VLADA CRNE GORE
MINISTARSTVO SPORTA

NVU PUTEVIMA PREDAKA

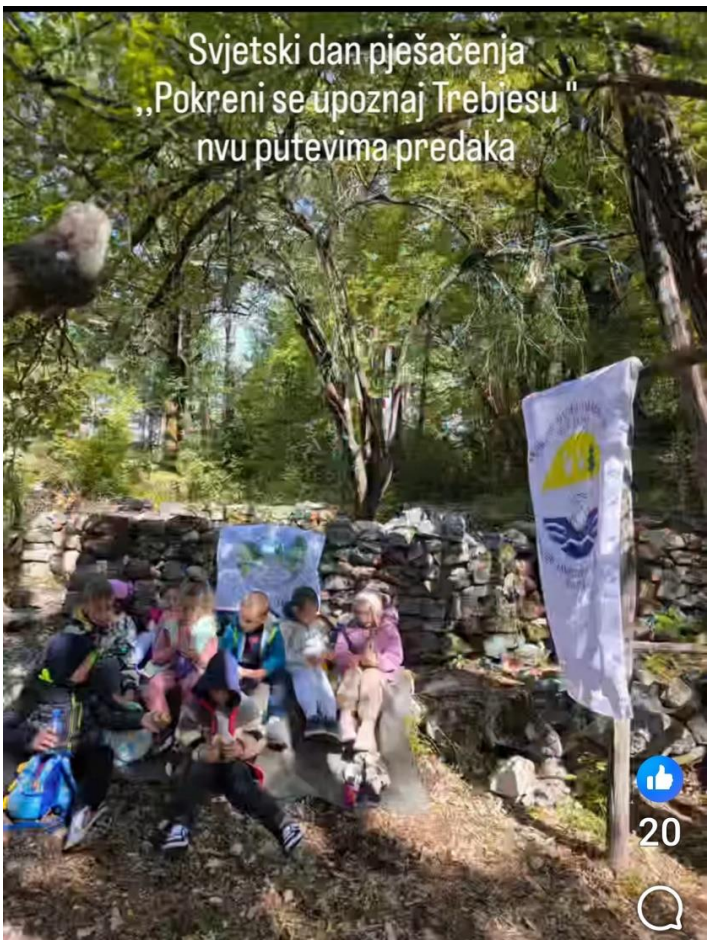
UZ PODRŠKU CRNOGORSKOG SAVEZA SPORTSKE REKREACIJE,,SPORT ZA SVE“

POVODOM SVJETSKOG DANA PJEŠAČENJA

ORGANIZUJU

POKRENI SE UPOZNAJ TREBJESU

15.10.2026.god.



D O B R O D O Š L I !

Svjetski dan pješačenja obilježen na Trebjesi

„Pokreni se, upoznaj Trebjesu“ – šetnja za zdravlje, prirodu i lijepe uspomene

Povodom Svjetskog dana pješačenja, koji se obilježava 15. oktobra, NVU „Putevima predaka“ organizovalo je događaj „Pokreni se, upoznaj Trebjesu“, uz podršku **Crnogorskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“,** koji je okupio ljubitelje prirode, rekreacije i zdravih stilova života. Cilj događaja bio je promocija fizičke aktivnosti, očuvanje prirode i podizanje svijesti o značaju boravka na otvorenom



Događaj je realizovan u saradnji sa vrtićem „Kosovka djevojka“, a najmlađi učesnici stigli su u pratnji svojih vaspitača Stane Medojević, Nataše Perović i Borisa Marušića.

