

Turistička zajednica
Grada Paga
Od Špitala 2
Pag, 23250



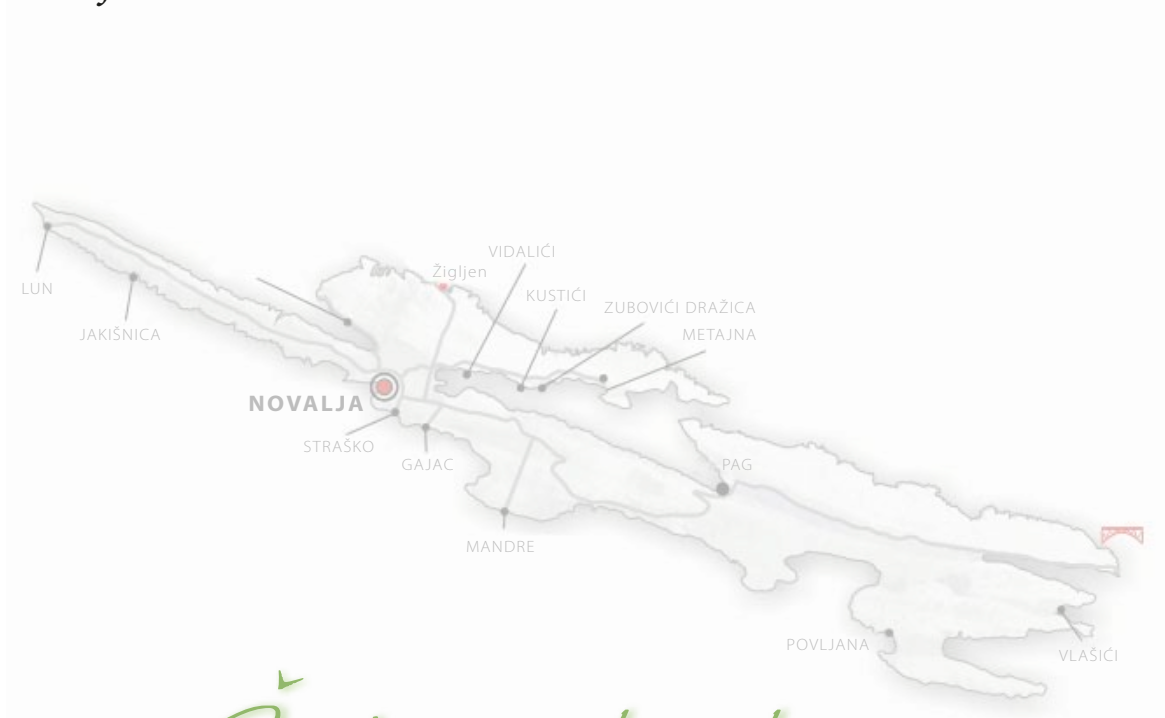
NORDIJSKO HODANJE.HR

Autorica projekta: **Silvija Zoković**, prof. kineziologije
Nordijsko hodanje – obrt za usluge
Ulica Zvonimira Ljevakovića 28
Zagreb, 10040
OIB: 76785106052
IBAN: HR1124020061140288859

PROJEKT:

Uspostava staza za nordijsko hodanje na području TZ Grada Paga

Finalna verzija



Čarolija premostka čeka te na stazi!

Sadržaj

1.	Uvod	3
2.	Preporuke autorice za oblikovanje karata i brošure te uređenje staza	4
3.	Što je nordijsko hodanje i zašto uspostavljati staze?	6
4.	Kriteriji za izbor staza za nordijsko hodanje/pješačenje	7
5.	Popis svih staza za nordijsko hodanje na projektnom području TZ grada Paga	8
6.	Nordijsko hodanje kao dodatni proizvod u turističkoj ponudi Paga	9
7.	Pregled staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području grada Paga, Košljuna i Gorice ..	12
8.	Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Šimuna	24
9.	Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Stare Vase i Vrčića	30
10.	Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Dinjiške i Miškovića	36
11.	Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Vlašića i Smokvice	43

1. Uvod

Ovim dokumentom predlažu se staze za nordijsko hodanje/pješačenje na projektnom području Turističke zajednice grada Paga te uključuju grad Pag, te sela, od zapada prema istoku, Šimuni, Košljun, Gorica, Vrčići, Stara Vasa, Dinjiška, Miškovići, Vlašići i Smokvica.

Kroz ožujak, travanj i svibanj 2018. provedeno je trensko istraživanje, mjerenje, trasiranje i tematiziranje staza na projektnom području.

Predlažem uspostavu 101.4 km staza (kružne + linijske), 31,2 km na području grada Paga, Košljuna i Gorice, 11.9 km na području Šimuna, 20.4 km na području Stare Vase i Vrčića, 16.3 km na području Dinjiške i Miškovića i 21,6 km na području Vlašića i Smokvice.

Potebno je razlikovati dvije vrste staza: kružne i linijske. Kružne kreću i završavaju na istoj točki dok linijske vode od točke A do točke B i čine zajedno s kružnima mrežu staza od 101.4 km. Kružne staze ne predstavljaju problem u prezentaciji dužine iste. Linijske vode od jedne do druge lokacije pa je dužina staza prikazana kao dužina od početne do ciljne točke, dakle jedan smjer. Kod nekih staza nema drugog načina nego se vratiti istim putem pa je dužina staze udvostručuje, dok kod drugih postoji mogućnost uključivanja na neku drugu ili vraćanja na početnu poziciju trećom opcijom što od korisnika zahtjeva planiranje i računanje, ali daje veće mogućnosti i kreativnost. U prezentaciji (u brošuri, na karti) treba napomenuti na koji su način mjerene, prezentirane dužine staza. Ukoliko računamo da se linijske trebaju prohodati i u povratku (za neke nema druge mogućnosti) onda možemo smatrati da nordijski hodači mogu na projektnom području hodati 172.2 km, dakle skoro dvostruko.

Mnoge od staza uvrštene u ovaj projekt su ceste koje koristi domaće stanovništvo za put do svojih ograda, a nekoć su bile glavne prometnice koje su najkraćim i najekonomičnijim načinom povezivale udaljena sela s glavnim otočnim središtem, gradom Pagom.

Slike staza, prikazane u dokumentu, **su u ovoj fazi simbolične**, služe samo za orijentaciju. Sve ove podatke treba obraditi kartograf u suradnji sa naručiteljem kako bi dobili kvalitetne prikaze za tiskanje i objavu na društvenim mrežama.

2. Preporuke autorice za oblikovanje karata i brošure te uređenje staza

Na mnogim lokacijama gdje počinju ili prolaze staze javljaju se problemi koje lokalna zajednica treba riješiti prije uspostave staza:

1. Treba definirati gdje posjetitelji mogu parkirati kad dolaze na određene staze i to označiti na karti (P) jer je na mnogim lokacijama privatno zemljište
2. Na mnogim cestama koje su predložene za staze nalaze se žice ili ograde koji onemogućuju prolaz pješacima. Neke se ograde mogu lako otvoriti i zatvoriti dok je sa drugima veći problem. Trebalo bi dogovoriti sa onima koji su postavili ograde da omoguće otvaranje a dodatnim pločicama na kojima bi bilo naznačeno da se ograda smije ali i mora za sobom zatvoriti, pomoći da se promet pješaka ipak odvija. Prije određivanja koje će se staze promovirati kao aktualne potrebno je ispitati moguću prohodnost istih. Neotvoriiva žica nalazi se na stazi Ši3
3. Na mnogim stazama uz more postoje lijepe plaže koje je potrebno označiti na karti. Također treba predvidjeti i označiti gdje posjetitelji mogu parkirati kada dolaze na tu lokaciju.
4. Uz mnoge staze, na rubovima sela i drugdje, nalaze se divlja odlagališta krupnog, građevinskog i drugog otpada. Na nekim mjestima nesavjesni čobani opetovano ostavljaju mrtve ovce koje su u raznim stupnjevima raspadanja. Osim što smrde mogu biti i izvor zaraze.
5. Sav taj otpad bi trebalo počistiti u suradnji sa lokalnim stanovništvom i udrugama, te u suradnji sa komunalnim redarstvom.
6. Bilo bi dobro da se na početku staza stave koševi za smeće a s vremenom uredi i odmorišta kako bi i sama infrastruktura privukla pozornost na ovaj turistički sadržaj. Također bi na nekim stazama trebalo urediti odmorišta kako bi hodači mogli predahnuti.
7. Izvore kojih također ima dosta trebalo bi ponovno valorizirati i po mogućnosti staviti u funkciju (ispitati kvalitetu vode i staviti obavijesti o mogućnosti konzumiranja iste)
8. Na stazi **Pg7** – Pod okriljem Sv. Vida zbog brojnih atraktivnih plaža posjetitelji često u nemogućnosti da ostave svoje smeće na prikladnim mjestima, ostavljaju smeće pored ceste ili uz kante domaćih ljudi. Kada je smeće odbačeno uz cestu, komunalni djelatnici ga ne pakuju i sve skupa ne pridonosi turističkom razvoju.
9. Neke staze u doba većih kiša plave pa je u opisu i prikazu staza potrebno naznačiti da su možda neprohodne u nekom trenutku. Takve se situacije događaju na stazama uz Velo i Malo blato i u Vlačičkom polju
10. Nasip uz solanu u Dinjiški se pod utjecajem velikih količina vode u bazenu i jakih bura urušio i potrebno je u suradnji sa Solanom Pag koja gospodari tim područjem popraviti nasip kako bi se uspostavio put prema Bartolu, i dalje prema Velom blatu, te omogućio uspostavu staze **Dnj3** i pješački promet pastirima koji tim putem tjeraju svoja stada.
11. Staza Mentora na svom početku, na izvoru Svaroš, na cesti istočno od Dinjiške ima lijepi prostor za prezentaciju staze/a i potencijal da se izletnici mogu opskrbiti vodom na tom mjestu. Da bi taj kutak zaista bio u funkciji potrebno je napraviti novi prikaz na interpretacijskoj ploči (svijetli i noću, a ima i dvije osvijetljene strane koje se mogu iskoristiti) i ponovno urediti izvor kako bi bio dohvatljiv. Naime, cijev kroz koji ide voda je predaleko i osoba prosječne visine teško može dohvatiti vodu.

Projekti u budućnosti

U davna vremena kada nije bilo mosta ni asfaltirane ceste od mosta prema gradu Pagu i dalje prema Novalji, promet se od Dinjiške odvijao poljem uz južni rub brda, starom cestom koja se zvala Vlašički put. Tom se cestom dolazilo do Starog grada Paga i dalje do novog Paga. Ta bi se cesta s razvojnim projektima mogla ponovno urediti i na taj bi se način promet biciklista (mountain bike) mogao skrenuti s magistralne ceste na ovaj sigurniji i mirniji put. Dionice koje su se urušile zbog vode su od Gorice do Vrčića i jedan kraći dio ispod zaseoka Kukovići i Šišini. Takođe bi bilo dobro, a projekt je već napravljen u prošlosti, da se preko brda iznad sela Dinjiška i Miškovići napravi cesta, obilaznica koja bi skrenula promet iz ovih sela.



NORDIJSKO

HODANJE.HR

3. Što je nordijsko hodanje i zašto uspostavljati staze?

Nordijsko hodanje je tjelovježba i način kretanja, koji je odavno prešao granice trenda i postao prava fitness revolucija. Milijuni ljudi iz cijelog svijeta, a posebno iz Europe, redovito provode ovu aktivnost s ciljem unapređenja zdravlja, kondicije i kvalitete života. Ponuditi posjetiteljima staze za nordijsko hodanje predstavlja dodanu vrijednost na "obične pješačke staze".

Također u ponudi destinacije ovaj aspekt može biti atraktivni element za privlačenje ciljne skupine nordijskih hodača iz Hrvateke i inozemstva.

Ovo je također dodatani sadržaj koji obogaćuje ponudu destinacije. Polazeći od toga da je većina turista pokretna, odnosno hoda, možemo reći da će na ovaj način najbolje upoznati neku lokaciju pješačkim obilaskom. Pješice se može naviše toga doživjeti u interakciji s ljudima, prirodom, biljnim i životinjskim svijetom, a nordijskim se hodanjem može hodati duže i ugodnije nego bez štapova, a time doći dalje i više uživati.

Uz ponudu staza, potrebno je osposobiti kadrove za prezentaciju i poduku zdravstveno učinkovite tehnike nordijskog hodanja, koji će zainteresirane moći naučiti ovu vještinu. Kad se jednom savlada tehnika, ona je trajni alat za unapređenje zdravlja.

Drugi je cilj edukacije kadrova voditelja nordijskog hodanja koji će turiste moći voditi po trasiranim stazama.

Nordijsko se hodanje može provoditi u urbanom i ruralnom okruženju i na svakoj podlozi: asfaltu, zemlji, šumskim i kolskim putovima... Na području TZ grada Paga se prirodne, kulturne, povijesne značajke neprestano isprepliću i čine iznimno zanimljivo odredište bogato sadržajima.

Uz sve prisutniju tendenciju suvremenog turista koji traži autentični doživljaj, ovaj kraj, koji je zadržao autentičnost i vizure kakve su nekada bile, nudi mir i tišinu, očuvanu prirodu i običaje.

4. Kriteriji za izbor staza za nordijsko hodanje/pješačenje

Nordijsko se hodanje može provoditi u urbanom i ruralnom okruženju i na svakoj podlozi: asfaltu, zemlji, kolskim putovima itd. U području TZ grada Paga, se prirodne, kulturne, povijesne posebnosti neprestano isprepliću i čine iznimno zanimljivo odredište bogato sadržajima koje iznenađuje raznolikošću.

Kriteriji za izbor staza za nordijsko hodanje su slijedeći:

- Što više prirodnog okruženja
- Da je kretanje sigurno, bez opasnosti
- Što mekša podloga, po mogućnosti zemlja
- Izbjeći asfalt i hodanje uz prometnice koliko je moguće
- Uključiti što više prirodnih značajki otoka Paga: "mjesečev pejzaž", livade, pašnjaci, plaže, vidikovci, šuma hrasta medunca, specifična močvarna staništa
- Dotaknuti se stazom što više povijesnih i kulturnih znamenitosti

Kriteriji za izbor imena staza za nordijsko hodanje su sljedeći:

- Da uključuje teme zanimljive posjetiteljima: prirodne, kulturne i povijesne znamenitosti
- Da je lako čitljivo, pamtljivo i asocijativno

Preporuke autorice za oblikovanje karata i brošure te uređenje staza

Preporuke za izradu brošure i karte:

- Kartografske prikaze trebao bi izraditi kartograf
- Prije prikaza staza u brošuri opisati specifična prostorna, biološka, povijesna, kulturna i prirodna obilježja otoka Paga kao uvod

5. Popis svih staza za nordijsko hodanje na projektom području TZ grada Paga

Pag i Košljun i Gorica

Pag 1	Staza Jurja Dalmatinca	1.4 km
Pag 2	Put Gospe od Staroga Grada	2 km
Pag 3	Staza Do repetitora	2.4 km
Pag 4 A	Staza Uz vjetrenjače	4.1 km
Pag 4 B	Prilaz stazi Uz vjetrenjače	1.4 km
Pag 5	Staza Vina otoka Paga	0.3 km
Pag 6	Staza Paška vrata	2 km
Pag 7	Staza Pod okriljem Sv. Vida	5.8 km
Pag 7 A	P. o. Sv. Vida – odvojak Bošana	2.9 km
Pag 7 B	P. o. Sv. Vida – odvojak Sv. Marija	1.1 km
Pag 7 C	P. o. Sv. Vida – odvojak Sv. Marko	1.8 km
Pag 8	Staza Lukar	3.4 km
Košljun 1	Put Starog grada Paga	4.8 km
Gorica 1	Put Starog grada Paga	7 km

Šimuni

Šimuni 1	Staza Punta	1.8 km
Šimuni 2	Staza Marina	1.6 km
Šimuni 3	Staza Plaža Letavica	1 km
Šimuni 4	Planinarska staza Sv. Vid	3 km
Šimuni 5	Put Sv. Vid cesta	4.5 km

Stara Vasa i Vrčići

Stara Vasa 1	Staza Gornje more	2.8 km
Stara Vasa 2	Staza Malo blato	6.6 km
Vrčići 1	Staza Malo blato	6 km
Stara Vasa – Dinjiška	VEZNA staza	2.4 km
Malo – Veliko blato	VEZNA staza	2.6 km

Dinjiška i Miškovići

Dinjiška 1	Staza uz more	0.4 km
Dinjiška 2	Staza Mentora	7.3 km
Dinjiška 2 A	Odvojak Zadruga	0.7 km
Dinjiška 2 B	Odvojak Svaroš	0.9 km
Dinjiška 3	Staza Malo blato	6.1 km
Miškovići 1	Staza uz more	0.9 km

Vlašići i Smokvica

Vlašići 1	Mirisna staza	1.2 km
Vlašići 2	Staza Sure stine	1.7 km
Vlašići 2 A	Staza Brdom do Vele drage	2 km
Vlašići 2 B	Staza Kraljeva ograda	0.6 km
Vlašići 3	Put Mrta	2 km
Vlašići 4	Iz Vlašića ka Sunčanom satu VEZNA staza	0.8 km
Smokvica 1	Staza Sunčani sat	3.8 km
Smokvica 2	Put Poveljane	7 km
Smokvica 2 A	Odvojak Orlova smrt	2.5 km

6. Nordijsko hodanje kao dodatni proizvod u turističkoj ponudi Paga

Nordijsko hodanje – najprimjerenija, najdostupnija i najučinkovitija tjelovježba i način kretanja

Pozornost javnosti u posljednje vrijeme sve više privlači nova sportsko rekreativna aktivnost – nordijsko hodanje. Kod ove tehnike se koristimo posebno dizajniranim štapovima da bi u hodanje uključili i gornji dio tijela.

Polovinom 80-tih u SAD je predstavljeno hodanje sa aktivnim odguravanjem štapovima u svrhu rekreacije. Aktivnost je nazvana Exerstride, vježbanje koračanjem (od exercise – vježba i stride – korak), koja je preteča današnjem Nordic Walking-u. Već su tada neka znanstvena ispitivanja indicirala da se radi o izvanrednoj, cjelovitoj tjelovježbi. Tek 1997. godine Marko Kantaneva u Finskoj razrađuje tehniku do sadašnjeg oblika i uz znanstvenu potporu definira karakteristike štapova koji najviše doprinose učinkovitosti i ugodi u hodanju. Veliki potencijal u zdravstvenom i kondicijskom smislu prepoznaju fitness hodači čiji se broj vrtoglavo povećava do sadašnjih 30 milijuna samo u Europi. U Hrvatskoj se unazad nekoliko godina popularizira nordijsko hodanje i premda vrlo mali broj ljudi uopće redovito vježba, ova jednostavna i izvanredno korisna tjelesna aktivnost sve više privlači stare i mlade.

