



PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

PLAN IZLETA ZA OŽUJAK 2019.

3. 3. 2019. (nedjelja)	ŽUMBERAČKA GORA: kanjon Slapnice Info: Dino Čapo (091 579 4628)
10. 3. 2019. (nedjelja)	GORSKI KOTAR: Javorova kosa, izvor Kamačnika Info: Mladen Planinšek (091 517 3838)
17. 3. 2019. (nedjelja)	Škofjeloško in Cerkljansko hribovje (Slo) Info: Marin Hrastov (091 767 5389)
23. 3. 2019. (subota)	PLAŠKI: Pohod "Dolinom i planinom" Info: Željko Hajtok (091 444 6080)
24. 3. 2019. (nedjelja)	Posavsko hribovje (Slo): Lisca, ferata Info: Denis Ježdik (091 337 1091)
31. 3. 2019. (nedjelja)	SVETONEDELJSKI BREGI - poslijepodnevna šetnja za planinare i ostale građane Info: Željko Hajtok (091 444 6080)

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.