

ORGANIZIRAJU

POVODOM SVJETSKOG DANA ZDRAVLJA

11. HRVATSKI FESTIVAL SPORTSKE REKREACIJE U NORDIJSKOM HODANJU I PJEŠAČENJU

SUBOTA, 15.4.2023. NA LJETNOJ POZORNICI OPATIJA

KATEGORIJE SUDIONIKA: Predškolska dob, Mlađa školska dob, Starija školska dob, Srednja dob, Umirovljenici i Osobe s invaliditetom

DISCIPLINE: PJEŠAČENJE/ NORDIJSKO HODANJE

- 1. RUTA VOLOSKO (3km, 1,30 h) Lagana** > Villa Angiolina- Lungomare- Volosko- Villa Angiolina
- 2. RUTA IČIĆI (8km, 2,15h) Lagana** > Villa Angiolina -Lungomare-Ičići-Villa Villa Angiolina
- 3. RUTA CARMEN SYLVA (8km, 2,45 h)Srednje teška** > Villa Angiolina -Slatina-Izvor Vrutki-Šetnica Carmen Sylve-Pobri-Kosovo-Dvorana Marino Cvetković-Lungomare- Villa Angiolina
- 4. MORSKA RUTA (4km, 1,15h)Lagana**
 - A) Mul Opatija- vožnja brodom do Ičića- nordijsko hodanje uz Lungomare -Villa Angiolina**
 - B) Villa Angiolina- nordijsko hodanje uz Lungomare-Ičići -Vožnja brodom do Mul Opatija**

SATNICA:

9:30h	Okupljanje sudionika (ljetna pozornica Opatija)-Zabava uz DJ Vedrana Crveni križ - mjerenje tlaka Sajam zdrave prehrane i autohtonih proizvoda Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ – edukacija o zdravom načinu života
10:00h	„Vježbajmo zajedno“
11:00h	Svečano otvaranje festivala- Voditelj Dražen Turina Šajeta
11:15h	Start
13:30h	Ručak, retro party uz DJ-a Vedrana

Kotizacija: 5,00 €, (nadoplata za brod 10 €)

Kotizacija se može uplatiti na info pultu (voditelji ekipa) ili na: KŠR Gorovo, Štangerova 48 Opatija, Erste banka IBAN: 1224020061100130938, poziva na broj: 150423, Opis plaćanja: Kotizacija za sudjelovanje na HFSR u NH, ime grupe i broj sudionika.

NAPOMENE

- Svi sudionici moraju biti adekvatno obučeni(sportska oprema)
- Preporučuje se da sudionici imaju kapu(zaštitu od sunca) i 1.5l vode
- Svi sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
- Rute i raspored kretanja mogu se izmijeniti ovisno o vremenskim uvjetima.
- Voditelji ekipa prijavljuju sudionike
- Za sve sudionike domaćin osigurava ručak, liječničko osoblje i voditelje

INFORMACIJE I PRIJAVE:

KŠR Gorovo, Štangerova 48, Opatija
Mob: 091 420 0650,
e-mail: ksr.gorovo@gmail.com