Zašto je bolje od običnog hodanja?

Kada u obično hodanje, koje liječnici preporučuju za održavanje i unaprijeđenje zdravlja, dodamo štapove, uz specifičnu tehniku hodanja dobiti ćemo i do 46% učinkovitiju tjelovježbu. Snažnim odguravanjem štapovima, uz produženi korak, nordijsko hodanje uključuje ruke, ramena, prsa i leđa kroz puni opseg pokreta, naizmjenično kontrahirajući, relaksirajući i istežući 90% miškulature tijela. Velika mišićna masa uključena u rad znači i viši intenzitet, koji se manifestira povećanjem pulsa za 5 – 15 otkucaja u minuti u odnosu na hodanje istom brzinom bez štapova. Viši intenzitet znači i veće kondicijske, a time i zdravstvene učinke, što ne znači da se istovremeno i više umarate. Kod nordijskog hodanja je upravo suprotno, subjektivni osjećaj naprezanja je manji.

Aktivnim uključivanjem gornjeg dijela tijela u hodanje štapovi postaju produžene ruke. Oslonac na četiri točke, noge i ruke/štapove ublažava gravitacijski stres i rasterećuje donji dio tijela i do 30%. Zglobovi koljena, kukova i lumbalnog dijela kralježnice znatno su manje opterećeni što za mnoge znači povratak hodanju kao osnovnom obliku kretanja i tjelovježbe. Uz smanjenje bolova, polako se uspostavlja bolja funkcija zglobno koštanog sustava i povećava se mišićna masa koja se gubi uslijed inaktivnosti. Gubitak mišićne mase se sve više znanstveno povezuje sa čak većinom zdravstvenih i funkcionalnih problema u starijoj dobi.

Ukoliko je prisutna slabost nogu koje nose svu tjelesnu masu, dva dodatna oslonca će pridonijeti lakšem i dužem kretanju koje ojačava lokomotornu strukturu i tako doprinosi kvalitetnijem uključivanju u aktivnosti svakodnevnog života. Prema našim iskustvima, nordijsko hodanje većina ljudi doživljava kao vrlo ugodnu tjelovježbu koju je i u najstarijoj dobi moguće provoditi u kontinuitetu od 50 minuta. Intenzitet i tehnika se lako prilagodi mlađim osobama dobre kondicije i pokretljivosti tako da oni hodaju žustro, dugačkim korakom uz snažno odguravanje rukama, dok oni slabije kondicije i pokretljivosti naizgled skromnom izvedbom, kraćim i polaganijim korakom polako napreduju ka većoj brzini hoda, izdržljivosti i pokretljivosti.

Započeti se može u svakoj životnoj dobi

Viši intenzitet uz smanjen subjektivni osjećaj naprezanja omogućuje više hodanja i sa većim učincima. To je izvanredna vijest za određene ciljne skupine: starije osobe, osobe sa viškom kilograma, mlade mame koje nakon trudnoće, poroda, dojenja i zahtjevne brige za malo dijete pokušavaju postići nekadašnji izgled i kondiciju, osobe sa bolnim zglobovima, sportaši kao nadopuna kondicijskom treningu... Za sve ostale od sedmogodišnjeg djeteta do naših najstarijih sugrađana nordijsko hodanje je vrlo ugodan, a isto- vrijeme učinkovit trening za povećanje izdržljivosti, oslobađanje od stresa i ublažavanje brojnih tegoba.

Premalo tjelesne aktivnosti uz stalno sjedenje za računalom i pred televizorom uzrokuje napetost i bolove u leđima. Hodanje sa štapovima intenzivno masira i opušta te mišiće. Pravilnom tehnikom hodanja također jačaju svi mišići gornjeg dijela leđa ali i stabilizatori trupa (trbušni i lumbalni dio) pa se već za nekoliko tjedana postiže bolje držanje čitavog tijela. Starije osobe vrlo brzo prepoznaju NW kao izuzetno vrijednu aktivnost jer za njih kretanje znači neovisnost i kvalitetniji život i u nastarijoj dobi. Očuvanje i povećanje mišićne mase, a posljedično i čvršće kosti, uz snažnije srce, pluća i krvožilje dovoljan su motiv uz još mnoge dobrobiti da uzmu štapove u ruke i krenu. Nordijsko hodanje starijim osobama omogućuje dodatnu sigurnost u održavanju ravnoteže po neravnom, skliskom i svakom drugom terenu.

Kod mršavljenja nordijsko hodanje je idealna aktivnost. Kalorijska potrošnja se povećava do 40% u odnosu na obično hodanje. Rasterećenje zglobova koji pate zbog velike tjelesne mase omogućuje tjelesnu aktivnost od 60 – 90 minuta većinu dana u tjednu, a to je uvjet za postizanje zdrave tjelesne mase. Osoba prosječne dobi, kondicije i mase može uz pomoć štapova u jednom satu sagoriti 400–500 kcal.

Po svim vremenskim uvjetima i u vrijeme koje sami odaberete

Bez obzira koliko godina imate možete započeti s nordijskim hodanjem. Tehnika hodanja sa štapovima je jednostavna i prirodna, no iskustvo je pokazalo da spontano, iz pisanih ili video materijala prepoznavanje i provođenje pravilne tehnike većini ne uspijeva. Zato se preporučuje tečaj kod stručne osobe, po mogućnosti kineziologa. Pravilna izvedba tehnike sa sobom nosi veće kondicijske i zdravstvene učinke, uz minimalan rizik ozljeđivanja.

Od nužne opreme potrebno je imati samo par specifično dizajniranih Nordic Walking štapova koji su uz pravilnu tehniku ključni da bi u hodanju mogli zaista uživati. Pri odabiru štapova najbolje je obratiti se iskusnoj osobi, instruktoru ili ih kupiti u specijaliziranoj trgovini. Često se događa da se izabere štap za planinarenje ili trekking koji za ovu aktivnost nije adekvatan. Štapovi za nordijsko hodanje postoje u dvije varijante: teleskopski (podesive dužine) i fiksni. Fiksni su štapovi načelno udobniji za hodanje i trajniji, a teleskopski su preporučivi uglavnom ukoliko više ljudi različite visine želi koristiti iste štapove. Različiti materijali od kojih su izrađeni uvjetuju težinu, elastičnost i na kraju cijenu štapa. Ergonomski dizajnirane ručka i narukvica omogućuju lakše i ugodnije hodanje. Na kraju štapa nalazi se šiljasti metalni završetak koji se koristi kada hodamo po mekanom terenu: zemlji, pijesku, travi, snijegu..., dok se za asfalt natakne gumena capica. Ta mala gumena "cipelica" nam daje mogućnost da aktivno živimo i učinkovito se krećemo i u gradskim uvjetima, jer upravo "gradskom" čovjeku nedostaje kretanja i aktivnosti. Hodanju sa štapovima u prirodi treba naravno dati prioritet, no kada to nismo u mogućnosti, hodati možemo i po gradskim, uvečer osvijetljenim ulicama.

Odgovarajuća dužina štapa se odabire tako da se pri hvatu drške štapa podlaktica i nadlaktica nalaze pod pravim kutem (90 stupnjeva).

Melem za dušu

Aerobnom tjelovježbom oslobađa se hormon sreće. Već nakon 30 minuta tijelo počinje lučiti tvari koje djeluju opuštajuće, potičući istodobno maštu i kreativnost. Sportaši bi mogli napisati čitave knjige

o tome na koji način intenzivan trening djeluje na psihu. Dakle, zaboravite napornu svakidašnjicu i oslobodite se stresa hodanjem.

Mnogi pojedinci širom lijepog našeg planeta prepoznali su čari ove nordijske priče i čine jedan ogroman pokret za koje to nije samo jedna od tjelesnih aktivnosti već način života. I kao i većina nas, više ili manje znatiželjna, rado bi otkrili neku novu šumu, otok, pticu, cvijet ili slap. I kao što bi u mnogim zemljama sigurno tvrdili da je njihova zemlja idealno mjesto za "nordijske hodače" tako bi se ja usudila reći da je naša Hrvatska još "idealnija".

Jer "hodati se mora" kao i disati, ili ploviti.

Molim da se u slučaju objavljivanja bilo dijelova ili cijelovitog teksta navede autorica: Silvija Zoković

7. Pregled staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području grada Paga, Košljuna i Gorice

Ukupna dužina staza je 31.2 km od čega je samo jedna kružna (Pg1), a ostale su linijske (vode od točke A do točke B). Za pretpostaviti je da će se mnogi hodači vratiti istom trasom natrag, možemo tada računati da se na navedenom području može hodati 59.6 km.

Pag 1	Staza Jurja Dalmatinca	1.4 km
Pag 2	Put Gospe od Staroga Grada	2 km
Pag 3	Staza Do repetitora	2.4 km
Pag 4	Staza Uz vjetrenjače	4.1 km
Pag 4 A	Prilaz stazi Uz vjetrenjače	1.4 km
Pag 5	Staza Vina otoka Paga	0.3 km
Pag 6	Staza Paška vrata	2 km
Pag 7	Staza Pod okriljem Sv. Vida	5.8 km
Pag 7 A	P. o. Sv. Vida – odvojak Bošana	2.9 km
Pag 7 B	P. o. Sv. Vida – odvojak Sv. Marija	1.1 km
Pag 7 C	P. o. Sv. Vida – odvojak Sv. Marko	1.8 km
Pag 8	Staza Lukar	3.4 km
Košljun 1	Put Starog grada Paga	4.8 km
Gorica 1	Put Starog grada Paga	7 km

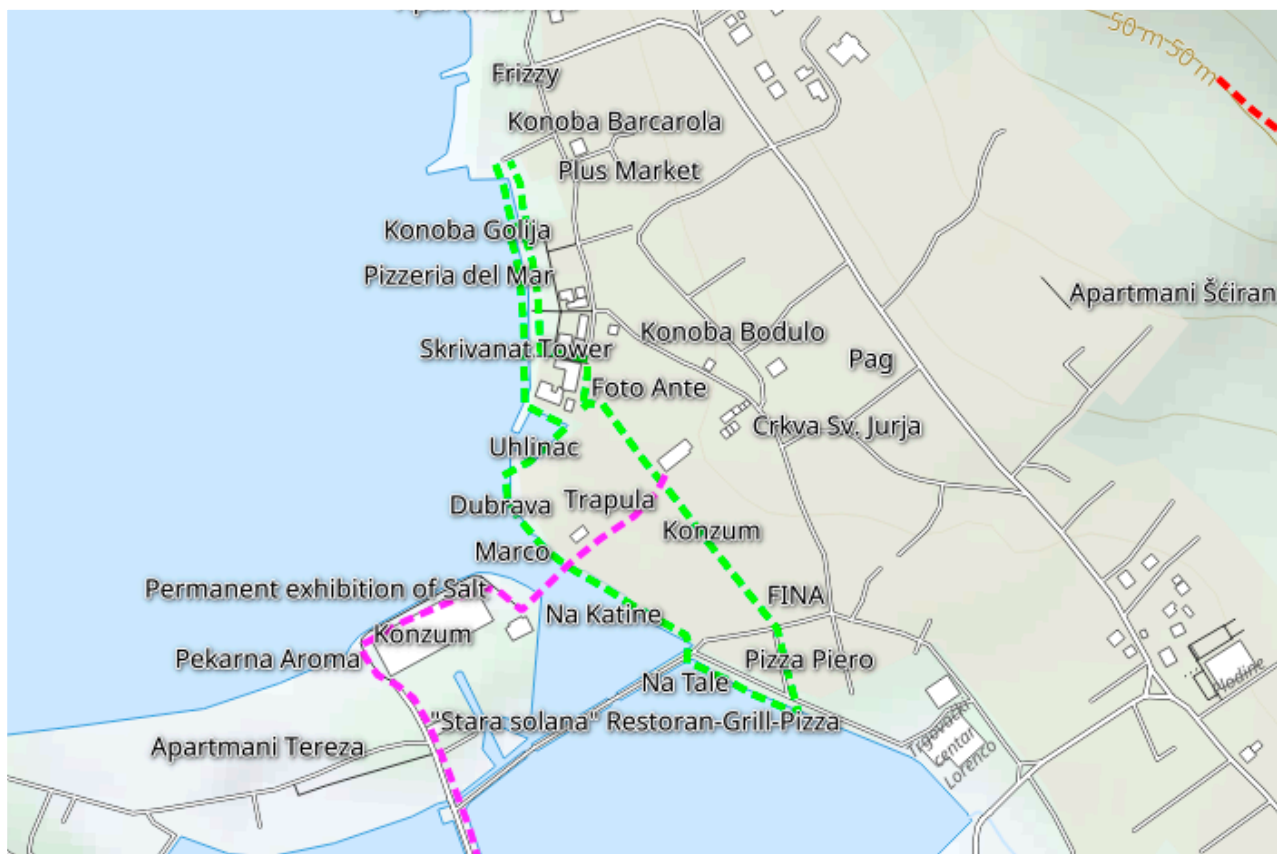
Prikaz obuhvata staza na području grada Paga, Košljuna, Gorice i Šimuna na Open Street podlozi:



PAG 1

NAZIV STAZE:	Staza Jurja Dalmatinca
IDENTIFIKACIJA:	Pg1
DUŽINA:	1.4 km
VRSTA STAZE:	kružna
PODLOGA:	asfalt
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	trajektno pristanište
CILJNA TOČKA:	trajektno pristanište
ZNAMENITOSTI:	Pag Jurja Dalmatinca, most u centru, crkva Uznesenja Marijina, čipkarice, tradicionalna arhitektura, parkić za djecu, Izložba paške čipke, Kneževa palača
OPIS STAZE:	Staza vodi od trajektnog pristaništa iz kojeg je ne tako davno vozio trajekt za Karlobag, podno Velebita. Obalom uz lučicu, pored spomenika Jurju Dalmatincu, uz obnovljeni most obalom vraća se kroz dvije najveće ulice preko glavnog trga gdje se nalazi Zborna crkva Marijina Uznesenja, Kneževa palača i stalna izložba paške čipke. Iz Ulice kralja Zvonimira skretanjem desno u Koludrašku ulicu doći ćete do crkve sv. Margarite i Benediktinskog samostana. Nastavljajući dalje dolazite do jedine preostale kule u gradu Pagu, Skrivanat. Uz ulaz u dvorište gdje se nalazi kula spuštate se stepenicama u ulicu Golija, zatim desno pa lijevo prema moru do šetnice uz more koja vodi do trajektnog pristaništa. Na stazu se možete uključiti na svakom dijelu.

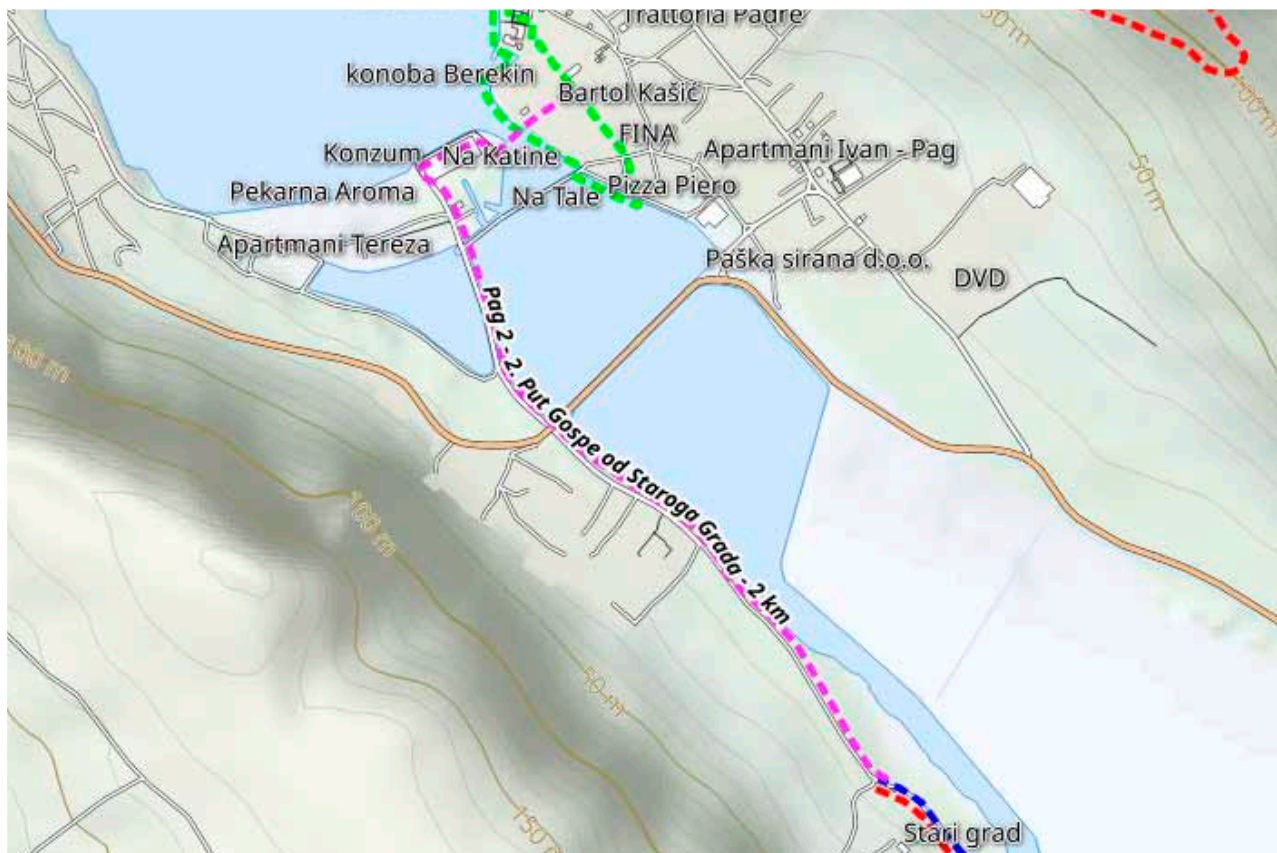
Prikaz staze **Pag 1- Staza Jurja Dalmatinca** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



PAG 2

NAZIV STAZE:	Staza Gospe od Staroga grada
IDENTIFIKACIJA:	Pg2
DUŽINA:	2 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	veći dio asfalt ostalo makadam
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	Pag, glavni trg ispred crkve Marijina Uznesenja
CILJNA TOČKA:	Svetište Gospe od Staroga Grada
ZNAMENITOSTI:	Zborna crkva Marijina Uznesenja u centru Paga, Izložba paške čipke, Knežev dvor, tradicionalna arhitektura, most, magazini soli, bazeni Paške solane, Stari grad Pag i Svetište Gospe od Staroga grada
OPIS STAZE:	Staza kreće sa glavnog gradskog trga put Staroga grada Paga do crkve Marijina Uznesenja iz koje svake godine na blagdan Velike Gospe, 15.8. kreće procesija hodočasnika koji prenose kip svoje zaštitnice iz Starog u novi Pag. Gospin kip nose Pažani na posebnu postolju, nosiljci, dok je prate Paškinje u narodnim nošnjama, svećenici i brojni štovatelji koji se ovdje okupljaju s raznih strana. Na blagdan Male Gospe, 8.9. kip se nosi natrag u Stari grad gdje ostaje do slijedećeg ljeta.

