



zavod za javno zdravstvo međimurske županije

#BEACTIVE

Klasa: 501-02/23-03/1

Urbroj:2109-70-03-23/2

Datum: 04.08.2023.

Pozivamo Vas na 7. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja, koji će se u sklopu Europskog tjedna sporta održati u

**Prelogu, 23. rujna 2023. (od 8,30-14h)
Sportsko – rekreacijska zona „Marina“ Prelog**

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Grada Preloga, Turističke zajednice Grada Preloga, Muzeja Croata insulanus Prelog, Udruge umirovljenika Prelog, Društva naša djeca Prelog, Župe Sv. Jakoba Prelog, Gradskog društva Crveni križ Čakovec te uz pokroviteljstvo Hrvatskog saveza nordijskog hodanja, a u sklopu Europskog tjedna sporta 2023. godine, **u gradu Prelogu će se 23.09.2023. godine održati 7. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja.**

Ovaj događaj financijski podržavaju: Grad Prelog i Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske u sklopu projekta „I sutra z vupežom – izazovi promjena“, projekt usmjeren unapređenju mentalnog zdravlja i prevenciji te liječenju ovisnosti.

Preliminarni program aktivnosti:

- a) 8,30-9,00h – dolazak gostiju i prijava sudionika, Sportsko-rekreacijska zona “Marina” Prelog
- b) 9,00-9,20h - dobrodošlica uz prigodni program, pozdrave organizatora i sudionika, svečano otvaranje Festivala
- c) 9,20-9,30 – zajedničko vježbanje svih sudionika u svrhu zagrijavanja
- d) 9,30-12,00h – nordijsko hodanje i pješaćenje dogovorenim rutama po Gradu Prelogu i uz rijeku Dravu (bit će organizirane 4 rute različitih duljina – 2 km, 4 km, 8 km i 11 km). U prilogu je detaljan opis ruta hodanja.
- e) 9,30-11h – za djecu vrtićke dobi, Društvo naša djeca Prelog će organizirati sportske i zabavne igre, Izletišta “Marina” Prelog
- f) 11,30-13,30 – ručak za sve sudionike na otvorenom

Za sve koji žele, u vremenu od 10-13h bit će omogućeno razgledavanje Crkve Sv. Jakoba te razgledavanje Muzeja „CroataInsulanus“ (HRVATSKA NAIVA-stalni postav).

U svrhu poboljšanja mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti ZZJZ MŽ će pripremiti materijale sa vježbama za poboljšanje kognitivnih sposobnosti (projektna aktivnost „Osvijestimo važnost tjelesnog zdravlja za mentalno zdravlje“ Ministarstva zdravstva RH).

Prijave putem web aplikacije <https://forms.gle/1BtXChMEhd6erazN6>

Dodatne informacije možete dobiti od MarijePrekupec, dipl. med. techn. - 0992299566, gl.sestra.javno.zdravstvo@zzjz-ck.hr, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, Ivana Gorana Kovačića 1E. **Rok za prijavu: 15.09.2023. godine.**

Za sve sudionike organizatori osiguravaju besplatni ručak. Za sudjelovanje nije potrebna kotizacija. Eventualne troškove smještaja također sudionici snose sami, a organizatori mogu pomoći oko rezervacije smještaja. Organizator osigurava voditelje po stazama i volontere Crvenog križa Čakovec, ali ne odgovara za eventualne nezgode sudionika festivala. Molimo Vas da na festival donesete potpisanu izjavu o oslobađanju organizatora od odgovornosti koja je dostupna na slijedećoj poveznici <https://tinyurl.com/izjavaodgovornosti>

Vjerujemo da ćete se odazvati našem pozivu, čemu se unaprijed veselimo!

