

## Prijedlog za tjelesnu aktivnost stanovnicima Zagreba – planinarska staza u centru Zagreba (Proposition for Physical Activity for the Citizens of Zagreb - Mountaineer)

Tomislav Benjak

Hrvatski zavod za javno zdravstvo



Čovjek je dinamično biće koje za svoje uspješno funkcioniranje mora odvojiti dio svog dana za fizičku aktivnost i tjelovježbu. Stvarnost je u potpunosti drugačija. Velika većina zaposlenih ljudi cijeli radni dan, a većina i dio dana nakon radnih obaveza provodi sjedeći.

Rezultati su poznati. Sve veći broj kardiovaskularnih oboljenja, depresija, pretilosti i drugih bolesti koje su uzročno povezane sa današnjim stilom življenja. Zadatak javnozdravstvenog djelatnika trebao bi biti ne samo ukazati populaciji na postojeću činjenicu već i aktivno animirati ljude na promjenu stila življenja. Ljudima je potrebno ponuditi sadržaje kojih možda ni sami nisu svjesni da postoje, a nalaze im se na dohvat ruke.

Zagreb je jedna od rijetkih europskih metropola koja u svom strogom centru ima planinarsku stazu koja je brižno održavana od djelatnika Hrvatskih šuma.

SMJER STAZE: Dežmanov prolaz-Dubravkin put-Cmrok-šuma Kraljevac-Gornje Prekrižje-Zavižanska ulica



DULJINA STAZE: 6 km

TRAJANJE HODA: 70 min

UTROŠAK ENERGIJE: 500 kcal

OSTALE KARAKTERISTIKE STAZE:

- staza je zbog svog umjerenog nagiba preporučljiva svim uzrastima, a njen početni dio (Dubravkin put) čak i osobama sa kroničnim kardiovaskularnim i plućnim oboljenjima
- smjer staze je jasno označen planinarskim oznakama (crveno bijeli krug) i brojem (12)

- veći dio staze ide isključivo po šumi
- na sredini puta (Cmrok) nalazi se Viktorija zdenac sa izvorom pitke vode
- u šumi Kraljevac i Dubravkin put obitava oko 30 vrsta ptica pjevica
- u neposrednoj blizini planinarskog puta prometuje autobusna linija u smjeru Mihaljevca i Britanskog trga.

Staza, zbog svojih očuvanih šuma bukve i hrasta, ima odlične mikroklimatske uvjete i pruža jedinstveni ugođaj tijekom cijele godine, a pogotovo u vrijeme gradskih vrućina i sparina kada je na nekim dijelovima staze temperaturna razlika u odnosu na gradsku temperaturu i po 5°C.

Dođite, hodajte, dišite čist zrak, čujte pjev ptica, napijte se izvorske vode i pođite kući sretni, a sve to u centru grada. Morate probati i svoje dojmove prenijeti susjedima.

Za sve detaljne informacije o stazi kontaktirajte:

[tomslav.benjak@hzjz.hr](mailto:tomslav.benjak@hzjz.hr)