Prikaz staze Pag 2 – Put Gospe od Staroga Grada – 2 km – prikazan ljubičastom isprekidanom linijom



PAG 3

NAZIV STAZE:	Staza kadulje i smilja – do repetitora
IDENTIFIKACIJA:	Pg3
DUŽINA:	2.4 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam i asfalt
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	groblje Pag
CILJNA TOČKA:	repetitor na brdu iznad grada Paga
ZNAMENITOSTI:	dojmljiv pogled na grad Pag i okolicu, solanu, Paški zaljev, livade i pašnjake, specifična flora oblikovana burom, pogled na Velebit.
OPIS STAZE:	Staza kreće s parkirališta pored groblja i penje se na brdo iznad grada Paga. Uz izniman pogled na grad i okolicu upoznati ćete specifične biljne vrste koje odoljevaju najvećoj suši i najajćoj buri. Na krajnjoj točki počinje linijska staza Pg4 – Uz vjetrenjače – 4,1 km koja vodi uz vjetrenjače kroz oskudne pašnjake i suhozide.

Prikaz staze **Staza kadulje i smilja – do repetitora – 2.4 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



PAG 4

NAZIV STAZE:	Staza Uz vjetrenjače
IDENTIFIKACIJA:	Pg4
DUŽINA:	4.1 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	krajnja točka staze Pg3
CILJNA TOČKA:	krajnja točka staze Pg4 i završetak prilazne ceste, staze Pg4A
ZNAMENITOSTI:	vjetrenjače, pogled na južni dio otoka, Velebitski kanal i Velebit, pašnjaci, suhozidi, specifična flora i fauna, staništa izložena jakoj buri i posolici
OPIS STAZE:	Uz izniman pogled na grad Pag, solanu, Paški zaljev, najviši vrh otoka Sv. Vid, Velebitski kanal i planinu Velebit, uživati ćete u miru i tišini prirode u društvu poneke ovce koja traži pašu među kamenjem. Po dolasku na istočnu točku, kraj staze, možete se vratiti natrag pješice ili se spustiti do glavne magistralne ceste i organizirati si prijevoz natrag do grada Paga.

Prikaz staze **Pag 4 – Staza Uz vjetrenjače** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



PAG 4A

NAZIV STAZE:	Prilaz Stazi Uz vjetrenjače
IDENTIFIKACIJA:	Pg4A
DUŽINA:	1.4 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	asfalt
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	skretanje s državne ceste prema vjetrenjačama
CILJNA TOČKA:	početak, kraj staze Pg4
OPIS STAZE:	Ovaj dio puta može se proći autom i parkirati na početku, kraju staze Pg4 – Uz vjetrenjače

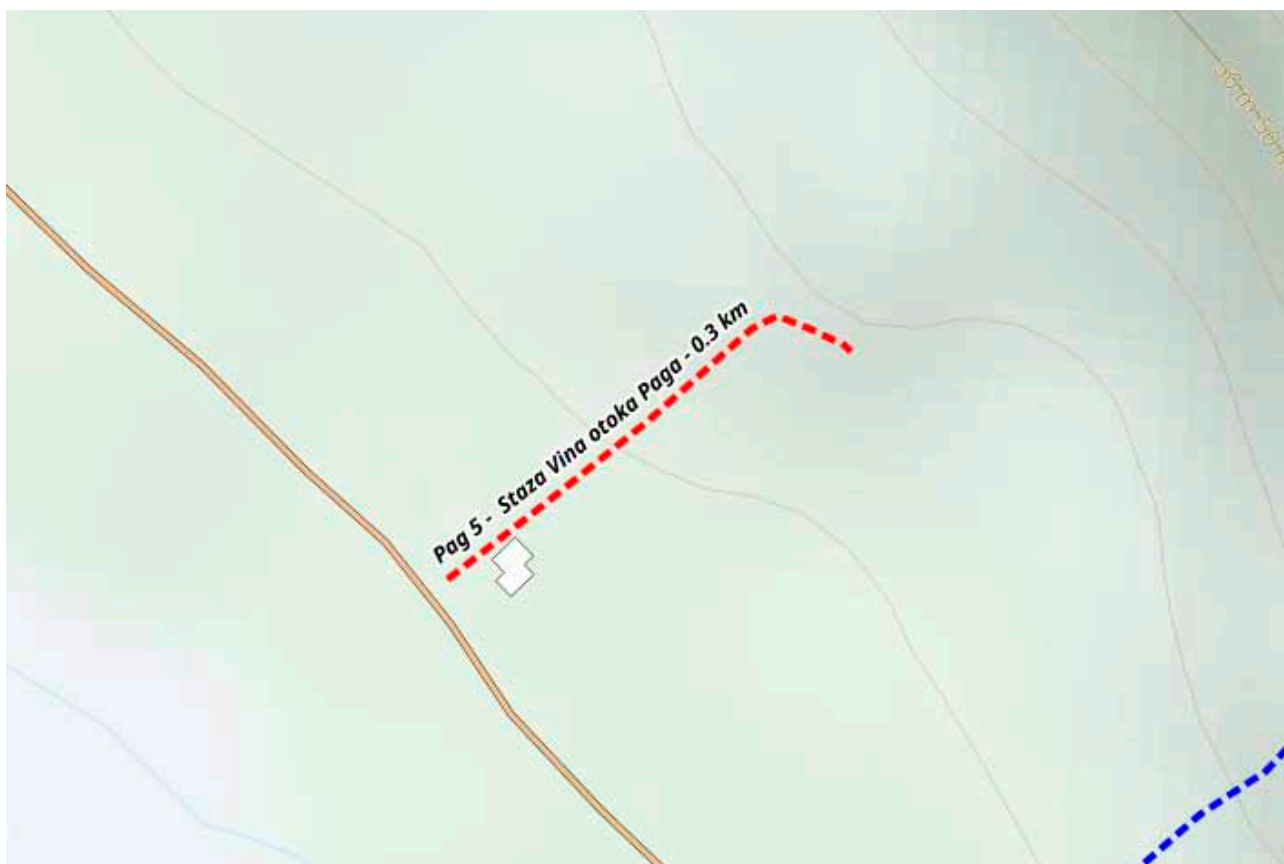
Prikaz staze **Pag 4A – Prilaz Stazi Uz vjetrenjače** – prikazan plavom isprekidanom linijom



PAG 5

NAZIV STAZE:	Staza Vina otoka Paga
IDENTIFIKACIJA:	Pg5
DUŽINA:	0,3 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	Vinarija Vina otoka Paga
CILJNA TOČKA:	kraj kolskog puta
ZNAMENITOSTI:	vinogradi i pašnjaci
OPIS STAZE:	Kad krenete sa parkirališta domaćina vinarije i kušaonice vina "Vina otoka Paga" moći ćete vidjeti vinograde kakvih je nekad bilo mnogo na ovim područjima i livade na kojima pasu ovce i njihovi janjci. Protegnite noge i uživajte u prirodi nakon kušanja paške žutice i gegića te drugih biranih vina.

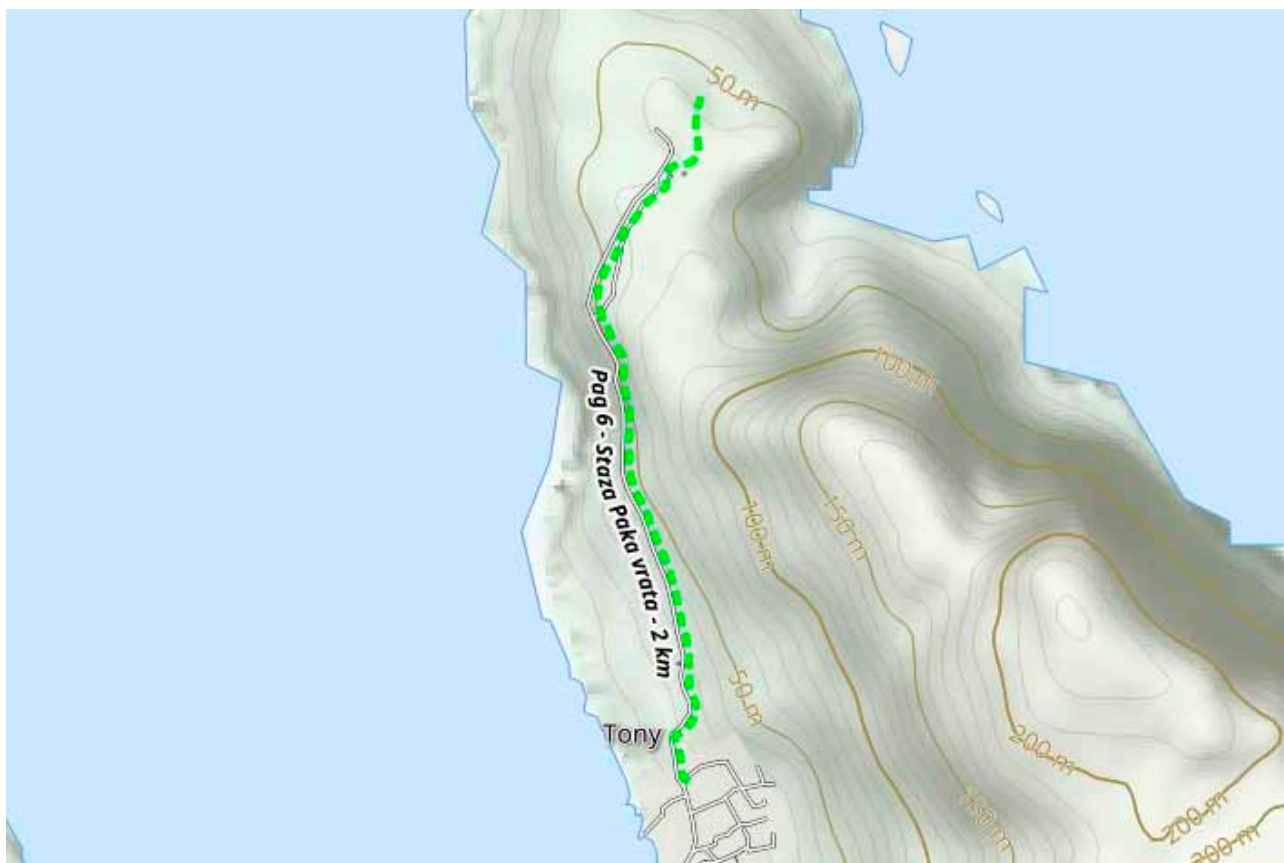
Prikaz staze **Pag 5 – Staza Vina otoka Paga** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



PAG 6

NAZIV STAZE:	Staza Paška vrata
IDENTIFIKACIJA:	Pg6
DUŽINA:	2 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	parkiralište hotela Toni
CILJNA TOČKA:	vidikovac iznad morskog prolaza Paška vrata
ZNAMENITOSTI:	pašnjaci i livade, pješčane plaže do kojih se dolazi pješačkim stazicama, pogled na Paška vrata, Podvelebitski kanal i planinu Velebit, Sv. Vid na suprotnoj strani Paškog zaljeva.
OPIS STAZE:	Uz neponovljivi pogled na Paški zaljev i prilaze brojnim pješčanim plažama, staza vodi uz kolektor otpadnih voda do vidikovca iznad Paških vrata, morskog tjesnaca koji Paški zaljev spaja s Podvelebitskim kanalom. Kroz Paška vrata je do prije 20-ak godina prometovala trajektna pruga Karlobag – Pag.

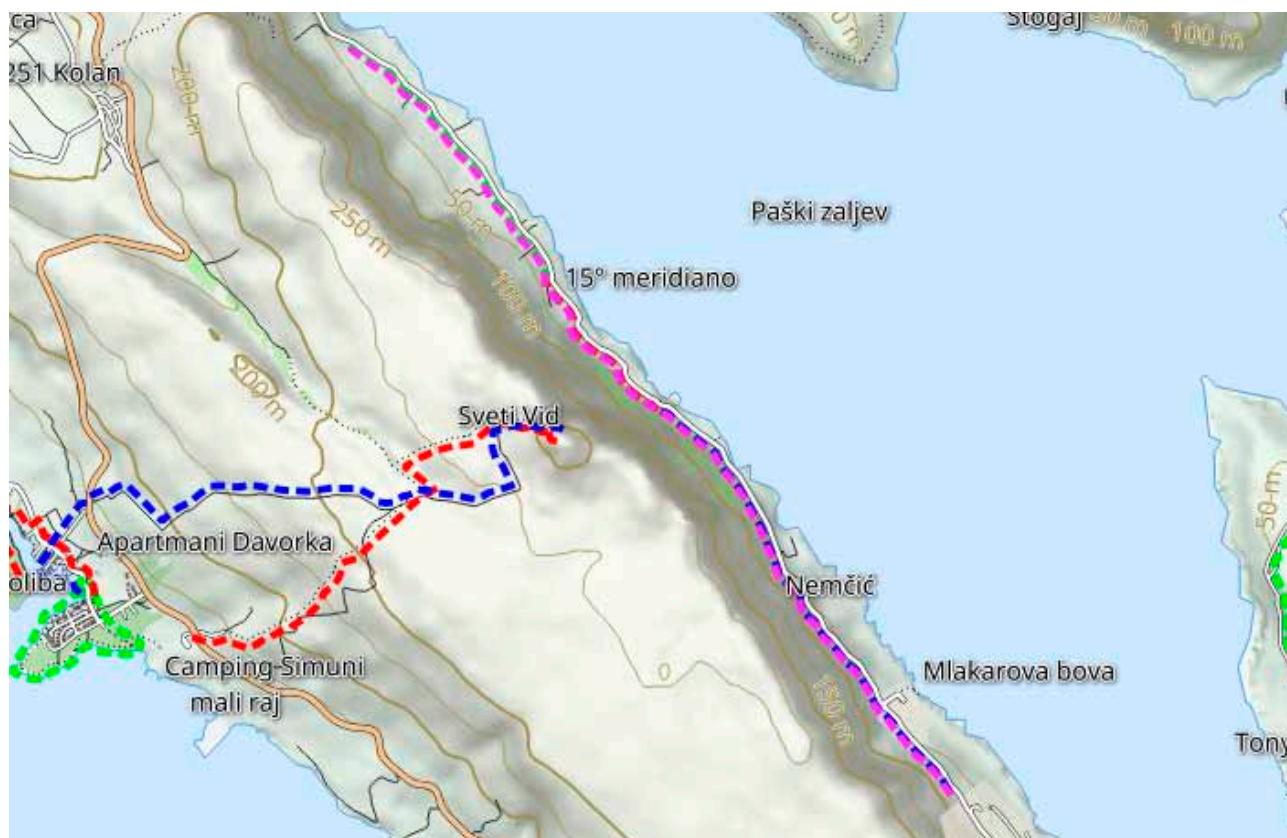
Prikaz staze **Staza Paška vrata** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



PAG 7

NAZIV STAZE:	Staza Pod okriljem Sv. Vida – 5.8 km
ODVOJAK:	Pag 7A – dionica Bošana – 2.9 km Na ovoj dionici nalazi se, uz brojne lijepe plaže i vidikovce s kojih možete uživati u pogledu na Paški zaljev, posebni rezervat šumske vegetacije Dubrava-Hanzine opremljen sa interpretacijskim pločama "Šuma Boga Peruna" i "U prirodi nikad nisi sam".
ODVOJAK:	Pag 7B – dionica Sv. Marija – 1.1 km Na ovoj dionici se šuma hrasta medunca prorjeđuje i pretvara u pašnjake. Uz brojne plaže, s lijeve strane ceste nalazi početak planinarskog uspona na Sv. Vid označen crvenom pločicom. Također nešto dalje nalazi se odmorište s pločom koja označuje 15. meridijan.
ODVOJAK:	Pag 7C – dionica Sv. Marko – 1.8 km Na ovoj dionici uz brojne lijepe plaže, vidikovce, pašnjake, ispod zadnje kuće u zaseoku Sv. Marko nalazi se vrlo izdašan izvor kojemu s može prići s plaže.
IDENTIFIKACIJA:	Pg7
DUŽINA:	5.8 km
VRSTA STAZE:	linijska s dionicama
PODLOGA:	veći dio makadam ostalo asfalt
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	vidikovac i malo parkiralište prije sela Bošana
CILJNA TOČKA:	selo Sv. Marko, kod zadnje kuće
ZNAMENITOSTI:	posebni rezervat šumske vegetacije Dubrava-Hanzine, 15. meridijan, početak planinarskog uspona na Sv. Vid, brojne pješčane plaže, livade i pašnjaci, te stanište brojnih ptica
OPIS STAZE:	Ovaj izniman krajolik možete upoznati prolazeći cijelu stazu ili birajući pojedine dionice koje su svaka na svoj način neodoljive i autentične.

