

**ORGANIZIRAJU**  
**POVODOM SVJETSKOG DANA ZDRAVLJA**  
**7. HRVATSKI FESTIVAL**  
**SPORTSKE REKREACIJE U**  
**NORDIJSKOM HODANJU I PJEŠAČENJU**

**SUBOTA, 13.4.2019., OPATIJA**

**KATEGORIJE SUDIONIKA:** Predškolska dob, Mlađa školska dob, Starija školska dob, Srednja dob, Umirovljenici, Osobe s invaliditetom i teškoćama u razvoju

**DISCIPLINE:** HODANJE – PJEŠAČENJE/ NORDIJSKO HODANJE ( **KOTIZACIJA 20 KN** )

1. RUTA ( 3 km ) – laka ( Opatija – Volosko-Opatija )

2. RUTA ( 7 km ) – laka ( Opatija-Ičići-Opatija )

3. RUTA ( 10 km ) – srednja ( Opatija-Lungomare/ C. Sylva južni dio – šumska staza-Ičići-Lungomare-Opatija )

RUTA POVEZANA BRODOM ( 4 km ) -Opatija – Ičići – povrat brodom- Opatija polazak brodom –Ičići-Opatija ( **KOTIZACIJA 70 KN** )

4. RUTA ( 3 km ) – „Plogging“ – kombinacija hodanja i skupljanja otpada ( Opatija – Volosko – Opatija )

„Plogging“ se provodi u sklopu nacionalne kampanje – „Zelena čistka“

**SATNICA:**

9:00h	<p><b>Okupljanje sudionika (ljetna pozornica Opatija)</b>          „Vježbajmo zajedno“(instruktorica : Romina Muškardin)          (Crveni križ - mjerenje tlaka, sajam zdrave prehrane, Udruga Žmergo –Smoothie radionica, Nastavni zavod za javno zdravstvo – edukacija o zdravom načinu života )          Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija – edukacija o održivom razvoju s ciljem sportske, turističke i kulturne promocije          Thalassoterapia Opatija - "Zdravlje i tjelesna aktivnost" - edukacija o vježbanju kao važnom čimbeniku u očuvanju zdravlja</p>
10:00h	Svečano otvaranje festivala
10:15h	Start
Od 13:00h	<p>Ručak, retro party uz DJ-a, glazba uživo          Razgledavanje grada ( „Dani Kamelija“) po želji se može posjetiti šparogijada u Lovranu</p>

**NAPOMENA:** Za sve sudionike domaćin osigurava ručak, osvježavajuće piće, liječničko osoblje i voditelje! Svi sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost!

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