

KRUPP-ZDRAVIJI KAD
HODAMO

Klub rekreativaca u prirodi Istra Pula

- ▶ listopad 1997. godine ,grupa od nekoliko entuzijasta na čelu g.Savom Iličem, povodom **Svjetskog dana pješaćenja**, prepješaćila je stazu Verudela u duljini od 7km. Taj događaj je upravo početak organiziranog pješaćenja u prirodi na području Grada Pule, a ujedno i početak rada našeg kluba.



- ▶ Tada je to bio novi socijalno prihvatljiv ,prilagodljiv i jednostavan način odgovora na negativne trendove rasta kardio vaskularnih oboljenja na području Istarske županije



- ▶ promoviranje pješaćenja i vježbi u prirodi rezultiralo je masovnim uključivanjem građana u klub
- ▶ broj članova kluba stalno se povećavao i danas iznosi preko **450** članova uz koje se povremeno uključuju i građani koji pješāče a nisu članovi kluba



Staze u prirodi







Urbane staze







Program pješaćenja za veljaču.2024.g.

04.02. NEDJELJA

- ▶ staza br. 3 "Koza" - VERUDELA dužine 6,5 km. Polazak u 8:00 sati u ulici Veruda ispod Doma umirovljenika "A.Štiglić".

06.02. UTORAK

- ▶ staza br.2 "Vjeverica" - LUNGOMARE dužine 3,5 km. Polazak u 16:00 sati u ul. Veruda iznad Doma zdravlja Veruda.

11.02. NEDJELJA

- ▶ staza br. 6 "Srna" - VALMADE-ŠIJANSKA ŠUMA dužine 6,5 km. Polazak u 8:00 sati na ktužmo, toku kod Šandaljske i Valturske ulice.

13.02. UTORAK

- ▶ staza br. 12 "Lane" - DRENOVICA dužine 3 km. Polazak u 16:00 sati ul. M.. Balote kod Zavoda za javno zdravstvo

18.02. NEDJELJA

- ▶ staza br. 4 „Istarski gonič“ - PJEŠČANA UVALA dužine 5,5 km Polazak 8 sati kod stare plinare ulaz u Marinu Veruda

20.02. UTORAK

- ▶ staza br.2 "Vjeverica" - LUNGOMARE dužine 3,5 km. Polazak u 16:00 sati u ul. Veruda iznad Doma zdravlja Veruda.

25.02. NEDJELJA

- ▶ staza br. 1 "Orhideja" - ŠIJANSKA ŠUMA dužine 6,5 km s polaskom u 8:00 sati na ulazu u Šijansku šumu, na početku Šijanske ceste, niže Šumarije

27.02. UTORAK

- ▶ staza br.2 "Vjeverica" - LUNGOMARE dužine 3,5 km. Polazak u 16:00 sati u ul. Veruda iznad Doma zdravlja Veruda.

Pozivamo sve građane i članovi kluba da se s nama druže, pješaće i vježbaju

ŽELIMO VAM UGODNO I USPJEŠNO PJEŠAČENJE !

Produljiti mladost, odgoditi starost, živjeti što dulje u dobrom zdravlju, raspoloženju i sreći, stalna je težnja svakog čovjeka.

Jedan od načina kojim možemo tome doprinijeti je uključivanjem u aktivnost pješaćenja i vježbanja u prirodi.

