



**HR** SightRun aplikacija - Upoznaj Pulu trčeći  
Skinite na svoj mobilni telefon besplatnu SightRun mobilnu aplikaciju i upoznajte Pulu trčeći!  
SightRun vam omogućava da tijekom svog boravka u Puli i dalje ostanete aktivni, uživajte u trčanju i pritom upoznate grad.  
Za vas smo kreirali zanimljivu rutu dugu 5 km koja započinje ispred Arene, a vodi vas pored gradskih atrakcija kao što su Forum, Augustov hram, slavoluk Sergijevaca, Herkulova vrata, ali i živahne pulske tržnice i svjetlećih divova.  
SightRun je vaš audio trkački vodič koji će vam putem davati upute kamo da idete i pritom vam ispričati zanimljivosti o atrakcijama pored kojih prolazite.  
Aplikacija koristi GPS mobilnog uređaja te nije bitno koliko se brzo krećete. Tenisice na noge, slušalice u uši i spremni ste za SightRun turu!

SightRun aplikacija je dostupna na Google Playu i App Storeu.

**EN** SightRun aplikacija - Discover Pula running  
Download on your mobile phone a free SightRun app and discover Pula while running!  
SightRun enables you to stay active during your stay, to enjoy running and to explore the city at the same time.  
We have created an interesting 5 km route that starts in front of the Arena amphitheater and takes you around impressive city attractions like the Forum, Augustus Temple, the Triumphal Arch of the Sergi, the Gate of Hercules, as well as by vibrant city market and Lightning Giants.

SightRun is your audio running guide that will navigate you during your run and tell you interesting stories about the amazing sights you see along the way. The app uses GPS of your mobile phone so it doesn't matter how fast you move. Take your running shoes and earphones and you are ready for your SightRun tour!

SightRun App is available on Google Play and App Store

**IT** SightRun aplikacija - Scoprite Pola correndo  
Scaricate l'applicazione gratuita SightRun e dirigetevi alla scoperta di Pola correndo!  
L'applicazione SightRun vi permette di rimanere attivi durante il vostro soggiorno a Pola e di conoscere la città correndo.  
Abbiamo creato, apposta per voi, questo interessante percorso di 5 km che inizia davanti all'Arene e passa accanto al Foro romano, al Tempio di Augusto, alla Porta Ercole, al vivace mercato polese ed ai Giganti luminosi.  
Quest'applicazione sarà la vostra audioguida che vi fornirà indicazioni riguardo al percorso da intraprendere e vi racconterà dati interessanti circa i monumenti che incontrerete.  
L'applicazione usa il GPS del vostro cellulare e non è importante quanto velocemente vi spostate. Prendete le vostre scarpe da tennis e le vostre cuffie e siete pronti per il percorso SightRun!

L'applicazione SightRun è disponibile su Google Play e su App Store.

**DE** SightRun aplikacija - Lernen Sie Pula durch Laufen kennen  
Laden Sie auf Ihr Handy die kostenlose SightRun App herunter und lernen Sie Pula durch Laufen kennen!  
SightRun ermöglicht Ihnen, während des Aufenthalts in Pula, aktiv zu bleiben, das Laufen zu genießen und dabei die Stadt kennen zu lernen.  
Wir haben für Sie eine interessante 5 km lange Strecke, die vor dem Amphitheater startet, gestaltet, und Sie führt Sie neben Stadtattraktionen wie Forum, Augustustempel, Sergier Triumphbogen, Hercules Tor, wie auch zum lebendigen Markt in Pula sowie zu den Leuchtenden Giganten.  
SightRun ist ihr Audio Runführer und gibt Ihnen Anweisungen in welche Richtung zu gehen und erzählt Ihnen dabei interessante Informationen über Attraktionen, an die Sie vorbeilaufen.  
Die App nutzt GPS von Ihrem Mobilgerät und es ist nicht wichtig, wie schnell Sie laufen. Sportschuhe anziehen, Kopfhörer an und Sie sind für die SightRun Tour bereit!

SightRun App finden Sie bei Google Play und in App Store.

