



## PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

### PLAN AKTIVNOSTI ZA OŽUJAK 2020.

<b>1. 3. 2020.</b> (nedjelja)	<b>IVANŠČICA: Čevo, V. Lubenjak, Grebengrad</b> Info: 091 541 4554 (Petra)
<b>8. 3. 2020.</b> (nedjelja)	<b>GORSKI KOTAR: Bijele stijene</b> Info: 098 167 9874 (Tihomir)
<b>15. 3. 2020.</b> (nedjelja)	<b>LIČKA PLJEŠIVICA</b> Info: 091 517 3838 (Mladen)
<b>22. 3. 2020.</b> (nedjelja)	<b>SVETONEDELJSKI BREGI - poslijepodnevna šetnja</b> Info: 091 444 6080 (Željko)
<b>29. 3. 2020.</b> (nedjelja)	<b>MEDVEDNICA - izlet opće planinarske škole</b> Info: 091 579 4628 (Dino)

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.*