



PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

PLAN IZLETA ZA PROSINAC 2018.

2. 12. 2018. (nedjelja)	RATITOVEC Info: Ivan Delić (098 750 005)
9. 12. 2018. (nedjelja)	MEDVEDNICA: Sljeme, Puntijarka Info: Mladen Planinšek (091 517 38 38)
16. 12. 2018. (nedjelja)	HRVATSKO ZAGORJE: Trakošćan, Ravna gora Info: Ivan Delić (098 750 005)
23. 12. 2018. (nedjelja)	SAMOBORSKO GORJE Info:
26. 12. 2018. (srijeda, blagdan)	BOŽIĆNA POSLIJEPodneVNA ŠETNJA ŠUMAMA I BREGIMA U OKOLICI SV. NEDELJE (za planinare i ostale građane) Info: Vladimir Zeman (091 465 69 52)
30. 12. 2018. (nedjelja)	SAMOBORSKO GORJE Info: Dino Čapo (091 579 46 28)

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.