- HR** Biciklističke ture
- EN** Bike Tours
- IT** Gita in bicicletta
- DE** Fahrradtouren

Sergio Peruško  
T: +385 91 5260 180  
E: sergio.perusko@mail.com

Maremonti Istra – Danijel Šestan  
A: Zadarska 2  
T: +385 52 384 000; +385 098 9776 171  
E: maremonti-istra@inet.hr  
W: www.biketours-istra.com  
W: www.maremonti-istra.hr

Pula Bike – Tours & Rental  
T: +385 977 755 590; +385 977 378 077  
E: info@pulabike.com  
E: bookings@pulabike.com  
W: www.pulabike.com

Rental Center  
Guided & self guided Bike Tours  
Delivery and taking of the bicycles  
in your accommodation  
T: +385 98 224 288  
+— calls, SMS, Viber, WhatsApp  
E: info@rentalcenter.hr  
W: www.rentalcenter.hr

Adrenalina  
A: Premanturska 3  
T: +385 52 505 250  
T: +385 98 701 821  
T: +385 91 5210 028  
E: adrenalina@adrenalina.hr  
W: www.adrenalina.hr

- HR** Pješačenje, nordijsko hodanje i trčanje
- EN** Hiking, nordic walking and jogging
- IT** Escursioni a piedi, nordic walking e corsa
- DE** Laufen, Wandern und Nordic-Walking

Erik Lukšić  
T: +385 99 7456 473  
E: erik@runeatdrinkinfo  
W: www.runeatdrinkinfo

Adrenalina  
A: Premanturska 3  
T: +385 52 505 250  
T: +385 98 701 821  
T: +385 91 5210 028  
E: adrenalina@adrenalina.hr  
W: www.adrenalina.hr

**HR** Karte sa biciklističkim i pješačkim stazama na području Pule možete preuzeti na info punktu TZ Pule.

**EN** Maps of hiking trails and cycling routes in Pula are available at the Tourism Office Pula info point

**IT** Le mappe dei percorsi ciclabili e pedonali dell'area di Pola si possono ottenere all'info point dell'Ente per il turismo di Pola.

**DE** Karten mit Fahrrad- und Wanderwegen im Gebiet Pula finden Sie am Infopunkt des Tourismusverbandes Pula.

**pula +**

Turistička zajednica Pula  
Ente per il turismo Pola  
Tourismusverband Pula  
Tourism Office Pula  
Forum 3, HR – 52100 Pula  
tel. +385 52 219 197  
fax +385 52 211 855  
tz-pula@pu.t-com.hr  
www.pulainfo.hr

<b>HR</b>	<b>EN</b>	<b>IT</b>	<b>DE</b>
1 Park šuma Šijana	1 Parco bosco Šijana	1 Parco bosco Siana	1 Park-Wald Šijana
2 Park šuma Busoler	2 Park Forest Busoler	2 Parco bosco Bussoler	2 Park-Wald Busoler
3 Adventure Park Pula – Adrenalinski park	3 Adventure Park Pula	3 Parco avventura Pula	3 Abenteuerpark Pula
4 Podvodni park Verudela	4 Underwater Park Verudela	4 Parco sottomarino Verudela	4 Unterwasserpark Verudela
5 Skate park Rojc	5 Skate park Rojc	5 Skate park Rojc	5 Skate park Rojc
6 Run&Eat&Drink@Pula Tour	6 Run&Eat&Drink@Pula Tour	6 Run&Eat&Drink@Pula Tour	6 Run&Eat&Drink@Pula Tour
👉 Street workout – Sprave za vanjsko vježbanje	👉 Street workout – Attrezzature fitness equipment	👉 Street workout – Outdoor fitness da esterno	👉 Street workout – Outdoor Fitnessgeräte

**pula +**

# Pula Rekreacija u prirodi

Pula – Recreation in nature  
Pola – Ricreazione nella natura  
Pula – Erholung in der Natur

design by **parabureau**





This is the city's green oasis with wooded areas and meadows. It has an extensive network of well-maintained walking/bike and educational trails (6 trails altogether 20 km long).

