



**POVODOM 1. SVIBNJA**

**OUTDOOR DAN PARKA  
PRIRODE UČKA**



## OUTDOOR DAN PARKA PRIRODE UČKA

Pod pokroviteljstvom Turističke zajednice grada Opatije, Klub za sportsku rekreaciju Gorovo sa partnerima povodom 1. svibnja organizira 2. Outdoor dan Parka prirode Učka.

Manifestacija je osmišljena sa namjerom poticanja što većeg broja stanovništva na bavljenje sportskom rekreacijom bez obzira na dob, spol i psihofizičke mogućnosti. Cilj manifestacije je pobuđivanje svijesti o zdravom načinu života. Sportska rekreacija je prevencija zdravlja. Iz tog razloga, sudionicima ćemo prezentirati važnost kretanja te ih poticati da im sportska rekreacija postane smisao života. Aktivnosti su strogo metodički sistematizirane tako da su prilagođene svakoj populaciji od predškolske dobi do umirovljenika i osoba s invaliditetom.

Građane će se poticati da se uključe u monostruktурне (jednostavne) aktivnosti : hodanje, nordijsko hodanje, planinarenje, trčanje, biciklizam i jahanje.

Ono što nas posebno veseli je to da su se prošle godine obitelji samoinicijativno uključivale u ponuđene programe sportske rekreacije. S toga ih ni ove godine nećemo razočarati jer smo osmisili tzv. obiteljske programe kretanja u prirodi.

Umirovljenici će uživati u aktivnostima koje su strogo prilagođene njihovim psihofizičkim mogućnostima u kojima će moći uživati te se prema svojim željama mogu uključivati u ponuđene programe. Kućni ljubimci su dobrodošli te se sa svojim vlasnicima mogu uključiti u željenu rutu. Sudionici će imati mogućnost jahati konja a terapijsko jahanje prezentirati će udruga osoba s invaliditetom iz Opatije.

Osobe s invaliditetom također se mogu uključiti u ponuđene aktivnosti koje su također prilagođene njihovim psihofizičkim mogućnostima.

Zdravi kutak vrlo je utilitarna aktivnost koja će se provoditi zahvaljujući volonterima iz Crvenog križa Opatija, gdje će sudionici biti educirani o zdravoj prehrani te će moći izmjeriti tlak i dobiti pokoji dobar savjet za poboljšavanje svog psihosomatskog statusa.

Volonteri su vrlo bitan segment manifestacije. Cilje je edukacija o važnosti volonterizma u našoj zajednici te pomoći osobama kojima je ta pomoć najpotrebnija. Nagrada za volonterstvo je veliki osmijeh i zadovoljstvo svih sudionika.

Svi sudionici su već svojim dolaskom i uključivanjem u aktivnosti pobjednici jer su napravili jedan veliki korak u očuvanju svoga zdravlja. Nadamo se da će učesnici prepoznati važnost sportske rekreacije te da će se aktivno uključiti u aktivnosti kroz cijelu godinu.

# OUTDOOR DAN PARKA PRIRODE UČKA

## POKROVITELJ:

TZ GRADA OPATIJE, KŠR GOROVO OPATIJA

## PARTNERI:

JU „PARK PRIRODE UČKA“

PD „OPATIJA“

BK „GROBNIK“

GRADSKO DRUŠTVO „CRVENOG KRIŽA“ OPATIJA

RANČ ANGELI BREGI

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PGŽ

OMNES

## RASPORED AKTIVNOSTI

Poklon – voditelj programa od 9:30 do 15:30h – D.T.Šajeta

Cesta za Vojak ( iznad restorana Dopolavoro) –DJ Vedran od 9:30 do 15:30h

10:00 Start – Biciklijada za djecu i roditelje „Uspon na Vojak“

( prijave od 9:00 do 9:45 – iznad restorana Dopolavoro – org. BK Grobnik)

(djeca do 15 godina moraju biti u pratnji roditelja, obavezno nošenje zaštitne kacige)

10:30h - „Mama i beba Učka maraton“ ( prijave iznad restorana Dopolavoro od 9:30 do 10:30

10:30h – proglašenje najmlađe bebe maratona – KŠR Gorovo

10:30h – nordijsko hodanje i pješačenje – trekking ruta

- Poklon – Vojak – Poklon (org. KŠR Gorovo)

10:30h – lagana ruta – Poklon - land art staza Stražica

- Sapačica – Poklon
- Organizacija JU PP Učka ( trajanje 10:30 – 14:00)

10:30 – planinarski pohod na Ošalj

Poklon – Ošalj-Poklon

Organizacija PD Opatija ( od 10:30 – 15:00)

## OFFROAD DUATHLON LIGA PGŽ

### 1. KOLO OFFROAD DUATHLON "UČKA"

POKROVITELJ: TZ Opatija

ORGANIZATOR: GroeX i Biciklistički Klub Grobnik

DATUM: 01.05.2019

PREDPRIJAVE: putem online obrazca na facebook stranici OFFROAD DUATHLON LIGE PGŽ.

PRIJAVE I PODIZANJE STARTNIH BROJEVA: 9h-10:30h ( iznad restorana Dopolavoro)

START UTRKE: 11:00h

BICIKLISTIČKA RUTA: 24 km / 670 visinske razlike

TRKAČKA RUTA : 6,5 km

KATEGORIJE:

- muškarci pojedinačno

- žene pojedinačno

- muškarci parovi

- žene parovi

- muško-ženski parovi

KOTIZACIJA: 80 kn ( u kotizaciju ulazi: obrok, elektronsko mjerjenje vremena)

NAGRADE: medalje za prva tri ukupno po kategorijama, pokloni iznenađenja.

### POPRATNE AKTIVNOSTI

- Jahanje konja ( Ranč Angeli Bregi) – „obiteljsko jahanje“ – roditelji i djeca po promotivnoj cijeni
- Terapijsko jahanje ( za osobe s invaliditetom)

Sudjelovanje na svim programima osim Duathlona je besplatno uz obaveznu prijavu. Za sudjelovanje na svim programima obavezna je prethodna rezervacija TIC-a TZ grada Opatija na telefon +385 (0)51/271-310 ili e-mail: [tic@visitopatija.com](mailto:tic@visitopatija.com). Mesta su ograničena, rezervacije se primaju do popunjena kapaciteta.

Obavezna planinarska obuća, odjeća i boćica s vodom. Svi sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost. Organizator ima pravo na izmjenu satnice u slučaju nepredvidivih okolnosti.