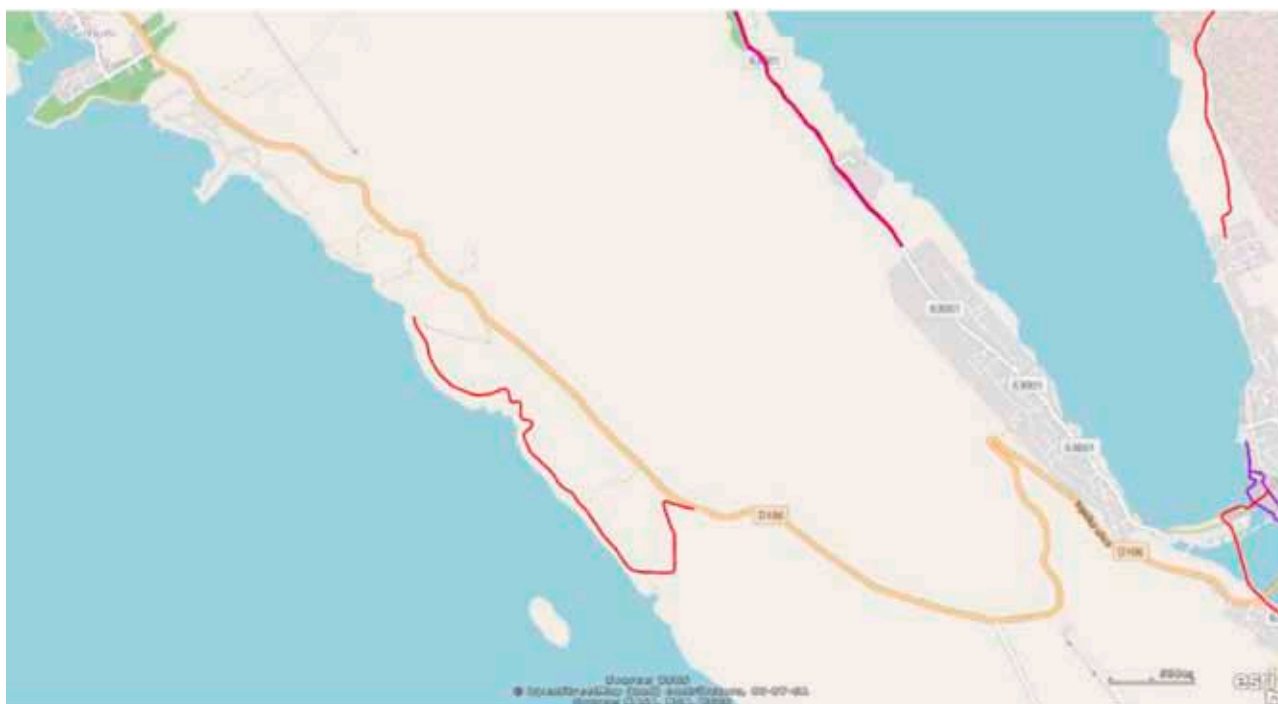
Prikaz staze Pag 7 – Staza Pod okriljem Sv. Vida – 5.8 km – prikazan ljubičastom isprekidanom linijom



PAG 8

NAZIV STAZE:	Staza Lukar
IDENTIFIKACIJA:	Pg8
DUŽINA:	3.4 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	skretanje sa glavne ceste Pag – Novalja
CILJNA TOČKA:	kraj makadamske ceste
ZNAMENITOSTI:	specifičan krajolik šume crnike, pogled na otočić Lukar i druge otoke jugozapadno od Paga
OPIS STAZE:	Staza vodi kroz šumu crnike na jugozadnom dijelu otoka. Na nekim mjestima pruža se pogled na pučinu i otočić Lukar po kojem je uzgajalište školjki dobilo ime. Sa staze, na više mjesta vodi put do plaža i kristalno bistrog mora.

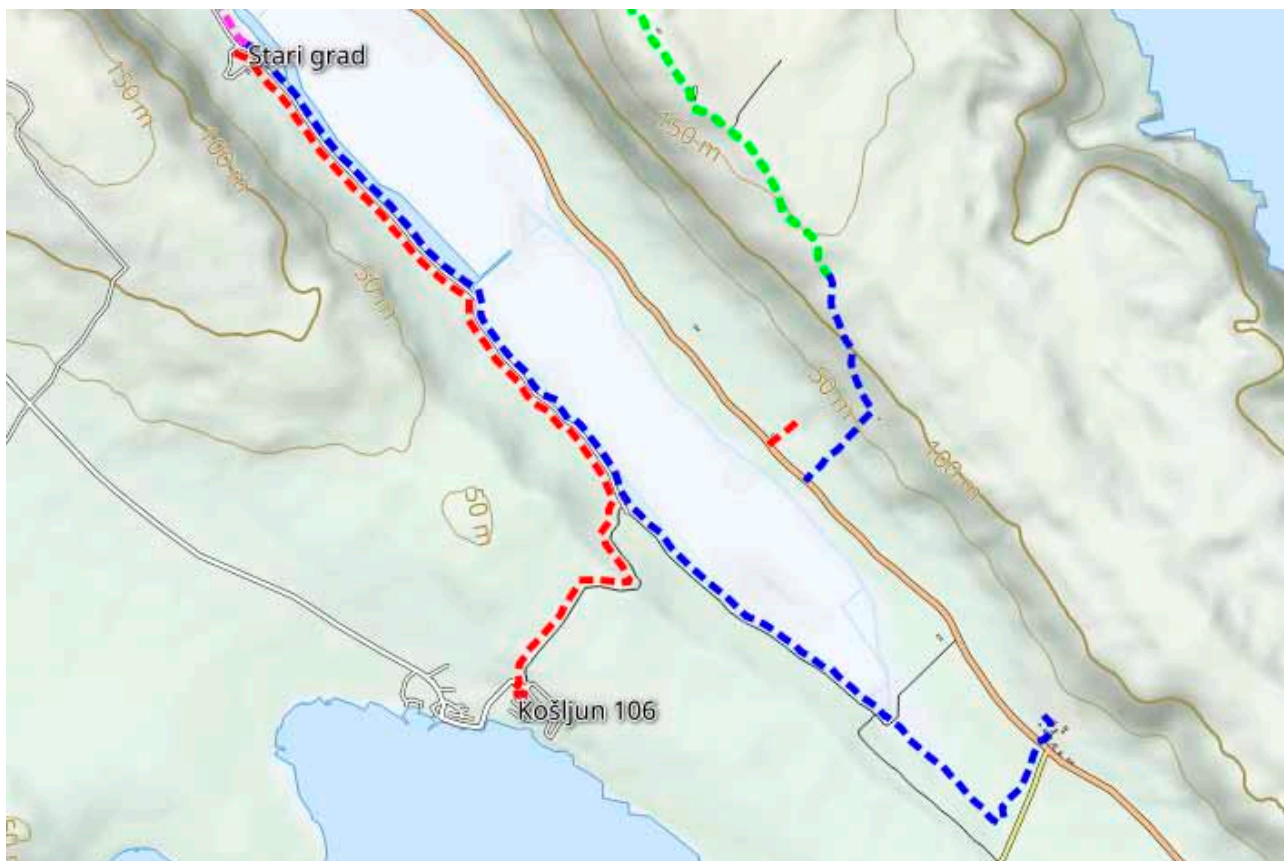
Prikaz staze **Pag 8 – Staza Lukar – 3.4 km** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



KOŠLJUN 1

NAZIV STAZE:	Put Starog grada Paga
IDENTIFIKACIJA:	Kš1
DUŽINA:	4.8 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	Izlaz iz Košljuna prema Starom gradu Pagu
CILJNA TOČKA:	Stari grad Pag, Svetište Gospe od Staroga grada
ZNAMENITOSTI:	livade i pašnjaci, suhozidi, solana, Svetište Gospe od Staroga grada, staništa ptica
OPIS STAZE:	Staza iz Košljuna kreće put Starog grada Paga i dalje stazom Pg2 do centra grada Paga. Šetnjom uz ograde, pašnjake i solanu, dočarati ćete si život pašskog čovjeka koji živi za i od ovaca te tradicionalni način proizvodnje soli u bazenima.

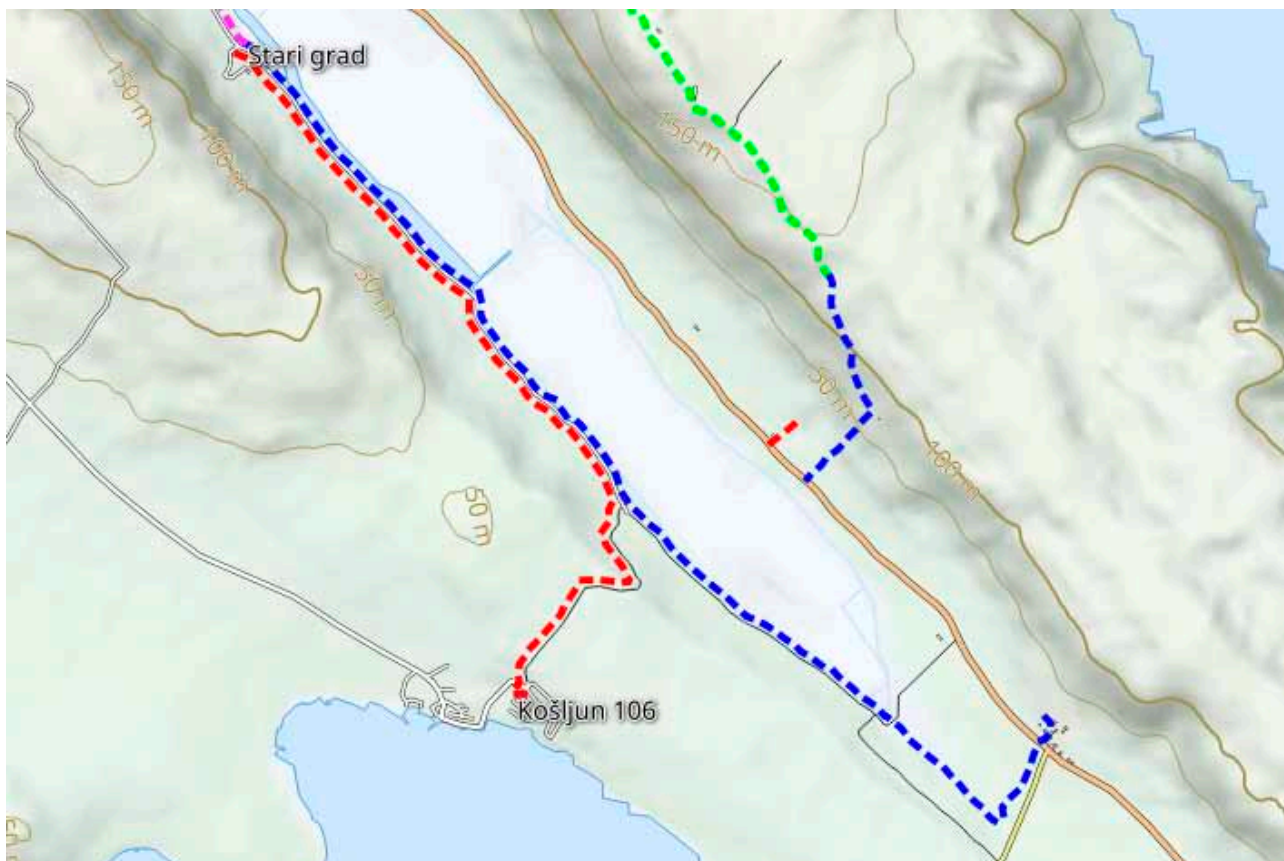
Prikaz staza **Košljun 1 – Put Starog grada Paga – 4.8 km i** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



GORICA 1

NAZIV STAZE:	Put Starog grada Paga
IDENTIFIKACIJA:	Go1
DUŽINA:	7 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	centar sela Gorica
CILJNA TOČKA:	Stari grad Pag
ZNAMENITOSTI:	specifična flora i fauna, bazeni soli, staništa rijetkih ptica, Svetište Gospe od Staroga grada u Starom gradu Pagu.
OPIS STAZE:	Ako iz Gorice krenete pješice put starog grada Paga ići ćete stopama davnih stanovnika otoka Paga koji su u grad Pag išli ovom cestom s nakanom za zadovoljavanjem različitih potreba: administrativnih, egzistencijalnih, vjerskih...Od Starog do centra novog Paga imate još 2 kilometra.

Prikaz staza **Gorica 1 – Put Starog grada Paga – 7 km** prikazan plavom isprekidanom linijom

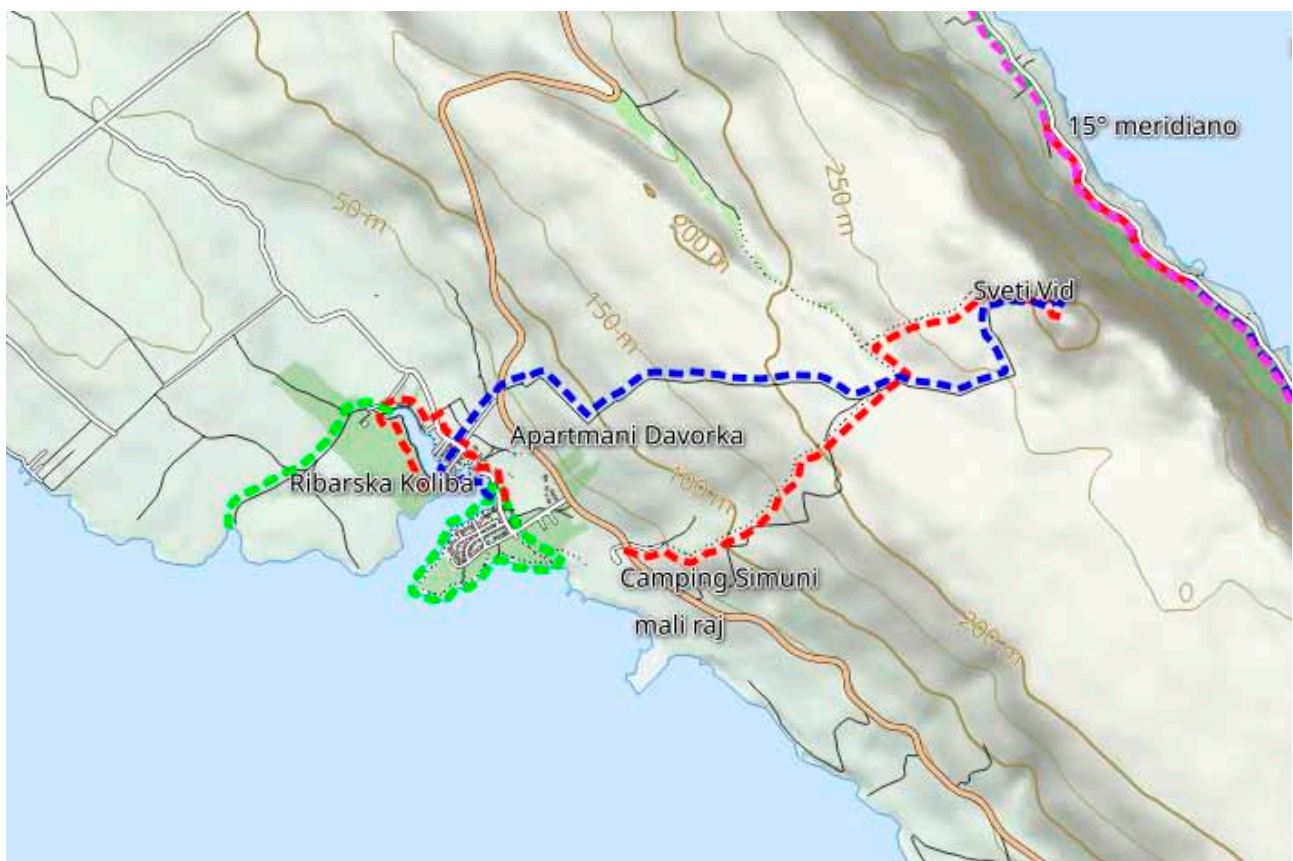


8. Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Šimuna

Ukupna dužina staza je 11.9 km od čega je samo jedna kružna (Ši1), a ostale su linijske (vode od točke A do točke B). Za pretpostaviti je da će se mnogi hodači vratiti istom trasom natrag, možemo tada računati da se na navedenom području može hodati 22 km.

Šimuni 1	Staza Punta	1.8 km
Šimuni 2	Staza Marina	1.6 km
Šimuni 3	Staza Plaža Letavica	1 km
Šimuni 4	Planinarska Staza Sv. Vid	3 km
Šimuni 5	Put Sv. Vid cesta	4.5 km

Prikaz obuhvata staza u Šimunima



ŠIMUNI 1

NAZIV STAZE:	Staza Punta
IDENTIFIKACIJA:	Ši1
DUŽINA:	1.8 km
VRSTA STAZE:	kružna
PODLOGA:	veći dio makadam, asfalt
STUPANJ TEŽINE:	lagana
POČETNA TOČKA:	centar Šimuna, riva
CILJNA TOČKA:	centar Šimuna, riva
ZNAMENITOSTI:	plaže, borova šuma
OPIS STAZE:	Krasna šetnica koja kroz borovu šumu vodi uz šimunske plaže, idealna je prilika za uživanje u prirodi i šetnju uz more. S jedne strane privući će vas pogled na pučinu, a s druge strane na Šimune i ACI marinu.

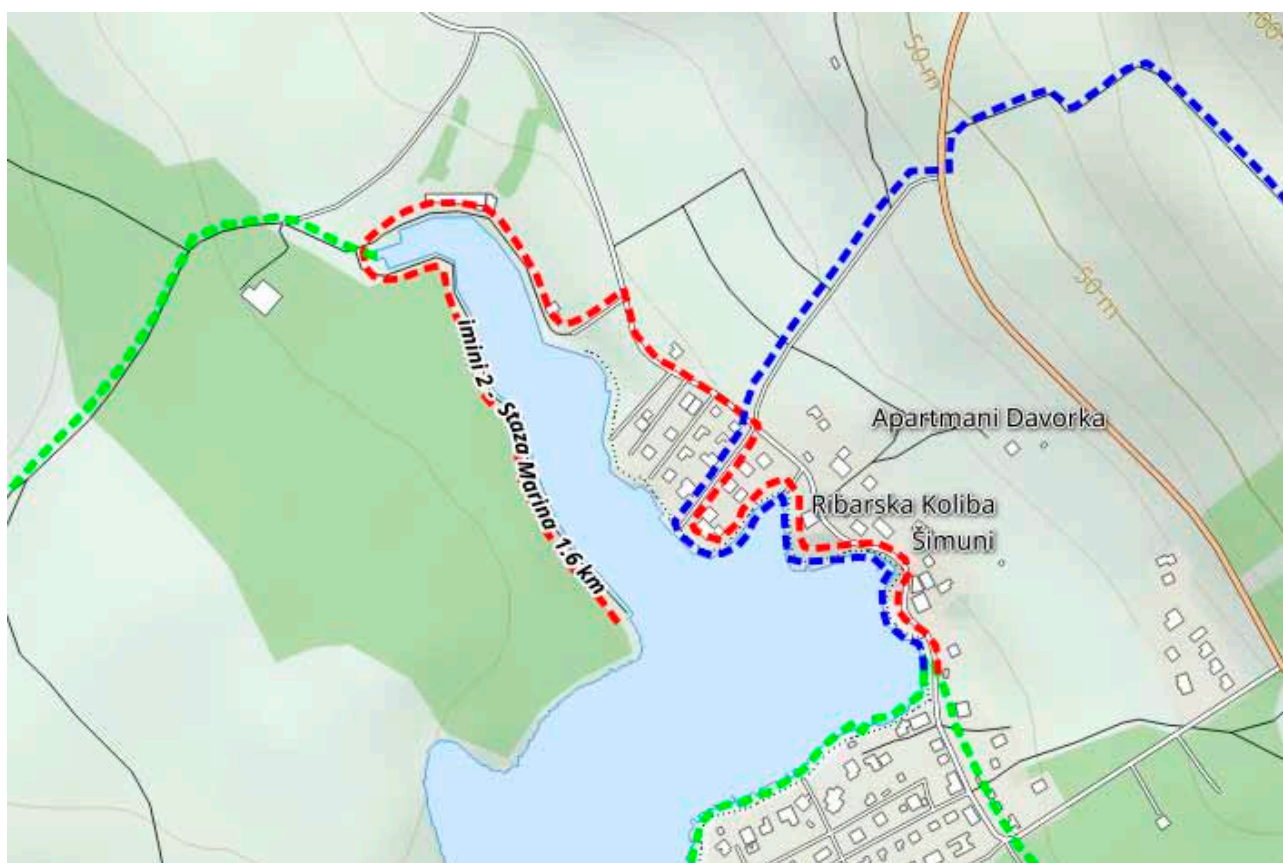
Prikaz staze **Šimuni 1 – Staza Punta – 1.8 km** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



ŠIMUNI 2

NAZIV STAZE:	Staza Marina
IDENTIFIKACIJA:	Ši2
DUŽINA:	1,6 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	asfalt
STUPANJ TEŽINE:	lagana
POČETNA TOČKA:	centar Šimuna, riva
CILJNA TOČKA:	Marina Šimuni
ZNAMENITOSTI:	šetnica uz more i kroz marinu
OPIS STAZE:	Iz centra, sa rive, uputite se na zapad prema Marini Šimuni i uživajte u pogledu na raznolika plovila, te svratite na kavu u ACY marini.

