



PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

PLAN IZLETA ZA SVIBANJ 2018.

1. 5. 2018. (utorak, praznik)	SAMOBORSKO GORJE: Okić - alpinističke vježbe planinarske škole Info: Denis Ježdik (091 337 10 91) - priprema pl. staze Okić-SVN za pohod Info: Marin Hrastov (091 767 53 89)
6. 5. 2018. (nedjelja)	PLANINARSKI POHOD "PINKLEC NA PLEČA" Okić - Sveta Nedelja Info: Mladen Planinšek (091 517 38 38)
13. 5. 2018. (nedjelja)	KARAVANKE: Golica (Slo) Info: Denis Ježdik (091 337 10 91)
19. 5. 2018. (subota)	SVETONEDELJSKI BREGI: orijentacijska vježba pl. škole Info: Željko Hajtok (091 444 60 80)
20. 5. 2018. (nedjelja)	GORSKI KOTAR: špilja Vrelo, Viševica Info: Željko Hajtok (091 444 60 80)
27. 5. 2018. (nedjelja)	MEDVEDNICA: Vrapčanska obilaznica, pohod PD Vrapče Info: Denis Ježdik (091 337 10 91)

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.