Park Forest Šijana also has 2 theme meadows: central meadow and meadow of celestial labyrinths. The central meadow covers an area of 1 ha with children's playground, rest area with benches and tables, catering facility (bar), recreation point and picnic area. Meadow of celestial labyrinths covers an area of 0.25 ha with five celestial labyrinths (power, feelings, connection, energy, wisdom) and sundial.

#### **IT** Parco bosco Siana

A soli due chilometri di distanza dal centro di Pola, nella zona nord-est della città, è situato il parco bosco Siana. Agli inizi del secolo scorso fu denominato Bosco imperiale (Kaiserwald) e serviva per il riposo e la ricreazione dei soldati austroungarici e dei signori. Oggi il parco bosco è luogo di divertimento, ricreazione e riposo di numerosi escursionisti poiché accessibile anche con i mezzi pubblici. A causa del suo eccezionale patrimonio naturale, storico e culturale, dal 1964, è protetto come parco forestale.

Si estende su una superficie di 152 ha. Si tratta di un'oasi verde della città costituita da superfici forestali e prati. Nel parco bosco ci sono molti percorsi trekking/ciclabili e quelli educativi (6 percorsi di 20 km di lunghezza). Nel parco bosco Siana ci sono due prati con vari contenuti il prato centrale ed i labirinti celesti. Il prato centrale si estende su una superficie di 1 ha e contiene un parco giochi per bambini, posti riposo con tavoli e panchine, un bar, un punto ricreativo e un'area picnic. Il prato dei labirinti celesti si estende su una superficie di 0,25 ha e contiene cinque labirinti celesti (potere, sentimento, legame, energia, saggezza e sapienza) e una meridiana.

#### **DE** Parkwald Šijana

Nur zwei Kilometer vom Zentrum von Pola entfernt befindet sich im nordöstlichen Stadtteil der Parkwald Šijana. Anfang letzten Jahrhunderts wurde der Wald– Kaiserwald genannt und war der Mittelpunkt, wo das k.u.k. Militär und die Herrschaften ihre Freizeit verbracht haben. Heute ist dieser Wald der Mittelpunkt der Unterhaltung, des Freizeitsports und der Erholung vieler Ausflugs Gäste, weil er auch leicht mit dem öffentlichen Verkehr zu erreichen ist. Wegen seines außergewöhnlichen historischen, Natur- und Kulturerbes wurde Šijana 1964, für geschützten Parkwald erklärt. Der Wald erstreckt sich auf 152 ha. Es ist eine grüne Stadtoase mit Waldflächen und Wiesen. Der Wald ist mit Wander-/Fahrradwegen sowie mit Lehrwegen (6 Wege mit der Gesamtlänge von 20 km) vernetzt. Im Parkwald Šijana gibt es zwei inhaltlich eingerichtete Wiesen die Zentralwiese und das Himmellabyrinth. Die Zentralwiese hat eine Fläche von 1 ha und beinhaltet einen eingerichteten Spielplatz, Chill out – Stellen mit Bänken und Tischen, Bar, Freizeitsportpunkt und Picknick-Zone. Die Wiese mit Himmelslabirinth ist 0,25 ha groß und hat Fünf Himmelslabirinth (Kraft, Gefühle, Verbundenheit, Energie, Klugheit und Wissen) und Sonnenuhr.

#### **EN** Park Forest Šijana

Park Forest Šijana is located in the northeastern part of Pola, only 2 kilometers from the city center. At the beginning of the last century, it was called Kaiserwald (Imperial Forest), when it served as a rest area and recreation grounds for the Austro-Hungarian army and gentry. Today, it is a place of fun, recreation and rest, very popular for excursionists since it can be easily reached by local transport. Thanks to its natural, historical and cultural heritage, Šijana was proclaimed a park forest in 1964. It covers an area of 152 ha.

#### **HR** Park šuma Busoler

Najmlađa park šuma u Istarskoj županiji, u kojoj je većina stabala posadena početkom dvadesetog stoljeća je Park šuma Busoler. Rasprostranjena je na površini od 22,5 hektara, a na tom je prostoru uređena kružna pješačka staza s edukativnim tabelama, te trim staza. Prostor je to namijenjen odmoru i rekreaciji, pa unutar šume postoji i uređen prostor za vježbanje, dječje igralište te su postavljene klupe i stolovi za pravi odmor u prirodi. Ili piknik. Zašto ne? Park šuma Busoler, pod zaštitom je od 1996. godine. a ime je dobila po šimširu (Buxus sempervirens) (tal. bosso comune, bossolo) kojeg u šumi često nalazimo uz razne vrste borova (Pinus brutia), (Pinus halepensis) i (Pinus nigra).