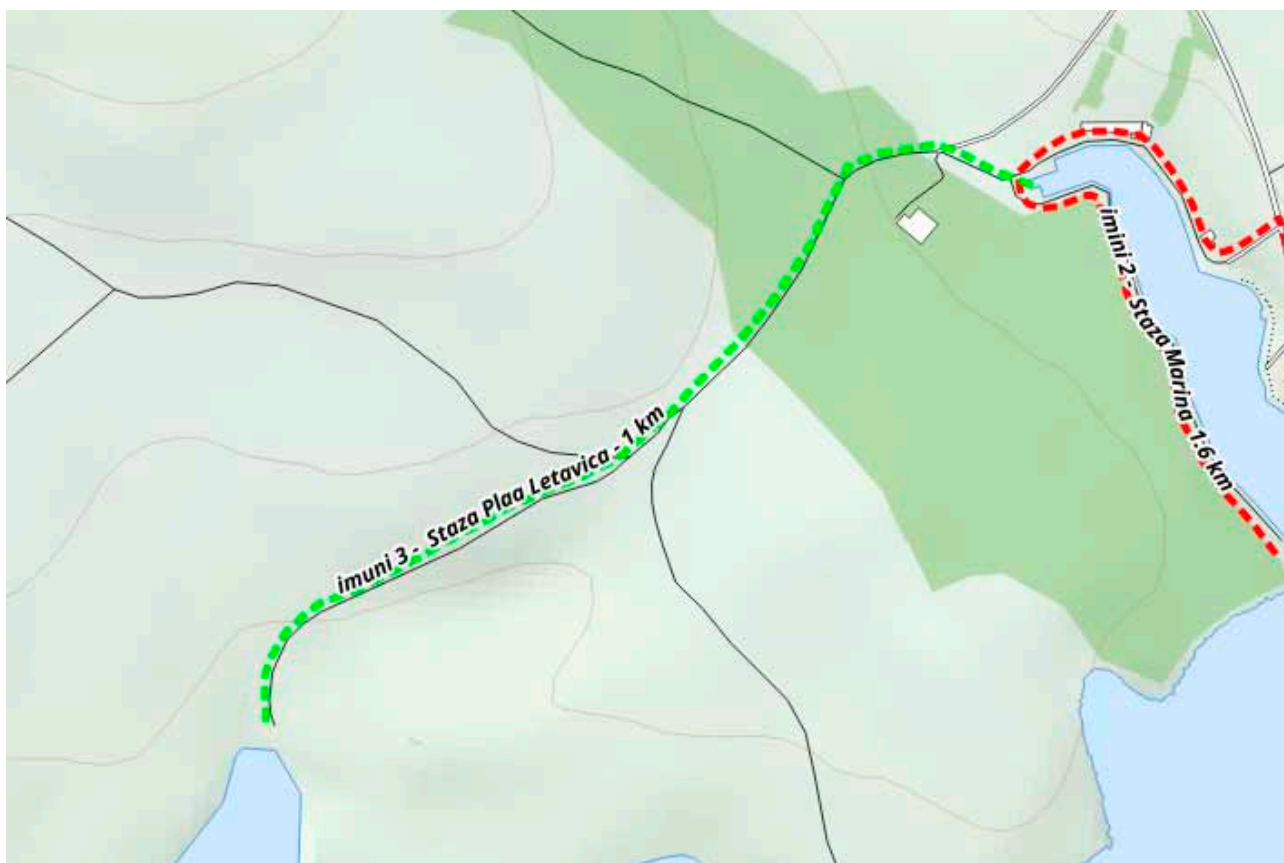
Prikaz staze Šimuni 2 – Staza Marina – 1.6 km – prikazan crvenom isprekidanom linijom



ŠIMUNI 3

NAZIV STAZE:	Staza Plaža Letavica
IDENTIFIKACIJA:	Ši3
DUŽINA:	1 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	lagana
POČETNA TOČKA:	zapadni dio Marine Šimuni
CILJNA TOČKA:	plaža Letavica
ZNAMENITOSTI:	makadamska cesta kroz šumicu koja vodi do plaže
OPIS STAZE:	Ako vas želja vuče u prirodu ili na udaljenu plažu ova će vas cesta kroz šumicu dovesti do plaže Letavica s pogledom na otok Maun.

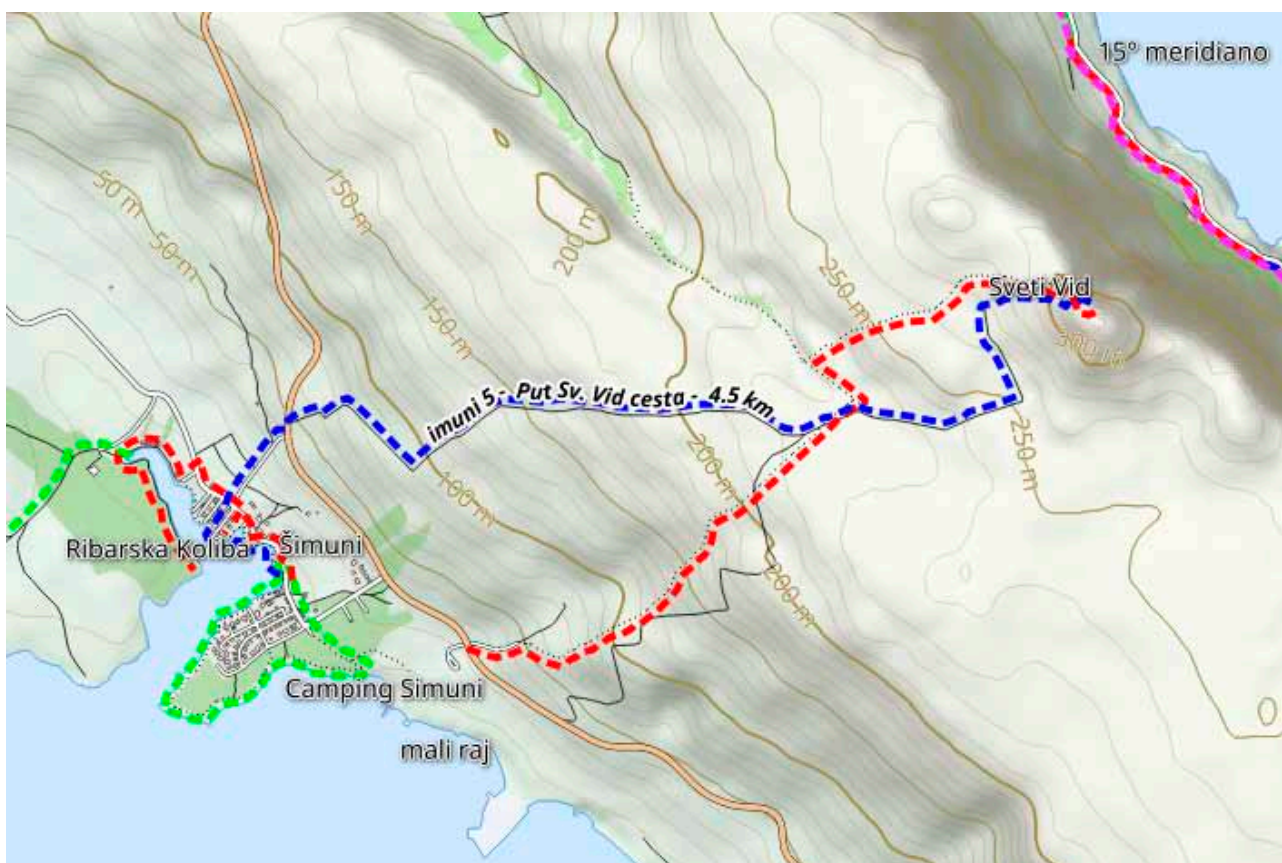
Prikaz staze Šimuni 3 – Staza Plaža Letavica – 1 km – prikazan zelenom isprekidanom linijom



ŠIMUNI 4

NAZIV STAZE:	Planinarska Staza Sv. Vid
IDENTIFIKACIJA:	Ši4
DUŽINA:	3 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	kameni teren
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	skretanje s magistralne ceste prema crkvi Sv. Ante, nasuprot skretanja za kamp
CILJNA TOČKA:	vrh Sv. Vid
OPIS STAZE:	sa ceste Pag – Novalja, nasuprot skretanju za Kamp Šimuni, počinje markirani planinarski put za najviši vrh otoka Paga, Sv. Vid (349m/nm). Dobro označenom stazom koja započinje kod crkvice Sv. Ante do vrha ćete hodati kroz kamenjar i mirisna polja kadulje. Trud uspona biti će nagrađen pogledom na Šimune, otoke koji se prostiru na jugu i zapadu (Maun, Škrada, Silba, Olib, Lošinj). Sa vrha sa sjeverne strane vidjeti ćete Paški Zaljev, Paška vrata, Velebit, Metajnu, Zuboviće, Kustiće i grad Pag.

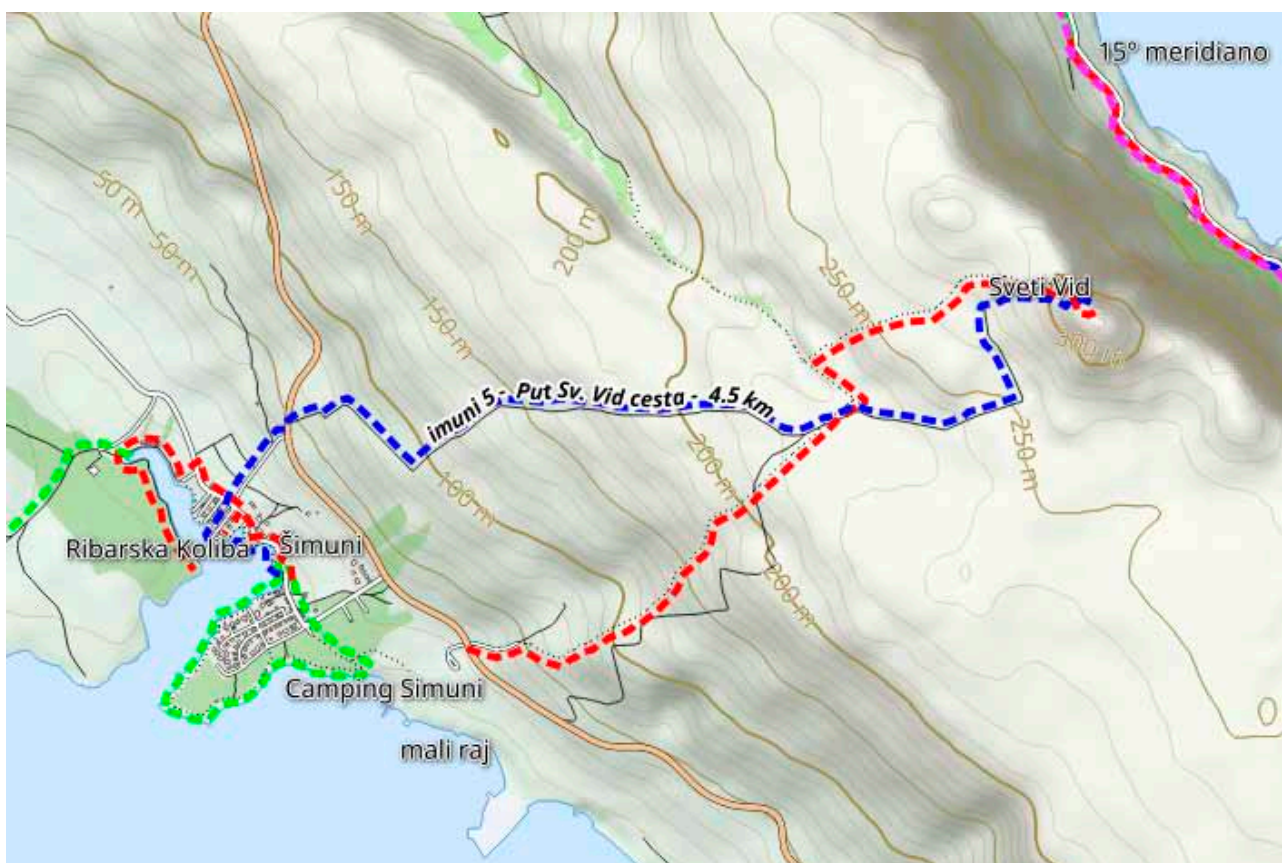
Prikaz staze Šimuni 4 – Planinarska Staza Sv. Vid – 3 km – prikazan crvenom isprekidanom linijom



ŠIMUNI 5

NAZIV STAZE:	Sv. Vid, cestom
IDENTIFIKACIJA:	Ši5
DUŽINA:	4.5 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	većinom makadamsaka cesta
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	centar Šimuna, na rivi
CILJNA TOČKA:	vrh Sv. Vid
OPIS STAZE:	Staza kreće iz centra šetnicom uz more na zapad, nadalje se uspinjete cestom prema magistralnoj cesti Pag – Novalja. Na raskršću gdje se uspinjete prema vodospremi, uglavnom makadamskom cestom (ponegdje je asfalt), kroz pašnjake i livade kadulje doći ćete do lokve od koje stazicom prema Zavjetnom križu i dalje ovčjim putićima, najkraćim putem, penjete se prema vrhu Sv. Vid gdje se nalazi istoimena crkvice. Pogled s vrha je neponovljiv i vrijedan svakog truda.

Prikaz staze Šimuni 5 – Sv. Vid, cesta – 4.5 km – prikazan plavom bojom

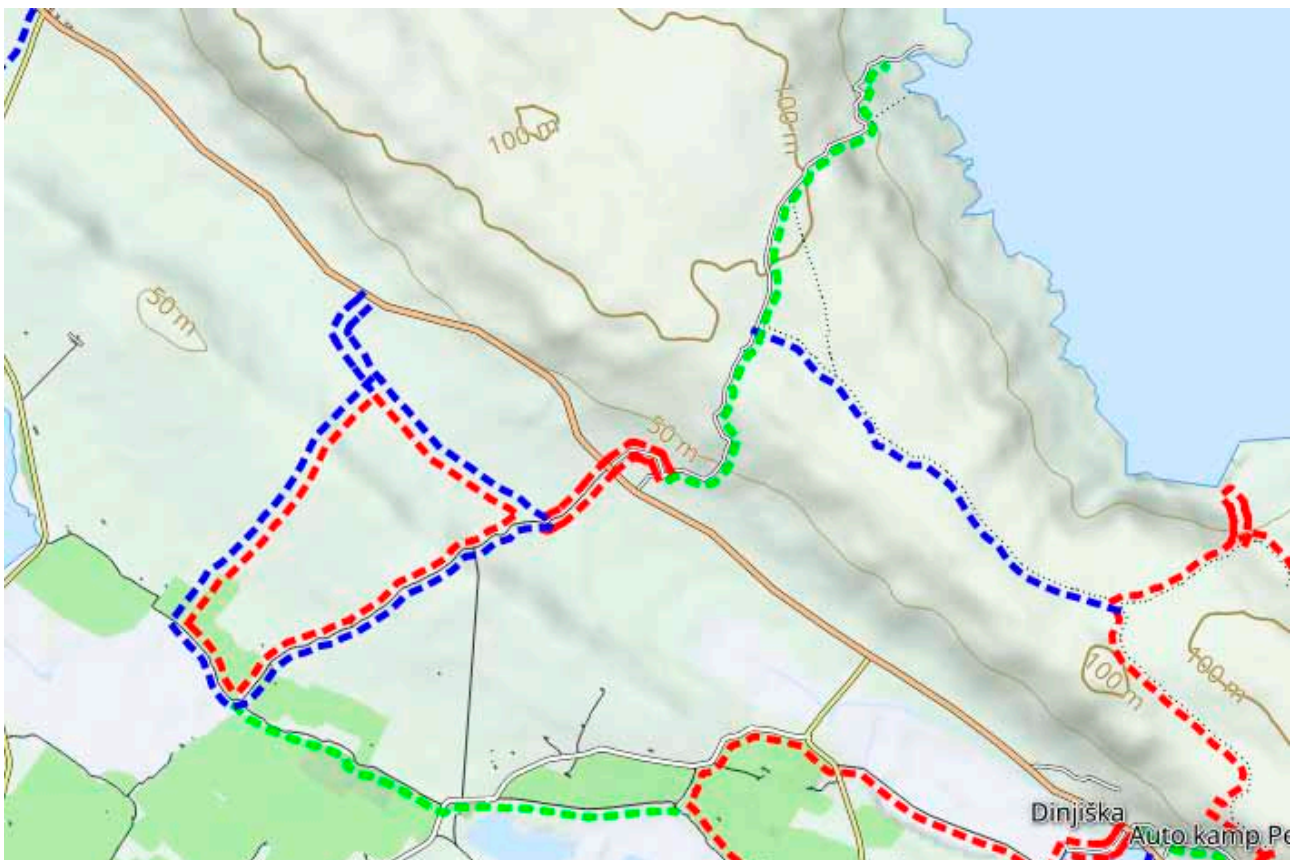


9. Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Stare Vase i Vrčića

Ukupna dužina staza je 21.4 km od čega su dvije kružne StV2 i Vr1, a ostale su linijske (vode od točke A do točke B). Za pretpostaviti je da će se mnogi hodači vratiti istom trasom natrag, možemo tada računati da se na navedenom području može hodati 28.2 km.

