

ORGANIZIRAJU  
POVODOM SVJETSKOG DANA ZDRAVLJA

## 12. HRVATSKI FESTIVAL SPORTSKE REKREACIJE U NORDIJSKOM HODANJU I PJEŠAČENJU

**SUBOTA, 13.4.2024. LJETNA POZORNICA OPATIJA**

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

DISCIPLINE: PJEŠAČENJE/ NORDIJSKO HODANJE

- RUTA VOLOSKO (3km, 1,30 h)** Lagana> Villa Angiolina- Lungomare- Volosko- Villa Angiolina
- RUTA IČIĆI ( 8km, 2,15h)** Lagana> Villa Angiolina -Lungomare-Ičići-Villa Angiolina
- PLAVO-ZELENA RUTA ( 9km, 3 h)**Srednje teška> Villa Angiolina -Slatina-Izvor Vrutki-Šumski put-  
Ičići-Lungomare-Villa Angiolina
- MORSKA RUTA (4km, 1,15h)** Lagana  
A) Luka Opatija- vožnja brodom do Ičića- nordijsko hodanje Lungomare -Villa Angiolina  
B) Villa Angiolina- nordijsko hodanje Lungomare-Ičići -Vožnja brodom do luke Opatija
- TURISTIČKA RUTA**> uz turističkog vodiča i razgledavanje kulturnih znamenitosti grada Opatije

SATNICA:

9:30h	<b>Okupljanje sudionika (Ljetna pozornica Opatija)</b> 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“ - thalasso stretching (fitnes trenerica Milica Golić) i body harmony dance (instruktorica Romina Muškardin)
11:00h	Svečano otvaranje festivala- voditelj <b>Dražen Turina Šajeta</b>
11:15h	Start aktivnosti
13:30 – 17:00h	Ručak, zabavni program: DJ Luca Montecchi, klapa „Baladur“, gastro ponuda, predstavljanje OPG-a

**Kotizacija: 7,00 €, (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: 1304-2024, 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, liičničko osoblje i voditelje

**INFORMACIJE I PRIJAVE:**

KŠR Gorovo, Štangerova 48, Opatija

Mob: 091 420 0650,

e-mail: ksr.gorovo@gmail.com

Prijave se primaju zaključno do srijede 10.04.2024

godine na e-mail: ksr.gorovo@gmail.com