#### **EN** Park Forest Busoler

Park Forest Busoler is the youngest park forest in Istria County, where most of the trees were planted at the beginning of the 20th century. It covers an area of 22.5 hectares and has a circular walking trail equipped with educational panels and trim trail. The entire area is ideal for rest and recreation; there is exercise equipment for outdoor workout, children's playground, as well as tables with benches as an ideal place to rest in healthy natural environment. Or have a picnic. Why not? Park Forest Busoler was proclaimed a protected area in 1996 and was named after common boxwood (Buxus sempervirens) (Italian bosso comune, bossolo) which grows in the forest along with numerous pine species (Pinus brutia), (Pinus halepensis) and (Pinus nigra).



#### **IT** Parco bosco Bussoler

Il parco bosco Bussoler è il bosco più giovane della Regione istriana. La maggior parte degli alberi è stata piantata agli inizi del ventesimo secolo. Si estende su una superficie di 22,5 ettari e contiene un percorso pedonale circolare con tabelle educative e percorso trim. Il parco bosco Bussoler è un luogo ideale per il riposo e la ricreazione. All'interno del bosco si trova un'area per l'allenamento e un parco giochi per bambini. Qui potete trovare anche panchine e tavoli per un vero riposo in natura e magari fare un picnic. E perché no? Il parco bosco Bussoler è protetto dal 1996 e prende il nome dal bossolo (Buxus sempervirens), molto comune in questo parco bosco accanto a varie specie di pini (Pinus brutia, Pinus halepensis e Pinus nigra).

#### **DE** Park-Wald Busoler

Der jüngste Park-Wald in der Gespanschaft Istrien, wo die meisten Bäume am Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts gepflanzt wurden, ist der Park-Wald Busoler. Er erstreckt sich auf 22,5 Hektar, und auf diesem Raum sind ein Rundwanderweg mit Infotabellen und ein Trimpfad eingerichtet. Das Gebiet dient der Erholung und Freizeitsport, und im Wald gibt es Turnplätze, einen Spielplatz sowie auch Bänke und Tische für eine richtige Auszeit in der Natur. Oder Picknick. Warum nicht? Der Park-Wald ist seit 1996 geschützt, und hat den Namen nach Gewöhnlichem Buchsbaum (Buxus sempervirens) (tal. bosso comune, bossolo) bekommen. Da sind auch viele Kieferarten zu finden wie (Pinus brutia), (Pinus halepensis) und (Pinus nigra).

#### **HR** Adventure Park Pula – Adrenalinski park

Na popularnom pulskom šetalištu Lungomare, u neposrednoj blizini kupališta Mornar otvoren je Adrenalinski park. Otvoren je svakodnevno od 9 do 21 sat. Park nudi 30 elemenata na poligonu te veliki 80-metarski zip line. Adrenalinski park a se prostire u šumici na 2.500 četvornih metara. U jednom dijelu je uređen i mali ogradeni poligon za najmanju djecu, dok za one veće ostaje poligon na visini od kojih najviše točke dosežu šest metara. Na poligonu u isto vrijeme može biti do 40 ljudi. Park je „pokriven“ besplatnim WiFi-jem.

#### **EN** Adventure Park Pula

The newly-opened Adventure Park is located at Pula's popular seaside promenade Lungomare, close to Mornar beach. It is open every day from 9 am – 9 pm. This Adventure Park offers 30 adrenaline-filled attractions, as well as a big 80-meter zip line. The Park is located in the woods and covers an area of 2,500 square meters. A small part of the Park is enclosed for younger children, whereas the remaining area has elements reaching to a height of 6 meters. The capacity of the Adventure Park is 40 people at the same time. Free Wi-Fi covers the entire park area.