Stara Vasa 1	Staza Gornje more	2.8 km
Stara Vasa 2	Staza Malo blato	6.6 km
Vrčići 1	Staza Malo blato	6 km
Stara Vasa – Dinjiška	VEZNA staza	2.4 km
Malo – Velo blato	VEZNA staza	2.6 km

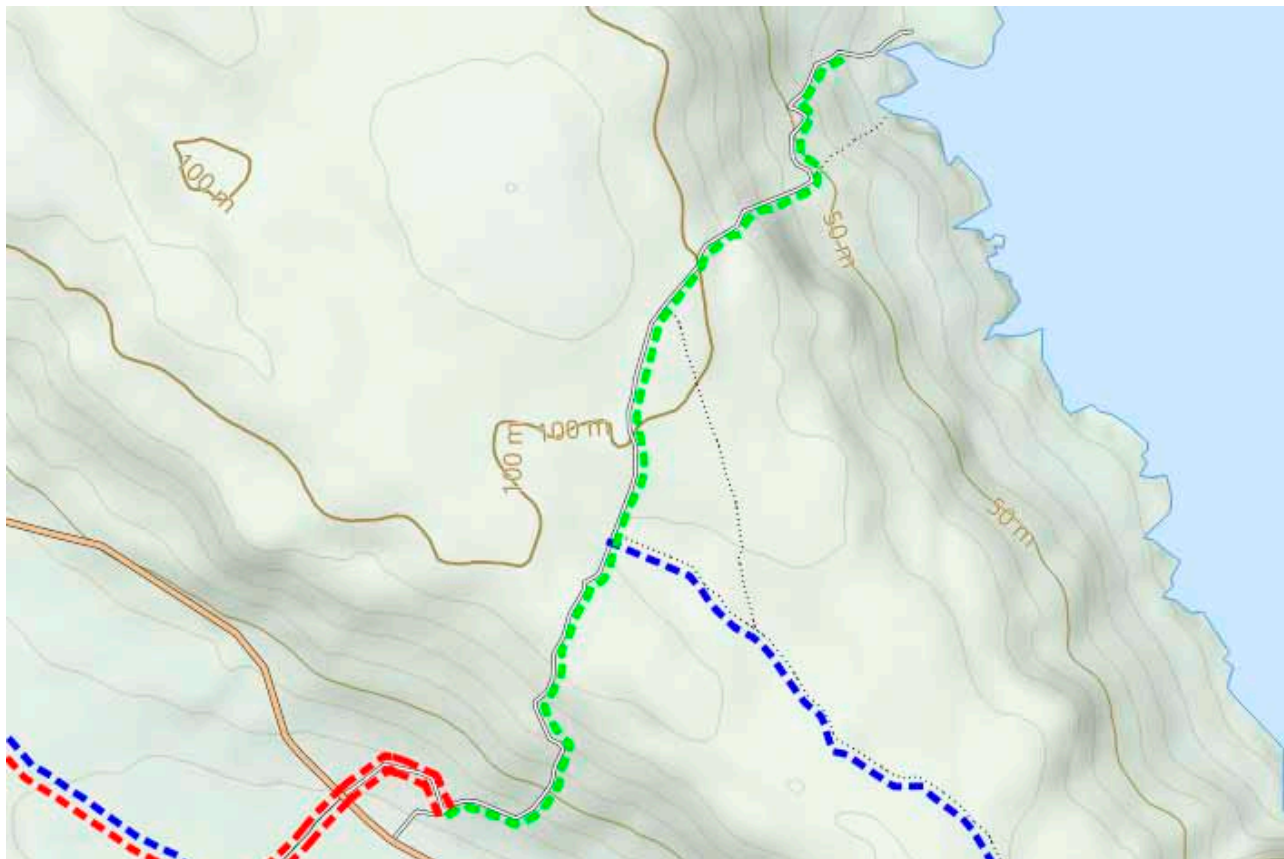
Prikaz obuhvata staza na području Stare Vase i Vrčića



STARA VASA 1

NAZIV STAZE:	Staza Gornje more
IDENTIFIKACIJA:	StV1
DUŽINA:	2.8 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadamska cesta
STUPANJ TEŽINE:	srednje teška
POČETNA TOČKA:	centar sela Stara Vasa
CILJNA TOČKA:	Uvala Čista u Podvelebitskom kanalu
ZNAMENITOSTI:	stanovništvo ovog kontinentalnog sela bavi se ovčarstvom, poljoprivredom i seoskim turizmom.
OPIS STAZE:	Iz centra sela staza vodi prema sjeveru, u brdo, među slobodne pašnjake i livade okružene suhozidima. Uz neponovljiv pogled na planinu Velebit koja natkriljuje otok Pag, doći ćete do plaže u zaštićenoj uvali Čista u Podvelebitskom kanalu na kojoj stanovnici Stare Vase i njihovi gosti uživaju u tišini i kristalno čistom moru. Uvalu Čista istoimeni Rt štiti od jake bure i tako omogućuje kupanje i boravak.

Prikaz staze **Stara Vasa 1 – Staza Gornje more – 2.8 km** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



STARA VASA 2

NAZIV STAZE:	Staza Malo blato
IDENTIFIKACIJA:	StV2
DUŽINA:	6.6 km
VRSTA STAZE:	kružna
PODLOGA:	makadam, zemlja, kamen
STUPANJ TEŽINE:	srednje teška
POČETNA TOČKA:	centar sela Stara Vasa
CILJNA TOČKA:	ornitološki rezervat Malo blato
ZNAMENITOSTI:	ornitološki rezervat Malo blato, pašnjaci omeđeni suhozidima, brojne biljne i životinjske vrste, ptice koje obitavaju na vlažnim staništima
OPIS STAZE:	Iz sela staza vodi prema polju preko magistralne ceste Paški most – grad Pag (oprez kod prijelaza) prema vrhu brda na jugozapad nakon čega se spušta prema Malom blatu. Dalje uz M. blato vodi kružno na zapad prema selu Vrčići. Kroz polje se na istok vraća u Staru Vasu a ispod sela Vrčići izlazi na glavnu cestu. Po dolasku na M. blato na jug vodi odvojak (2.4 km) prema Velom blatu – jezeru koje je također ornitološki rezervat.

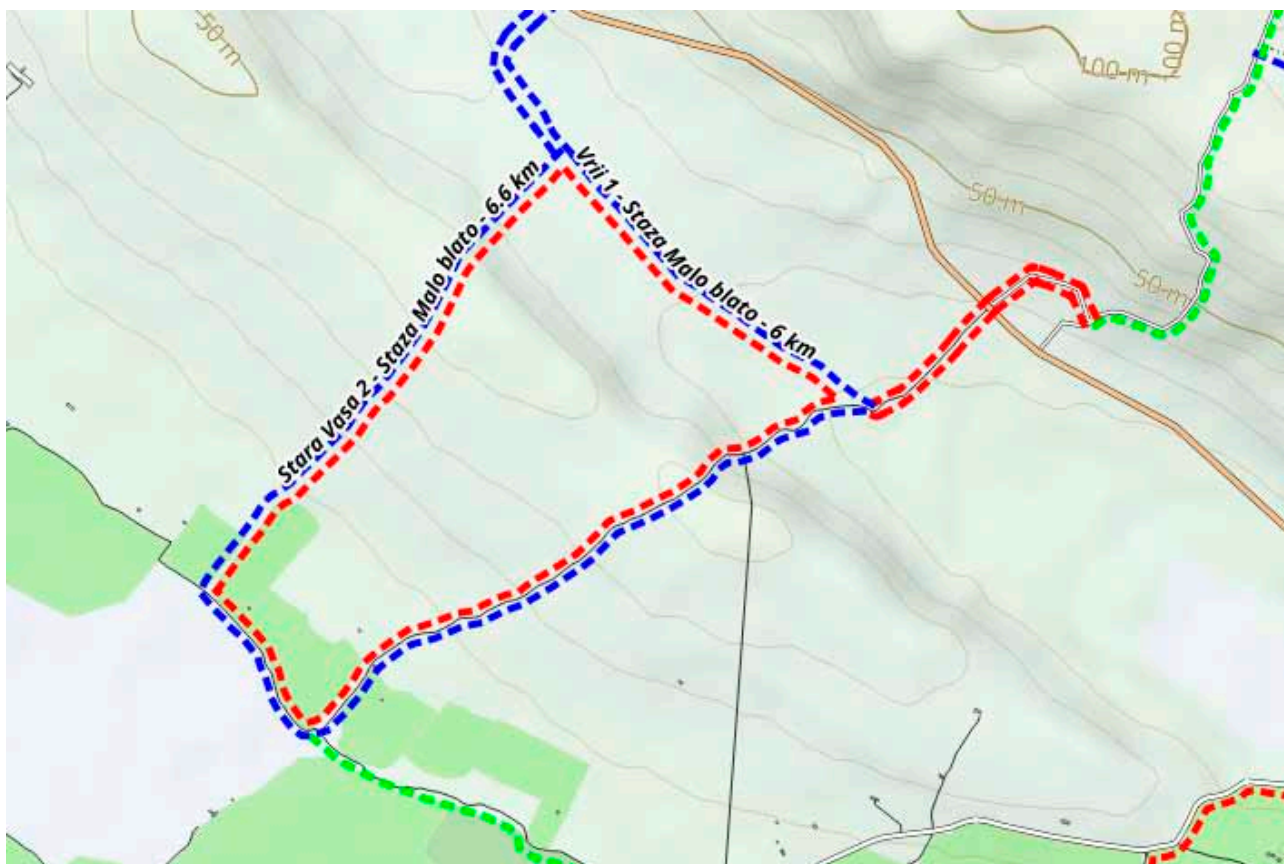
Prikaz staze **Stara Vasa 2 – Staza Malo blato – 6.6 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



VRČIĆI 1

NAZIV STAZE:	Staza Malo blato
IDENTIFIKACIJA:	Vr1
DUŽINA:	6 km
VRSTA STAZE:	kružna
PODLOGA:	makadam, kamen i zemlja
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	parkiralište uz glavnu magistralnu cestu ispod sela Vrčići
CILJNA TOČKA:	parkiralište uz glavnu magistralnu cestu ispod sela Vrčići
ZNAMENITOSTI:	livade i pašnjaci, paška ovca pramenka, suhozidi, kamene štalice, Malo blato – ornitološki rezervat, vlažno stanište, specifična flora i fauna ovog dijela otoka
OPIS STAZE:	Na cesti ispod Vrčića pored kućice gdje se prodaje paški sir spuštamo se makadamskom cestom u polje i dalje se uspinjemo u brdo između suhozida. Dalje se spuštamo prema ornitološkom rezervatu Malo blato. Uz Malo blato, prema jugu uz suhozidnu ogradu skrećemo ponovno u brdo i kružno nastavljamo prema polju ispod sela Stara Vasa. Skrećemo lijevo na zapad gdje se cesta odvaja i uz duboki kanal koji je iskopala voda vraćamo se prema Vrčićima.

Prikaz staze Vrčići 1 – Staza Malo blato – 6 km – prikazan plavom isprekidanom linijom



vezna staza Stara Vasa – Dinjiška

NAZIV STAZE:	Stara Vasa – Dinjiška – VEZNA staza
IDENTIFIKACIJA:	StV – Dnj
DUŽINA:	2.4 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadamska cesta
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	raskršće na stazi StV1
CILJNA TOČKA:	zapadni dio staze Dnj 2 – Staze Mentora
ZNAMENITOSTI:	stazu okružuju slobodni pašnjaci na brdu koje izdaleka izgleda poput Mjesečeve površine
OPIS STAZE:	Na brdu se desno prema jugoistoku odvaja staza, makadamska cesta stazi Mentora (Dnj2) u Dinjiški. Po dolasku na stazu Mentora možete odabrati smjer prema desno prema selu Dinjiška i od točke gdje se spajaju dvije staze imate do centra Dinjiške, crkve Sv. Maura 2,6 km. Ukoliko odaberete lijevi smjer, prema Velebitu, za 900 metara doći ćete u Uvalu Šantiš. Ako želite proći cijelu stazu Mentora do točke na kojoj ste se u nju uključili, hodati ćete oko 6 km.

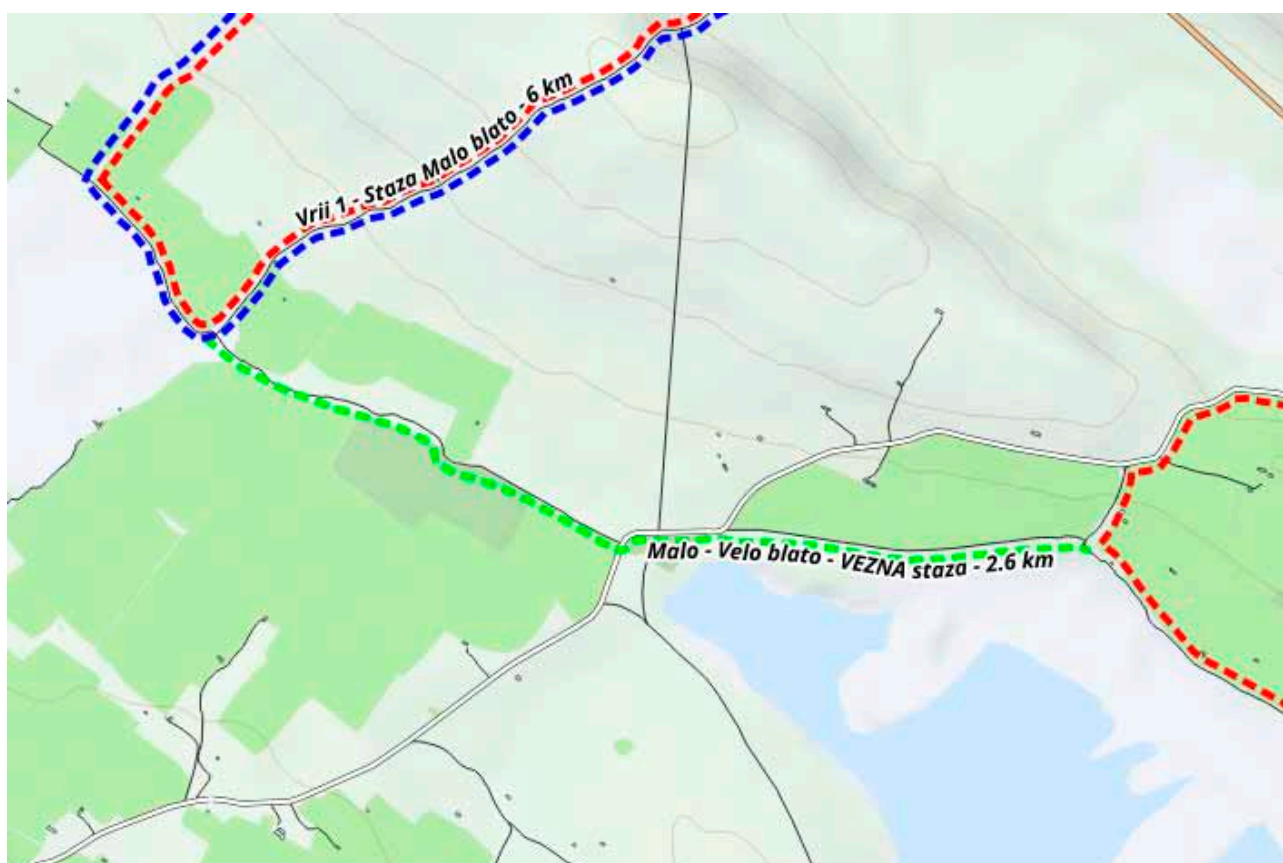
Prikaz staze **Stara Vasa – Dinjiška – VEZNA staza – 2.4 km** – prikazan plavom sprekidanom linijom



vezna staza Malo blato – Velo blato

NAZIV STAZE:	Malo blato – Velo blato – VEZNA staza
IDENTIFIKACIJA:	Mb – Vb
DUŽINA:	2.6 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadamska cesta i asfalt
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	južni dio staze StV2 (Malo blato) ili zapadni dio staze Dnj3 (Velo blato)
CILJNA TOČKA:	zapadni dio staze Dnj3 (Velo blato) ili južni dio staze StV2 (Malo blato)
ZNAMENITOSTI:	specifičan krajolik pašnjaka omeđenih suhozidima, Velo i Malo blato, vlažna staništa, stanište brojnih ptica – ornitološki rezervati, specifična flora i fauna.
OPIS STAZE:	Po dolasku na M. Blato na jug vodi odvojak prema Velom blatu – jezeru koje je također ornitološki rezervat dok desno, na zapad nastavlja staza StV2. Između suhozida, uz borovu šumicu uživati ćete u tišini, pjevu ptica i specifičnom raslinju i pašnjacima na putu do Velog blata.

Prikaz staze **Malo blato – Velo blato – VEZNA** – prikazan zelenom isprekidanom linijom



10. Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Dinjiške i Miškovića

Ukupna dužina staza je 16.3 km od čega su dvije kružne Dnj2 i Dnj3, a ostale su linijske (vode od točke A do točke B). Za pretpostaviti je da će se mnogi hodači vratiti istom trasom natrag, možemo tada računati da se na navedenom području može hodati 19.2 km. Ovoj mreži staza pripadaju također i vezne staze Stara Vasa – Dinjiška (2.4km) i Malo blato – Velo blato (2.6km). Ove dvije vezne staze nisu uračunate u konačni zbroj kilometara za Dinjišku jer su zbrojene u mrežu Stara Vasa i Vrčići. Ako i njih dodamo u konačni zbroj kilometara za Dinjišku i Miškoviće tada na tom području možete hodati 21.3 km.

Dinjiška 1	Staza uz more	0.4 km
Dinjiška 2	Staza Mentora	7.3 km
Dinjiška 2 A	Odvojak crkva Sv. Maura	0.7 km
Dinjiška 2 B	Odvojak Svaroš	0.9 km
Dinjiška 3	Staza Malo blato	6.1 km
Miškovići 1	Staza uz more	0.9 km

Prikaz obuhvata staza na području Dinjiške i Miškovića



DINJIŠKA 1

NAZIV STAZE:	Staza Uz more
IDENTIFIKACIJA:	Dnj1
DUŽINA:	0.4 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	asfalt
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	zapadni početak staze kod autobusne stanice
CILJNA TOČKA:	veliko mulo na Perivu
ZNAMENITOSTI:	neponovljivi zalasci Sunca i bonaca kao ulje ujutro i u predvečerje, bura
OPIS STAZE:	Šetnica uz more s klupama za odmor i parkom za djecu prikladna je za laganu šetnju, uživanje u blizini mora i neponovljivim zalascima Sunca.

