
Pozivamo Vas na hodanje i druženje u:

Rekreacijsko-sportski centar JARUN



KADA: NEDJELJOM IZA "KUTIĆA" u 9 sati

GDJE: JEZERO JARUN (križanje Aleje Matije Ljubeka i ulice Hrgovići, kod restoranta "Jarunski dvori")

dolazak automobilom:

u sam RSC Jarun nije dozvoljen ulaz automobilom (osim osoba s invaliditetom i dr.) ali je parkiranje moguće na parkingu Petrine uz ulicu Petrine (jednokratni ulaz 2 eura), parkingu Jarun sjever, uz ulicu Hrvatskog Sokola (nema naplate) te okolnim ulicama (nema naplate)

dolazak javnim prijevozom:

- autobusna linija Ljubljana-Jarun 113, polazak s Ljubljane nedjeljom u 8,35 sati (vikendom prometuje i oko jezera Jarun)
- autobusna linija Črnomerec-Jarun 117, polazak s Črnomerca nedjeljom u 8,40 sati
- tramvajske linije 5 i 17, stanica Hrgovići kod Crkve sv.Mati Slobode

PLAN:

1. upoznavanje s mogućnostima polaznika
2. vježbe zagrijavanja i istezanja
3. hodanje (vježba izdržljivosti)
4. vježbe istezanja

HODANJE:

uz veslačku stazu (na suncu)/Aleja Matije Ljubeka (većinom hlad)

DULJINA STAZE: oko 2 km

TEŽINA STAZE: lagano, teren je asfalt/zemlja

TRAJANJE: brzo hodanje 30 min, sporije hodanje 1 sat

UGOSTITELJSKI

OBJEKTI: otvoreni

Pripremila:

Maja Kutnjak, članica i vodič HPD "Zagreb-Matica
te planinski vodič Saveza gorskih vodiča - SGVH
mob: 00385 98 650 376

Napomena: odazivom na hodanje svaki pojedinac potvrđuje da ispunjava zdravstvene i psihofizičke uvjete za sigurno sudjelovanje na istom, da hodanju pristupa na osobnu odgovornost i sa potrebnom opremom, te da će se pridržavati plana hodanja i uputa.