



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

subota, 13.04.2024. Ljetna pozornica, Opatija

09:30	OKUPLJANJE SUDIONIKA, Ljetna pozornica Opatija, Zert bb Mjerenje tlaka, Gradsko društvo Crvenog križa Opatija Edukacija o zdravom načinu života, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
09:30 – 17:00	Sajam zdrave prehrane i autohtonih proizvoda Zabavni sportski park za najmlađe (napuhanci) Promocija streličarstva, SK Ajkule - Rijeka
10:00	Vježbajmo zajedno! – thalasso stretching, Thalassotherapy - Opatija, fitness trenerica Milica Golić i body harmony dance instruktorka Romina Muškardin
11:00	SVEČANO OTVARANJE FESTIVALA – voditelj Dražen Turina Šajeta
11:15	START PJEŠAČENJA I NORDIJSKOG HODANJA Kategorije sudionika: predškolska, mlađa školska i starija školska dob, srednja dob, umirovljenici i osobe s invaliditetom 1. RUTA VOLOSKO (3 km, 1,30 h) Lagana: Villa Angiolina – Lungomare – Volosko - Villa Angiolina 2. RUTA IČIČI (8 km, 2,15 h) Lagana: Villa Angiolina – Lungomare – Ičići - Villa Angiolina 3. PLAVO-ZELENA RUTA (9 km, 3 h) Srednje teška: Villa Angiolina – Slatina - Izvor Vrutki - Šumski put – Ičići - Lungomare - Villa Angiolina 4. MORSKA RUTA* (4 km, 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 5. TURISTIČKA RUTA: razgledavanje kulturnih znamenitosti grada Opatije uz turističkog vodiča
	PROGRAM ZA SUDIONIKE NA PLAŽI U IČIČIMA 10:00 – 14:00 DJ Vedran 12:15 dolazak sudionika, okrijepa 12:30 Vježbajmo zajedno! 13:15 polazak za Opatiju
11:15 - 13:15 13:45 - 15:45 16:15 - 18:15	Jedrenje na krstašu „Feet 30“ , Opa Sailing School & Cruise, polazak iz Luke Opatija - cijena 20,00 eura po osobi za grupe od 4 do 6 članova - info i prijave: info@opasailing.eu
11:30	Zumba party , Udruga za ples i rekreaciju Roxy Dance - Pazin, voditeljica Rozana Matejčić i Udruga za ples i rekreaciju UniQ Dance Fitness - Opatija, voditeljica Sabina Kosanović Promocija SUP-anja , VOP Sup Team - Opatija, Luka Opatija
12:30	Gastro i eno ponuda: šparogijada, riblje delicije, izbor vrhunskih vina i ostalih pića
13:00 – 17:00	Glazbeni program: DJ Luca Montecchi, Klapa Baladur voditelj Dražen Turina Šajeta
13:30 15:00	Panoramske vožnje brodom za građanstvo po promotivnoj cijeni od 10,00 eura po osobi - informacije i prijave neposredno prije polaska iz Luke Opatija

Kotizacija za sudionike: 7,00 eura po osobi (*nadoplata za brod 10,00 eura)

Kotizacija se može uplatiti na info pultu (voditelji ekipa) ili na: KŠR Gorovo, Štangerova 48 Opatija, Erste banka IBAN: 1224020061100130938, poziv na broj: 1304-2024, opis plaćanja: Kotizacija za sudjelovanje na HFSR u NH, naziv grupe i broj sudionika

NAPOMENE <ul style="list-style-type: none">– Svi sudionici moraju biti adekvatno obučeni (sportska oprema).– Preporučuje se da sudionici imaju kapu (zaštitu od sunca) i 1,5 l 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 Mobitel: 091 420 0650 Prijave se primaju zaključno do srijede 10.04.2024. godine na e-mail: ksr.gorovo@gmail.com
--	--