Prikaz staze **Dinjiška 1 – Staza Uz more – 0.4 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



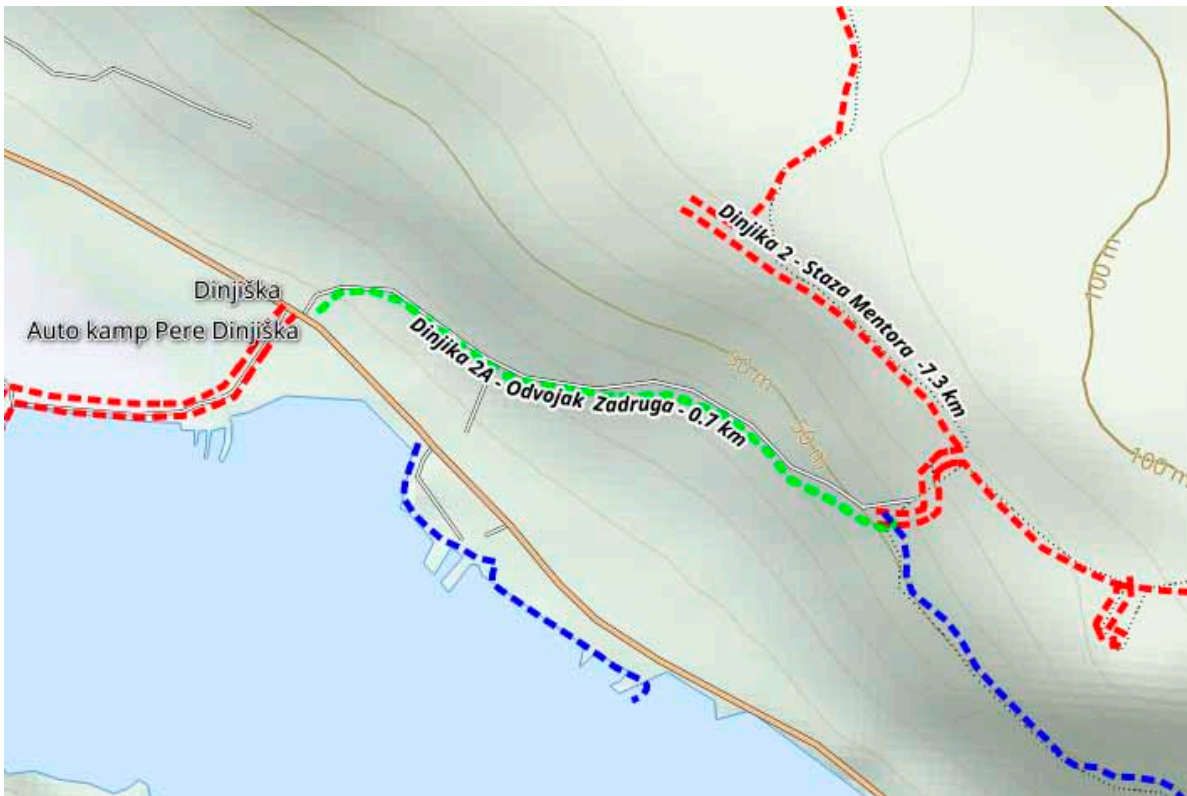
DINJIŠKA 2

NAZIV STAZE:	Staza Mentora <ul style="list-style-type: none">• Dinjiška 2A – Odvojak crkva Sv. Maura – 0.7 km• Dinjiška 2B – Odvojak Svaroš – 0.9 km
IDENTIFIKACIJA:	Dnj2, Dnj2A, Dnj2B
DUŽINA:	7.3 km
VRSTA STAZE:	kružna
PODLOGA:	makadamska cesta
STUPANJ TEŽINE:	srednje teška
POČETNA TOČKA:	kod crkve Sv. Maura u centru Dinjiške ili kod izvora Svaroš, na cesti za most
CILJNA TOČKA:	vraćamo su u Dinjišku ili na Svaroš a cilj je doći u uvale u Podvelebitskom kanalu
ZNAMENITOSTI:	crkva Sv. Maura, pašnjaci "gornjeg brda", plaža Šantiš u Podvelebitskom kanalu, Podvelebitski kanal, planina Velebit
OPIS STAZE:	<p>Mjesečev krajolik nastao pod utjecajem jake bure s Velebita i posolice koju nosi iz Podvelebitskog kanala možete istražiti na ovoj jedinstvenoj turističkoj stazi. Da nije izgrađena, teško biste po oštrom kamenju došli do uvala u Podvelebitskom kanalu. Samo naizgled i izdaleka pusti kamen, pretvara se u oazu specifičnih biljnih vrsta koje ovdje hrane pašku ovcu pramenku. Sol i oskudna vlaga čine pašnjake jedinstvenom hranom ovcama koje daju posebno mlijeko od kojeg se izrađuje vrhunska delicija-paški sir. Dva odvojka, vode vas, kako to domaći narod kaže, na "gornje more", u uvale Šantiš i Jazbina. Uvalu Šantiš štiti istoimeno brdo od jake bure i posolice te tvori zelenu oazu u paškom kršu za predah ovcama i namjernicima. Ovdje se možete i okupati. Odvojak do uvale Jazbina strmo vodi do kamene uvale gdje neposredno uz vodu postoji izvor.</p> <p>Do početka staze Mentora koje se nalazi istočno od zaseoka Jurčevići (Moravčiči) možete doći iz dva smjera:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dinjiška 2A – Odvojak crkva Sv. Maura – 0.7 km-iz centra Dinjiške nsuprot crkve Sv Maura, uz trgovinu, kroz zaseok Moravčiči, vodi cesta do početka St. Mentora2. Dinjiška 2B – Odvojak Svaroš – 0.9 km-od izvora Svaroš (400 m istočno od ulaza u Dinjišku) vodi izgrađena makadamska cesta (Odvojak Svaroš 900m) Uz zidani izvor nalazi se žičana ograda koju je za sobom potrebno zatvoriti kako ovce ne bi pobjegle na cestu.

Prikaz staze **Dinjiška 2 – Staza Mentora** -7.3 km – prikazan crvenom isprekidanom linijom



1. Prikaz staze **Dinjiška 2A – Odvojak crkva Sv. Maura – 0.7 km** – prikazan zelenom isprekidanom linijom – (preimenovana iu Odvojak Zadruga)



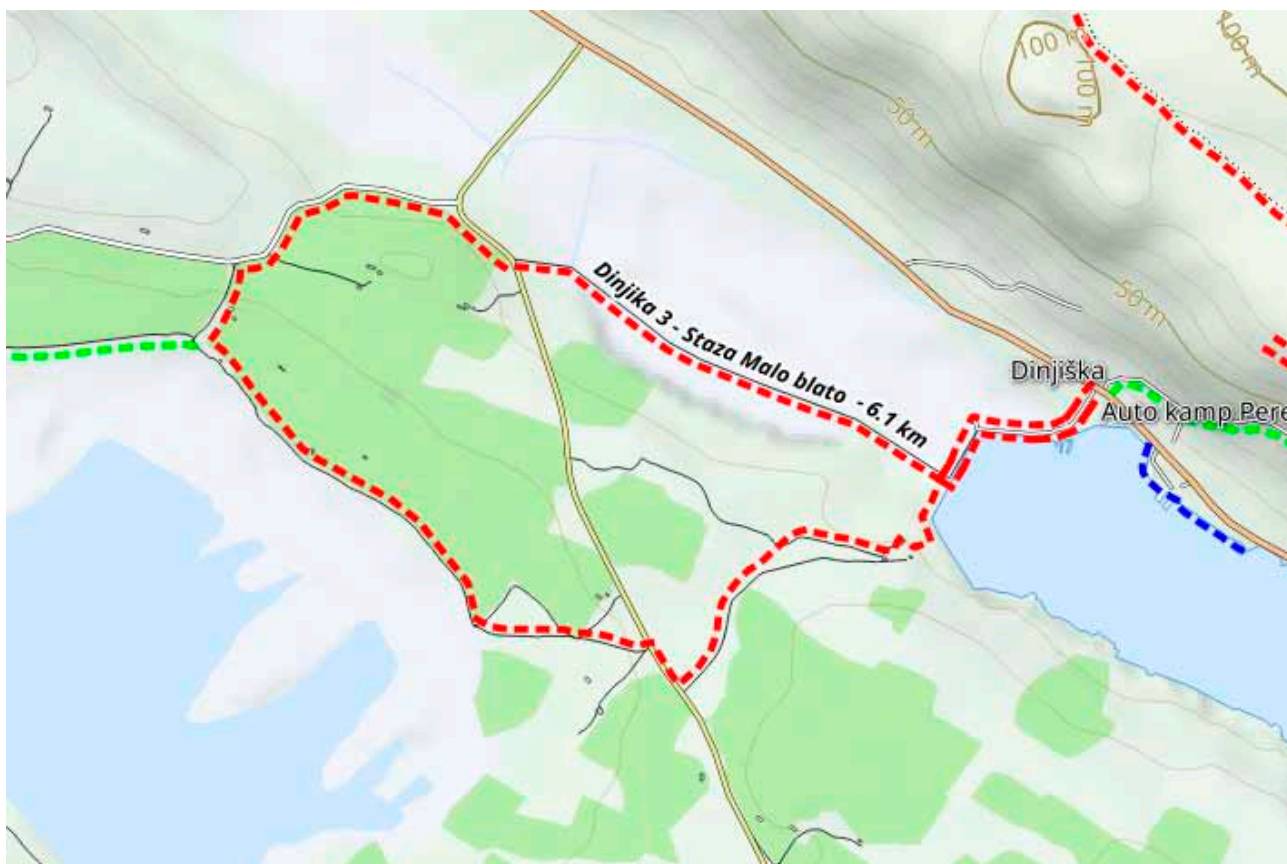
2. Prikaz staze **Dinjiška 2B – Odvojak Svaroš – 0.9 km** – prikazan plavom isprekidanom linijom



DINJIŠKA 3

NAZIV STAZE:	Staza Velo blato
IDENTIFIKACIJA:	Dnj3
DUŽINA:	6.1 km
VRSTA STAZE:	kružna
PODLOGA:	asfalt, makadam, kamen
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	ispred crkve Sv. Maura
CILJNA TOČKA:	ispred crkve Sv. Maura
ZNAMENITOSTI:	crkva Sv. Maura, nekadašnji bazeni soli sada su stanište brojnih ptica i zaštićeni krajolik, pašnjaci ograđeni suhozidima, pogled na Dinjišku, Velo blato – ornitološki rezervat
OPIS STAZE:	staza kreće iz centra Dinjiške prema bivšoj solani, preko nasipa i brda nasuprot sela, uz repetitor prema jezeru, Velom blatu. U suho doba godine staza je prohodna međutim u vrijeme velikih kiša, dio staze uz jezero je poplavljen i prolaz nije moguć, pa se preporuča povratak istim putem. U slučaju da je prohodno uz jezero, možete se popeti u osmatračnicu za promatranje ptica koje ovdje uživaju u miru i specifičnim uvjetima. Kupanje u jezeru se ne preporuča zbog zmija i pijavica. Povratak je dijelom po cesti koja iz Povljane vodi prema Bartolu a dalje nastavljate prema Dinjiški preko drugog nasipa koji je dijelio solanu od morskog kanala uz brdo.

Prikaz staze **Dinjiška 3 – Staza Velo blato – 6.1 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom (krivo je napisano na slici)



MIŠKOVIĆI 1

NAZIV STAZE:	Staza Uz more
IDENTIFIKACIJA:	Mi1
DUŽINA:	0,9 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	asfalt
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	centar sela uz more
CILJNA TOČKA:	centar sela uz more
ZNAMENITOSTI:	kristalno čisto more, zalasci Sunca, bonaca ujutro i predvečerje
OPIS STAZE:	po ovoj stazi uživati ćete u šumu mora, malim plažama i svjedočiti o životu uz more i na moru ovdašnjeg čovjeka: U selu se nalazi dječji ograđeni parkić za bezbrižnu igru vaših mališana. Domaćini nude raznolik smještaj turistima željnim mirnog odmora i kristalno čistog mora.

Prikaz staze **Miškovići 1 – Staza Uz more – 0.9 km** – prikazan zelenom isprekidanom linijom

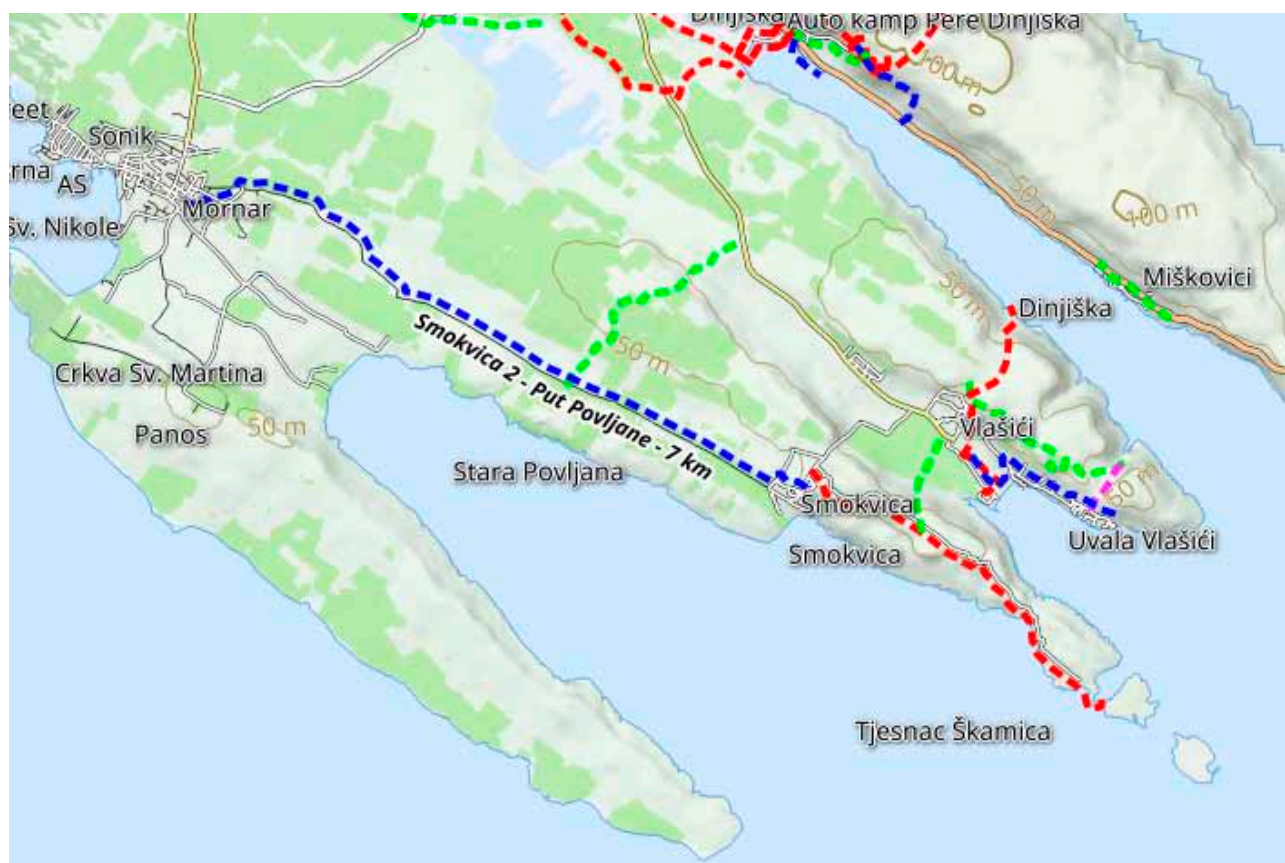


11. Prikaz staza za nordijsko hodanje/pješačenje na području Vlašića i Smokvice

Ukupna dužina staza je 21.6 km. Za pretpostaviti je da će se mnogi hodači vratiti istom trasom na-
trag, možemo tada računati da se na navedenom području može hodati 43.2 km.

Vlašići 1	Mirisna staza	1.2 km
Vlašići 2	Staza Sure stine	1.7 km
Vlašići 2 A	Staza Brdom do Vele drage	2 km
Vlašići 2 B	Staza Kraljeva ograda	0.6 km
Vlašići 3	Put Mrta	2 km
Vlašići 4	Iz Vlašića ka Sunčanom satu VEZNA staza	0.8 km
Smokvica 1	Staza Sunčani sat	3.8 km
Smokvica 2	Put Poveljane	7 km
Smokvica 2 A	Odvojak Orlova smrt	2.5 km

Prikaz obuhvata staza na području Vlašića i Smokvice



VLAŠIĆI 1

NAZIV STAZE:	Mirisna staza
IDENTIFIKACIJA:	V11
DUŽINA:	1,2 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam, zemlja, asfalt
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	kod škole
CILJNA TOČKA:	zaštićeni krajolik Kvasilo
ZNAMENITOSTI:	Mirisna staza opisuje biljne vrste koje uspijevaju na ovom području, imena biljaka nalaze se na drvenim pločicama postavljenim na stazi uz biljke koje opisuju
OPIS STAZE:	Staza kreće kod parkića prema seoskom bunaru i dalje vodi između polja i vinograda prema šumarku iznad plaže. Pješčanom uzvisinom iznad plaže, dalje kroz selo do zaštićenog područja Kvasilo o kojem se možete informirati na info ploči postavljenoj na lokaciji.

