPAD 2018.

<b>5. - 8. 10. 2018.</b> (petak - ponedjeljak)	<b>DALMACIJA: Kamešnica, Svilaja, Mosor, trtar, Vilaja</b> Info: Mladen Planinšek (091 517 38 38)
<b>14. 10. 2018.</b> (nedjelja)	<b>GORSKI KOTAR: Zeleni vir, Vražji prolaz (izlet Male planinarske škole)</b> Info: Mladen Planinšek (091 517 38 38)
<b>21. 10. 2018.</b> (nedjelja)	<b>KALNIK (izlet Male planinarske škole)</b> Info: Mladen Planinšek (091 517 38 38)

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.*