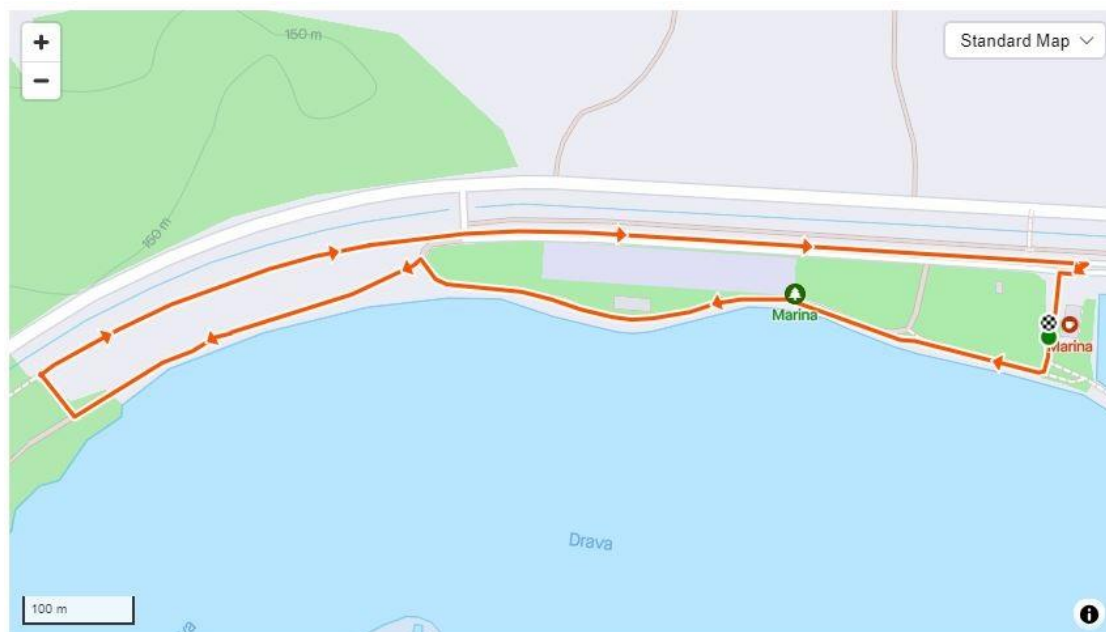
S poštovanjem,

Ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije
prim. Marina Payerl-Pal, dr.med., spec. medicinske mikrobiologije s parazitologijom

Rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo
i promicanje zdravlja te koordinatorica
projekta “Živjeti zdravo” za Međimursku županiju
Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec. epidemiolog

Rukovoditeljica Djelatnosti za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju
i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Diana Uvodić-Đurić, dr.med., spec. školske medicine, subspecijalist adiktolog

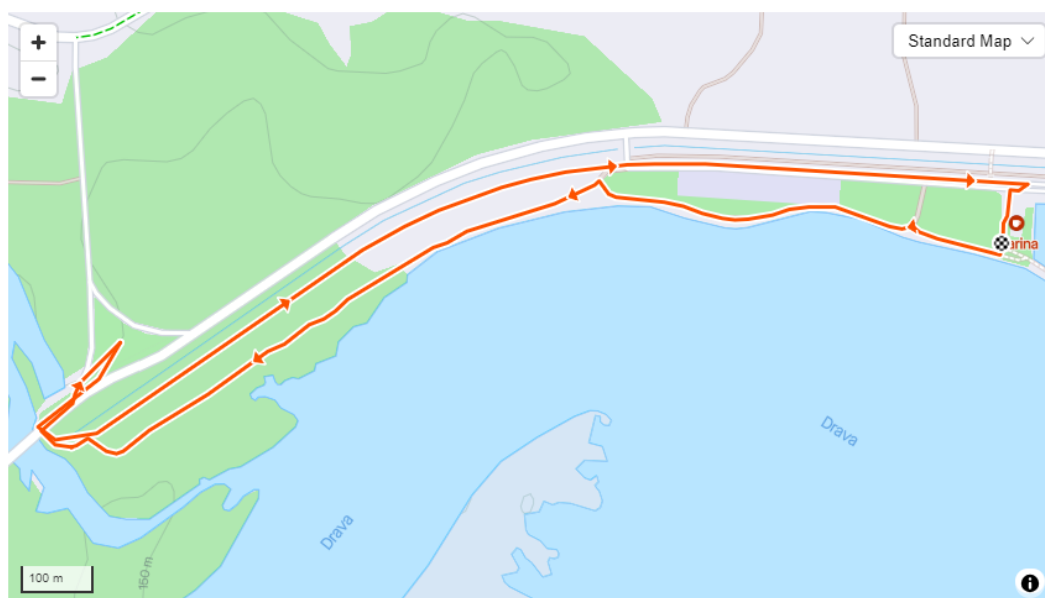
Ruta I:



📍 2.0 km

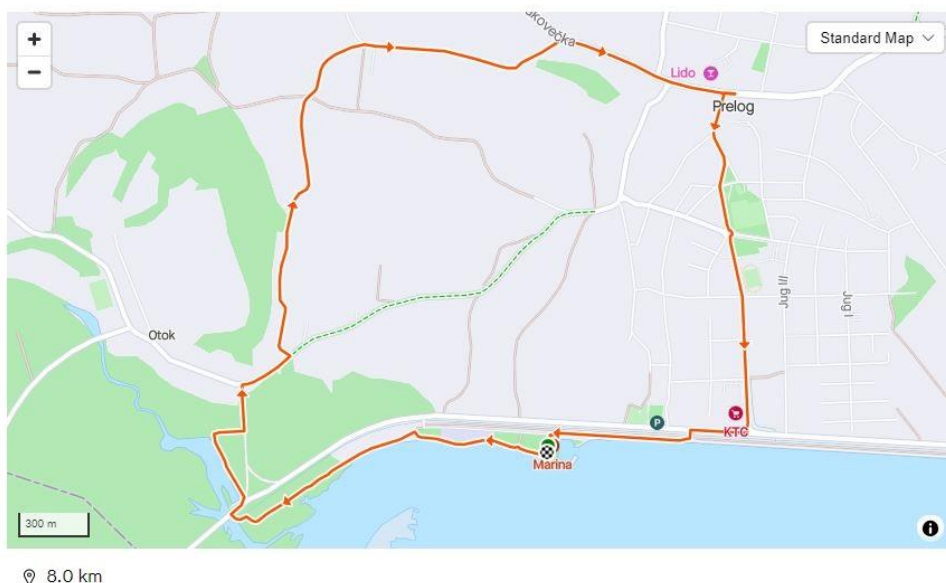
Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog-uzletišče Zmajarskog kluba „Rode“ - nasip puzderivacijskikanal-Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog (2 km)

Ruta II:



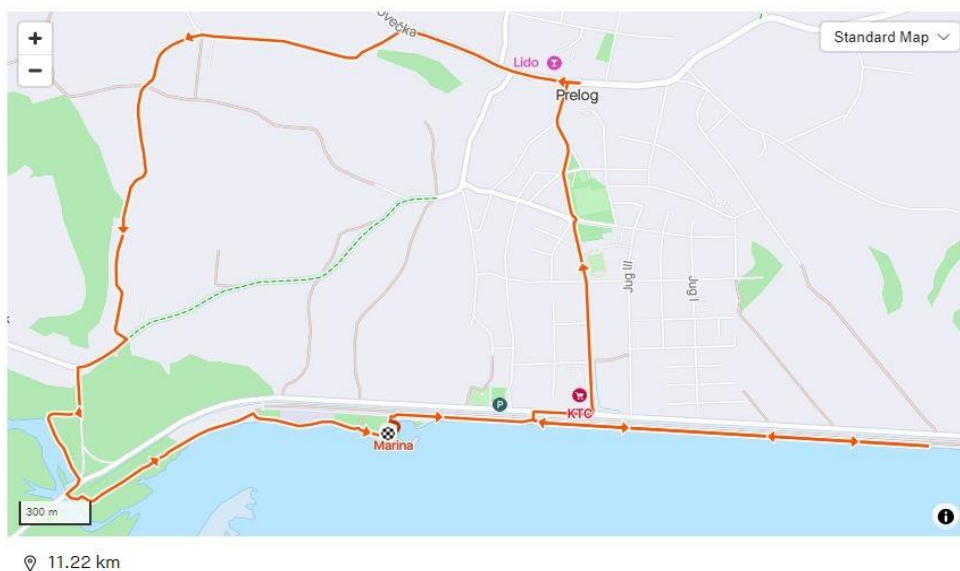
Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog-uzletišče Zmajarskog kluba „Rode“- kapelica Sv. Huberta- nasip puzderivacijskikanal HE Donja Dubrava- Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog (4 km)

Ruta III:



Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog -uzletište Zmajarskog kluba „Rode“ – kapelica Sv. Huberta - Ribički dom - Restoran Prepelica – cesta prema Prelogu te ubrzo skretanje u lijevo kroz livade I šumarke – Glavna ulica – Razgledavanje Crkve Sv. Jakoba I Muzeja Croata Insulanus - Sajmišna ulica - rotor kod osnovne škole – Ulica Zrinskih – cesta uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog (**8 km**)

Ruta IV:



Sportsko-rekreacijska zona „Marina“ Prelog - nasip uz derivacijski kanal HE Donja Dubrava - okret kod drugog mosta, povratak prema prvom mostu (kod Hotela Panorama) - Ulica Zrinskih - rotor kod osnovne škole – Razgledavanje Crkve Sv. Jakoba I Muzeja Croata Insulanus – Glavna ulica – skretanje ulijevo prema livadama I šumarcima prema Otoku, dolazak na cestu od Preloga prema Otoku kod Restorana Prepelica – Ribički dom – Kapelica Sv. Huberta – Pješačka staza “Živjeti zdravo” – Uzletište Zmajarskog kluba “Rode” – Sportsko-rekreacijska zona Marina Prelog (**11 km**)