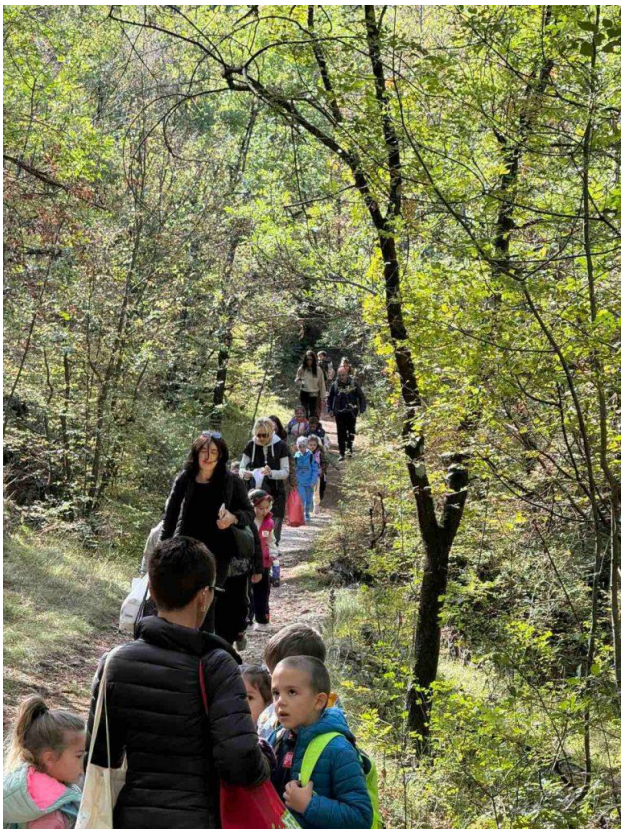
Pješačenje je jedan od najjednostavnijih i najpristupačnijih oblika fizičke aktivnosti, dostupan svim generacijama, bez obzira na uzrast i fizičku spremnost. Redovno hodanje doprinosi očuvanju zdravlja srca i krvnih sudova, poboljšava cirkulaciju, jača mišiće i kosti, unapređuje kondiciju i pokretljivost organizma, a pozitivno utiče i na mentalno zdravlje, smanjenje stresa i poboljšanje raspoloženja.

Sportska rekreacija, a posebno pješačenje, ima izuzetno važnu ulogu u očuvanju zdravlja i unapređenju kvaliteta života. Redovnim kretanjem unapređuje se opšta fizička sposobnost, održava funkcionalnost organizma i smanjuje rizik od nastanka hroničnih nezaraznih bolesti.











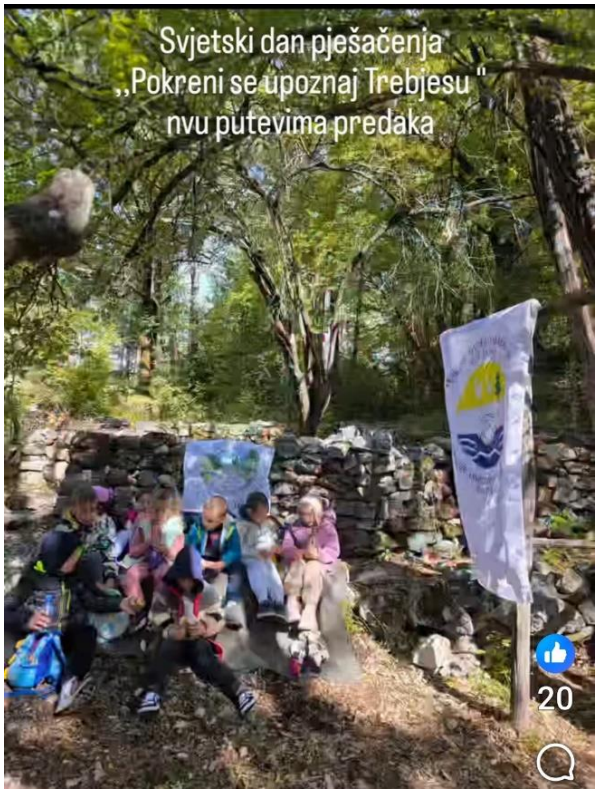



Svjetski dan pješačenja
„Pokreni se upoznaj Trebjesu"
novu putevima predaka
CRNOGORSKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE
MONTENEGRIN ASSOCIATION OF SPORTS RECREATION
SPORT FOR ALL
20






Svjetski dan pješačenja
„Pokreni se upoznaj Trebjesu "
nvu putevima predaka
20


Svjetski dan pješačenja
„Pokreni se upoznaj Trebjesu "
nvu putevima predaka
20





