

DOBRO DOŠLI U PRVI PARK PRIRODE U CRNOJ GORI DOBRO DOŠLI NA PRVU STAZU ZDRAVLJA

Cilj izgradnje ove kružne Staze zdravlja je razvoj svijesti koliko je značajno biti aktivan i pozitivno dejstvo na psihofizičko zdravlje. Šetnja Stazom poboljšava rad srca, krvotoka i disanja, blagotvorno utiče na opšte zdravstveno stanje. Na samoj stazi su na određenim mjestima postavljene table sa vježbama koje bi trebalo da se na tim mjestima urade, što će pozitivno uticati na pokretljivost zglobova, tetiva i mišića.

Staza je smještena u prirodnom ambijentu, pod uticajem šume i čistog planinskog vazduha.

Staza je prilagođena svim generacijama i pogodna za sve ljubitelje prirode. Staza spada u lakše planinarske staze, ukupne dužine cca 14 km. Osobe sa boljom kondicijom koristiće stazu koja ide na vrh Milogore

(Ljeljenak 1813 m), a za osobe sa slabijom kondicijom staza se spušta putem i vraća na početnu lokaciju. Iako se radi o dosta dugačkoj distanci, konfiguracija terena je takva da se u jednom pravcu može preći za nešto više od 5 sati. Najviši uspon je na 1813 metara, što ne predstavlja izuzetan napor, s obzirom da je početna/završna tačka ove staze na visini od nešto manje od 1600 metara. U početnom dijelu, kroz selo, staza se poklapa sa dijelom staze Via Dinarica.

Staza je uređena i markirana cijelom svojom dužinom i na njoj su postavljene odmorište, table sa vježbama, table sa kontaktima pružaoca ugostiteljskih usluga, klupe, klackalice, ljuljaške, informativno-edukativne table.

Krenite odmah stazom zdravlja!
Zdravlje je najbitnije!