#### **IT** Parco avventura Pula

Presso il noto Lungomare di Pola, vicino alla spiaggia Mornar, è aperto il Parco avventura. Il parco è aperto quotidianamente dalle ore 9 alle ore 21 e offre un poligono con 30 elementi ed uno zipline lungo 80 m. Il parco di adrenalina



si estende lungo il boschetto a 2.500 metri quadrati. In una parte c'è anche un piccolo poligono recintato per i bambini più piccoli, mentre per quelli un po' più grandi c'è il poligono il cui punto più alto raggiunge i sei metri. Allo stesso tempo, il poligono può ospitare fino a 40 persone. Nel parco c'è una connessione WiFi gratuita.

#### **DE** Abenteuerpark Pula

An der populären Uferpromenade in Pula Lungomare wurde in der unmittelbaren Nähe des Strandes Mornar ein Abenteuerpark eröffnet. Er ist jeden Tag von 9 bis 21 Uhr geöffnet. Der Park bietet 30 Elemente im Kletterwald und 8 Meter lange Zip-Line an. Der Abenteuerpark erstreckt sich im Wald auf 2.500 Quadratmeter. In einem Teil wurde auch ein kleiner umzäunter Kletterwald für die Kleinsten eingerichtet, und für die Älteren erreichen die höchsten Punkte bis sechs Meter. Im Kletterwald können sich in der gleichen Zeit bis 40 Personen aufhalten. Der Park ist mit kostenlosem WiFi „ausgerüstet.“

#### **HR** Podvodni Park Verudela

Na Verudeli ispod hotela Brioni možete krenuti u jednu vrlo neobičnu setnju – setnja je to pod morem. Uz kagicu na glavi, koja vas drži ispod vode, i dovodom zraka kako bi mogli neometano disati, možete šetati, hraniti ribice, sjesti na klupicu, pogledati ostatke olupine.. Podmorska avanturistička šetnja traje dvadesetak minuta, a podvodni šetači ne moraju znati ni plivati ni roniti. Otvoreno od 25.6. – 10.9.

#### **EN** Underwater Park Verudela

Right below the Hotel Brioni at Verudela, you can now set out on a completely different walk – a walk under the sea. With an innovative helmet that keeps you under the surface and enables you to breathe underwater, you can walk around freely, admire and feed the fish, sit down and take a break, explore the wrecks. Open from 25.6. – 10.9.

#### **IT** Parco sottomarino Verudela

A Verudella, sotto l'hotel Brioni potete fare una passeggiata molto strana – la passeggiata sottomarina. Con il casco in testa che vi permette di stare sotto il mare e con l'alimentazione dell'aria che vi permette di respirare liberamente, potete fare delle passeggiate, dare a mangiare ai pesci, sedervi sulla panchina, guardare i resti dei relitti..La durata della passeggiata avventuristica sottomarina e di una ventina di minuti e gli escursionisti sottomarini non devono necessariamente sapere né nuotare né fare le immersioni. Aperto dal 25.6. – 10.9.

#### **DE** Unterwasserpark Verudela

Auf Verudela können Sie unter dem Hotel Brioni einen außergewöhnlichen Spaziergang machen – Spaziergang unter dem Wasser. Mit dem Helm am Kopf, der Sie unter dem Wasser hält, können Sie mit Wasserzufuhr problemlos atmen, spazieren gehen, Fische füttern, sie an die Bank setzen, sich Wrackenreste anschauen.. Der Abenteuerspaziergang dauert rund zwanzig Minuten und die Unterwasserspaziergänger müssen weder schwimmen noch tauchen können. Geöffnet von 25.6. – 10.9.



#### **HR** Skate park Rojc

A Gajeva 3, E rojcc@pula.org, W rojccnet.pula.org  
Ispred pulskog Centra gradskih udruuga Rojc nalazi se najbolji i najopremljeniji skate park u Hrvatskoj, izgrađen od kamena, gdje mogu trenirati ljubitelji skejta, BMX bicikala i rola. Otvoreno svaki dan od 9 do 21 sat, a djeca mlađa od 12 godina moraju imati kacige i biti u pratnji roditelja.