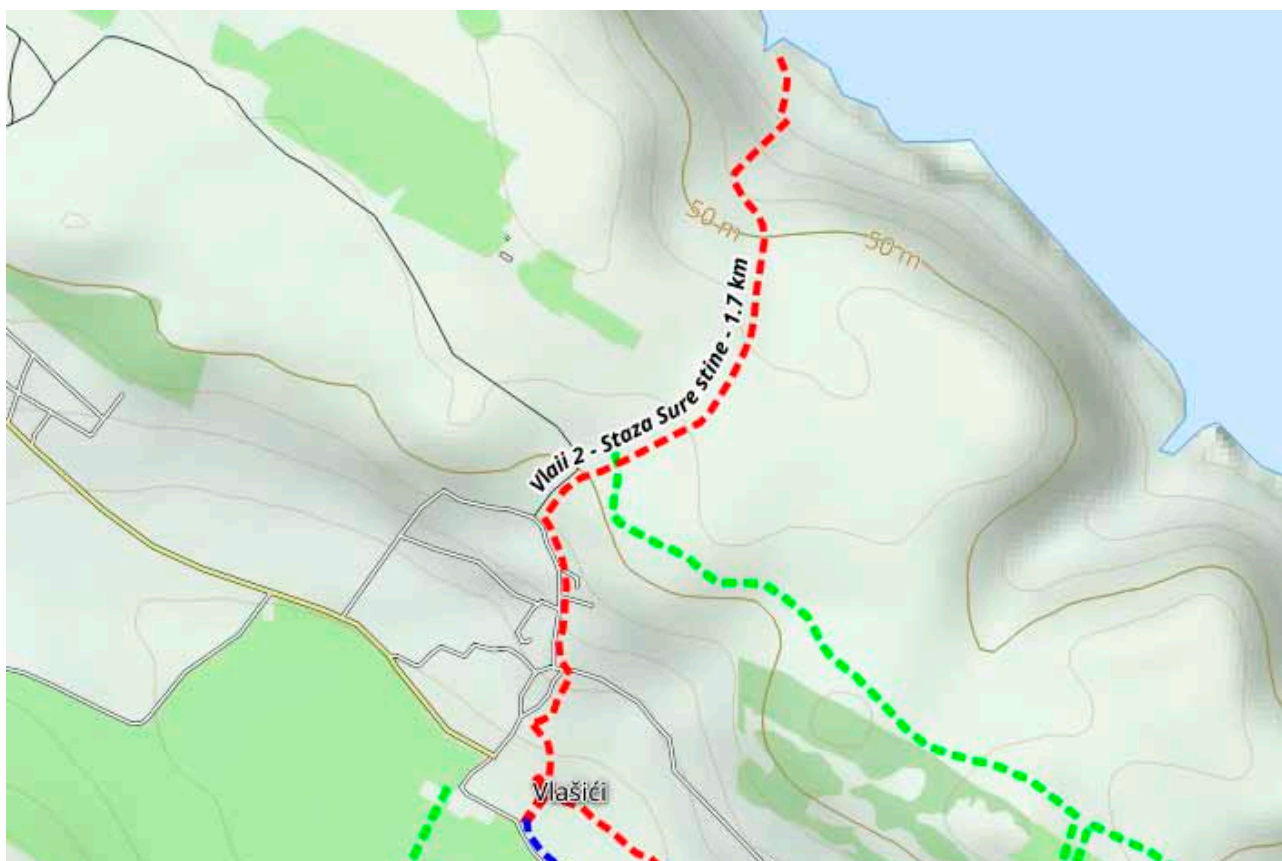
Prikaz staze **Vlašići 1 – Mirisna staza – 1.2 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



VLAŠIĆI 2

NAZIV STAZE:	Staza Sure stine
IDENTIFIKACIJA:	V12
DUŽINA:	1.7 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	škola
CILJNA TOČKA:	predio Sure stine u Uvali Dinjiška
ZNAMENITOSTI:	mjesečev krajolik, pogled na Uvalu Dinjiška i planinu Velebit
OPIS STAZE:	Uz bunar do crkve i dalje prema brdu, između jarica (štala za ovce, kokoši i svinje) vodi ova staza do, kako domaći ljudi kažu, "gornjeg mora". Kroz pašnjake na brdu doći ćete do vidikovca gdje se vidi Dinjiška, istoimeni zaljev, Miškovići i Velebit koji nadvisuje otok Pag. Na "Gornjem moru" nekoliko je plaža za predah i kupanje.

Prikaz staze **Vlašići 2 – Staza Sure stine – 1.7 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



VLAŠIĆI 2A

NAZIV STAZE:	Odvojak Brdom do Vele drage
IDENTIFIKACIJA:	V12A
DUŽINA:	2 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	kamen
STUPANJ TEŽINE:	srednje teška zbog zahtjevne podloge
POČETNA TOČKA:	skretanje lijevo, na istok sa staze V12
CILJNA TOČKA:	Vela draga
ZNAMENITOSTI:	specifičan krajolik i staništa
OPIS STAZE:	Sa staze V12 Odvojak Brdom do Vele drage (V12A) vodi kroz osebujan krajolik do još jedne uvale na "Gornjem moru". U naoko bijelom, mjesječevom krajoliku u proljeće i jesen, a i ljeti nakon kiše, upoznati ćete bogatu, specifičnu biljnu floru i faunu. U uvali Vela draga možete se i okupati. Kratka stazica vodi sa ove staze do suhozida gdje se pruža lijep pogled na Uvalu Vlašići, Ljubač i Nin na kopnu. Na ovaj odvojak se blizu Vele drage nadovezuje V12B Odvojak -Kraljeva ograda koja preko brda vodi do jugoistočnog dijela sela (priključivanje na ovu stazu je kraća i udobnija opcija povratka u centar mjesta).

Prikaz staze Vlašići 2A – Odvojak Brdom do Vele drage – 2 km – prikazan zelenom isprekidanom linijom



VLAŠIĆI 2B

NAZIV STAZE:	Odvojak Kraljeva ograda
IDENTIFIKACIJA:	V12B
DUŽINA:	0.6 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	kamen
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	skretanje sa ulice Mrt
CILJNA TOČKA:	plaža u Veloj dragi
ZNAMENITOSTI:	specifičan brdoviti krajolik
OPIS STAZE:	Iz istočnog dijela sela, sa ulice Mrt staza vodi preko brda do gornjeg mora, Vele drage nasuprot sela Miškovići. Uz specifičan brdoviti krajolik uživati ćete i u pogledu na planinu Velebit u zaleđu otoka Paga.

Prikaz staze Vlašići 2B – Odvojak Kraljeva ograda – 0.6 km – prikazan ljubičastom isprekidanom linijom



VLAŠIĆI 3

NAZIV STAZE:	Put Mrta
IDENTIFIKACIJA:	V13
DUŽINA:	2 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	asfalt, makadam i zemlja
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	info ploča kod dječjeg igrališta, škole
CILJNA TOČKA:	kraj ulice Mrt
ZNAMENITOSTI:	Na ovoj stazi na nekoliko info ploča o specifičnim staništima saznati ćete mnoge zanimljivosti o specifičnostima ovog kraja
OPIS STAZE:	Stazom se izmjenjuju se različiti vidici: uz polje, plažu, prateći mirisnu stazu, te ispod brda doći ćete na cestu koja vodi do krajnjeg jugoistoka sela. Veći dio staze vodi po cesti kojom prometuju automobili stoga je potreban oprez. Ovo je prilika za šetnju asfaltiranom cestom stoga je na nekim dijelovima moguća i po noći. Pogled na Uvalu Vlašići i zalaske Sunca s ove staze neće vas ostaviti ravnodušnim.

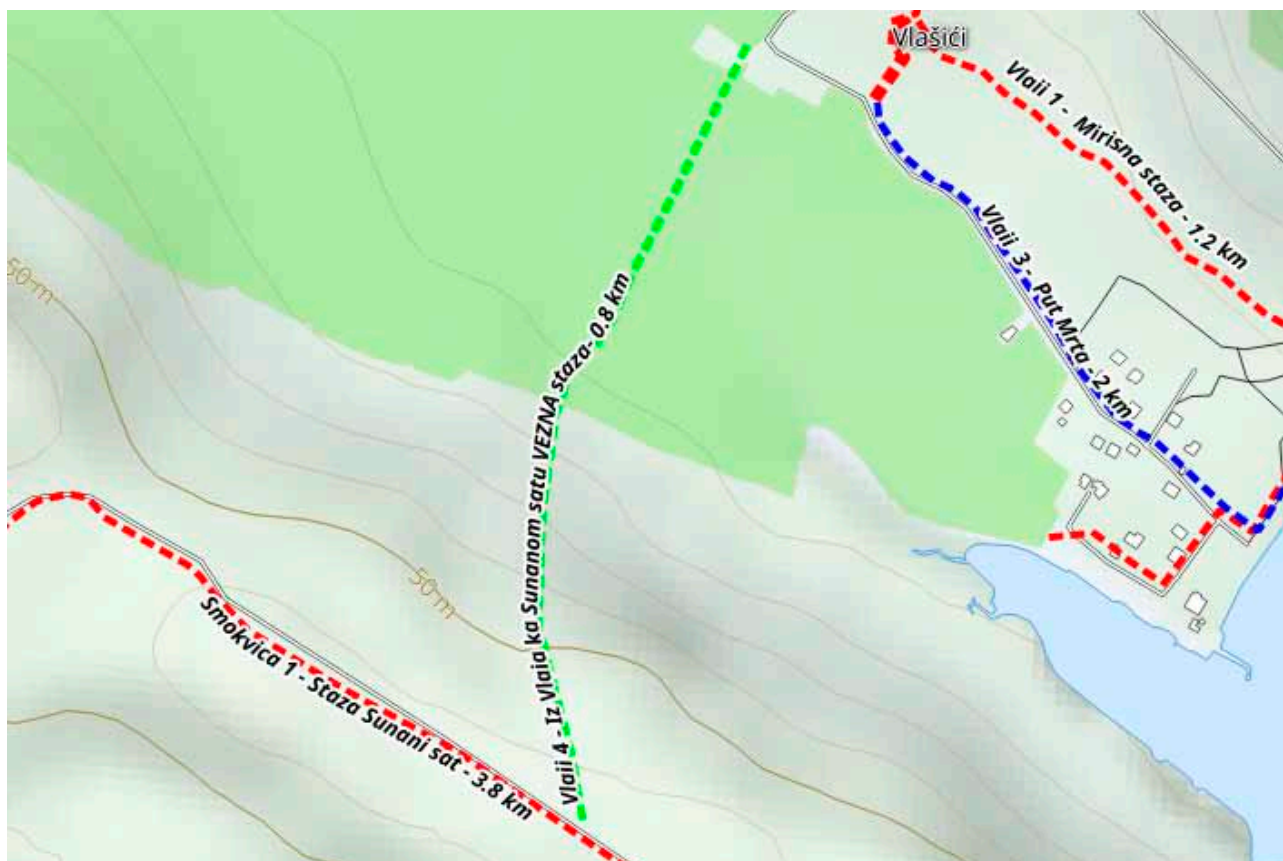
Prikaz staze Vlašići 3 – Put Mrta – 2 km – prikazan plavom isprekidanom linijom



vezna staza Iz Vlašića ka Sunčanom satu

NAZIV STAZE:	Iz Vlašića ka Sunčanom satu – VEZNA staza
IDENTIFIKACIJA:	V14
DUŽINA:	0.8 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam, kamen
STUPANJ TEŽINE:	srednje teška zbog specifične podloge
POČETNA TOČKA:	škola
CILJNA TOČKA:	križanje sa Stazom Sunčani sat – Sm1
ZNAMENITOSTI:	u Vlašićkom polju vidjet ćete brojne močvarne biljne vrste a na brdu oskudnu vegetaciju paškog krša. Sa vrha brda selo Vlašići vidjeti ćete kao na dlanu.
OPIS STAZE:	Od početne točke, iz Vlašića do Sunčanog sata, ima 4 km. Na ovoj ćete stazi uživati u miru i tišini, daleko od civilizacije, na jednoj od najjužnijih dijelova otoka Paga. Specifični uvjeti oblikuju ovaj bijeli krš koji se u proljeće i jesen zeleni prošaran bojama različitog cvijeća.

Prikaz staze Vlašići 4 – Iz Vlašića ka Sunčanom satu – VEZNA staza- 0.8 km – prikazan zelenom isprekidanom linijom



SMOKVICA 1

NAZIV STAZE:	Staza Sunčani sat
IDENTIFIKACIJA:	Sm1
DUŽINA:	3,8 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadamska cesta, a samom kraju kameni put
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	skretanje sa ceste koja vodi u Smokvicu, neposredno prije sela
CILJNA TOČKA:	Sunčani sat
ZNAMENITOSTI:	specifičan krški krajolik, pogled na najjužniji dio otoka i Paški most, kamena građevina Sunčani sat
OPIS STAZE:	Iznad sela iza metalne ograde koju je potrebno za sobom zatvoriti, krećete makadamskom cestom do Sunčanog sata, građevine koju je davno izgradio zaljubljenik u Sunce, more i paški krš. U tišini kamenjara s pogledom na more i Velebit, doći ćete do jednog od najistočnijih dijelova otoka – Škamice iz kojeg se iz mora izdiže otočić Veliki Sikavac kojeg od kopna dijeli tjesnac Škamica i Mali Sikavac kojeg od Velikog dijeli morski prolaz Ždrilo. Nasuprot krajnje točke Paga nalazi se Ljubački zaljev a sjeveroistočno Paški most.

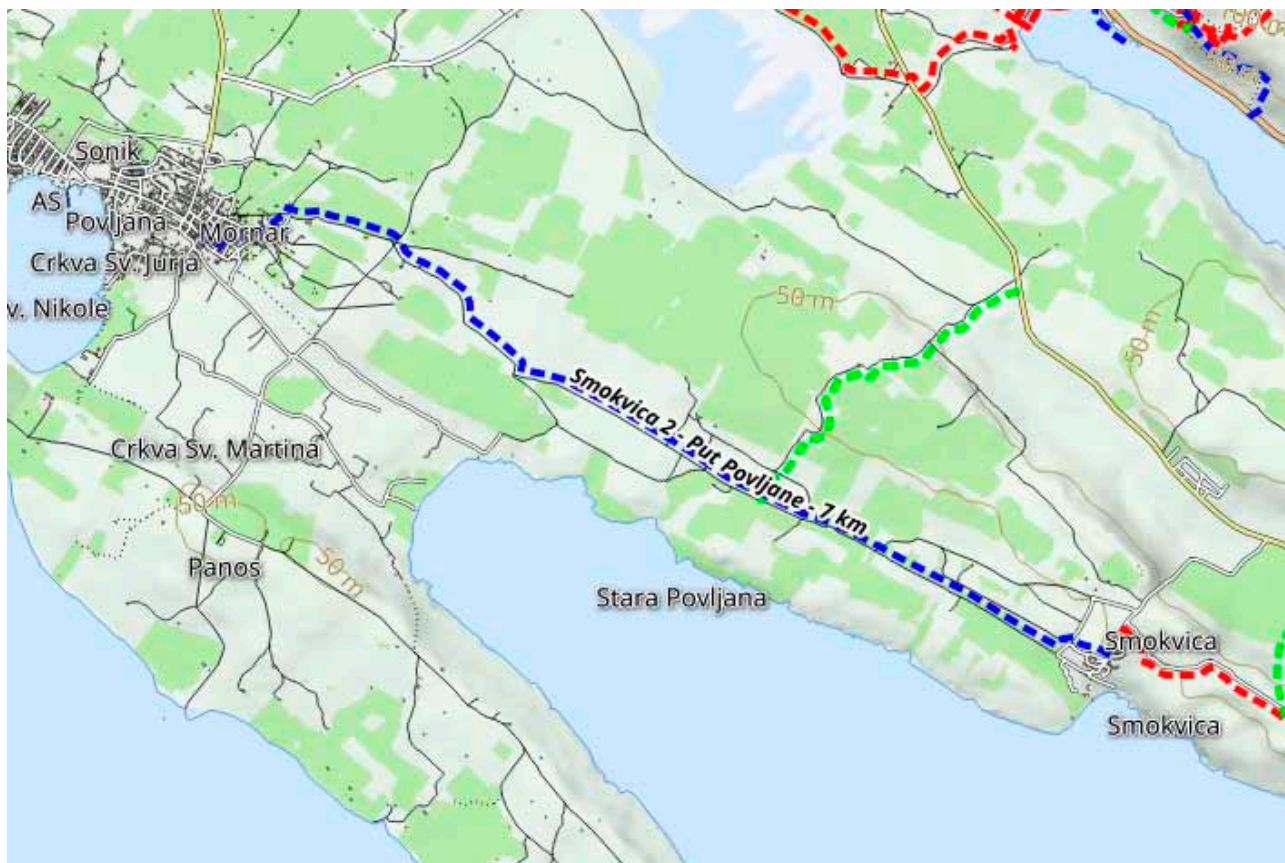
Prikaz staze **Smokvica 1 – Staza Sunčani sat – 3.8 km** – prikazan crvenom isprekidanom linijom



SMOKVICA 2

NAZIV STAZE:	Put Poveljane
IDENTIFIKACIJA:	Sm2
DUŽINA:	7 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadamska cesta
STUPANJ TEŽINE:	srednja
POČETNA TOČKA:	centar Smokvice, cesta iznad raspela
CILJNA TOČKA:	centar Poveljane
ZNAMENITOSTI:	specifičan krajolik livada i pašnjaka, obitavalište brojnih ptica i životinja
OPIS STAZE:	Izloženost posolici i jakoj buri ovdje je vjerojatno najmanja stoga je vegetacija ponešto različita, bogatija. Makadamska cesta koja od Smokvice vodi ka Poveljani prolazi kroz livade i pašnjake ponegdje omeđene suhozidima. Prati vas mir i tišina ovih rijetko posjećenih predjela. Staza će vas dovesti do centra Poveljane, trga ispred crkve.

Prikaz staze **Put Poveljane** – 7 km – prikazan plavom isprekidanom linijom + **Sm2A** – **Odvojak Orlova smrt** – 2.5 km – prikazan zelenom isprekidanom linijom



SMOKVICA 2A

NAZIV STAZE:	Odvojak Orlova smrt
IDENTIFIKACIJA:	Sm2A
DUŽINA:	2.5 km
VRSTA STAZE:	linijska
PODLOGA:	makadam, kamen
STUPANJ TEŽINE:	laka
POČETNA TOČKA:	skretanje prema sjeveru sa staze Sm2
CILJNA TOČKA:	asfaltirana cesta za Vlašiće
ZNAMENITOSTI:	specifičan krajolik livada i pašnjaka, Vlašičko polje
OPIS STAZE:	Stazom koja sa ceste za Povljanu skreće desno, na sjever, prema vrhu Orlova smrt (78.5 m) možete uživati u glasanju rijetkih ptica, ovaca koje pasu u svojim ogradama, specifičnoj vegetaciji, pogledu na Velebit te Velo i Malo blato. Staza završava na asfaltiranoj cesti za Vlašiće. Preporuča se povratak istim putem (do Smokvice imate 5 km), ukoliko ne želite hodati po cesti do Vlašića i dalje do Smokvice (4 km).

Prikaz staze **Smokvica 2A – Odvojak Orlova smrt – 2.5 km** – prikazan zelenom isprekidanom linijom