#### **EN** Skate park Rojc

In front of the Pula Community Center Rojc is the best equipped stone skate park in Croatia, the perfect training ground for skating, BMX and rollerblading enthusiasts. Open every day from 9 am to 9 pm; children under 12 must wear a helmet and be accompanied by a parent.

#### **IT** Skate park Rojc

Davanti al Centro delle associazioni polesi "Karlo Rojc" si trova il miglior ed il meglio attrezzato skatepark in Croazia. Lo skatepark è costruito in pietra ed è il punto di ritrovo per l'allenamento degli amanti dello skateboard, delle biciclette BMX e dei pattini roller. Aperto ogni giorno dalle ore 9 alle 21. I bambini di età inferiore ai 12 anni devono indossare i caschi ed essere accompagnati dai genitori.

#### **DE** Skate park Rojc

Vor dem Zentrum der Stadtvereine Rojc befindet sich der beste und am besten eingerichtete Skate Park in Kroatien, der aus Stein gebaut wurde und wo alle Skater, BMX-Fahrer und Inline Skater trainieren können. Der Park ist von 9 bis 21 Uhr geöffnet. Kinder unter 12 Jahre müssen Helme tragen und von Eltern begleitet werden.

#### **HR** Run Ț Eat Ț Drink @PULA Tour 15.6.-15.9.

Svake srijede – RUN Ț EAT Ț DRINK @PULA (5km) vodene ture u starogradskoj jezgri. Odaberi ranojutarnju RUN@PULA u 8.00 za razgledavanje kulturnih znamenitosti grada u trku ili slow food varijantu EAT Ț DRINK @PULA u 9.30 za sljubljivanje izvornih istarskih i slavonskih specijaliteta. Vođenje na hrvatskom, engleskom, talijanskom i danskom jeziku. Cijena jedne ture: odrasli 200 kuna (18+). Ulaznica u Arenu uračunata u cijenu razgleda. Prodaja: ispred Arene prije početka ture, info: tel.+385 997456473 www.runeatdrinkinfo

#### **EN** Run Ț Eat Ț Drink @PULA Tour 15.6.-15.9.

Every Wednesday – RUN Ț EAT Ț DRINK @PULA (5km) guided tours in the old city center. Choose an early morning running tour RUN@PULA at 8 am and explore the best cultural sights of Pula or a slow food variety. EAT Ț DRINK @PULA at 9.30 am for a great combination of original Istrian and Slavonian specialties. Guided tours in Croatian, English, Italian and Danish. Tour price: adults 200 Kn (18+), entrance to the Arena included. Ticket sales: in front of the Arena, before the tour starts, info: tel.+385 997456473 www.runeatdrink.info

#### **IT** Run Ț Eat Ț Drink @PULA Tour 15.6.-15.9.

Ogni mercoledì – RUN Ț EAT Ț DRINK @PULA (5 km) visite guidate nel centro storico. Scegli l'itinerario mattutino RUN@PULA, alle 8.00, e visita correndo i monumenti culturali, oppure la variante slow food EAT Ț DRINK @PULA, alle 9.30, e assaggia le specialità dell'Istria e della Slavonia. Guide in croato, inglese, italiano e danese. Prezzo di un tour: adulti 200 kune (18+). Entrata nell'Arena inclusa nel prezzo. Vendita dei biglietti: davanti all'Arena prima dell'inizio del tour. Info: tel. +385 997456473 www.runeatdrink.info

#### **DE** Run Ț Eat Ț Drink @PULA Tour 15.6.-15.9.

Jeden Mittwoch – RUN Ț EAT Ț DRINK @PULA (5 km) geführte Touren durch Altstadt. Wähle RUN@PULA am Morgen um 8.00 Uhr mit der Besichtigung von Sehenswürdigkeiten im Laufen oder die Slow Food Variante EAT Ț DRINK @PULA um 9.30 Uhr um originale istrische und slawonische Spezialitäten zu kosten. Führungen in kroatischer, englischer, italienischer und dänischer Sprache. Preis einer Tour: Erwachsene 200 HRK (18+). Eintritt in das Amphitheater ist im Preis der Besichtigungstour inbegriffen. Verkauf: vor dem Amphitheater vor dem Tourbeginn, Info: Tel.+385 997456473 www.runeatdrink.info