



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Vrbje 3, 10110 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr

GODIŠNJE IZVJEŠĆE

O RADU UDRUGE

ZA 2015. GODINU



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Vrbje 3, 10110 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr

UVOD

Godina 2015. se može smatrati najuspješnijom godinom od osnutka udruge. Sve utrke koje smo organizirali su bile iznimno uspješne po broju sudionika ali i po broju partnerskih institucija.

Također, u ovoj godini je postalo jasno koliki učinak na svijet trčanja u Hrvatskoj je imala, ali i dalje ima naš projekt adidas škole trčanja jer je postalo jasno da je trčanje napokon postalo IN i da se sve veći broj osoba bavi rekreativnim trčanjem. Ovo je bio glavni i osnovni razlog osnivanja udruge što nam je iznimno drago da se ciljevi ili bolje rečeno snovi polako ostvaruju.

Područje na kojem može i mora biti napretka je vezan za rast i razvoj našeg portala Trčanje.hr koji već nekoliko godina stagnira. Oko udruge je okupljen određen broj suradnika koji mogu doprinijeti rastu, razvoju ali i sadržajnom doprinosu.

Nadam se da će i 2016. godina biti bar jednako uspješna kao 2015., ali ćemo raditi u smjeru da bude bolja i uspješnija.

*Nedeljko Vareškić
Predsjednik*

PROGRAMSKO IZVJEŠĆE

ŠKOLA TRČANJA

Petu godinu za redom uspješno smo proveli projekt pod nazivom „adidas škola trčanja“ koji je obuhvaćao rad s članovima i njihovo uvođenje u svijet rekreativnog trčanja. Školu smo osim Zagreba i Rijeke po prvi put organizirali i u gradu Puli. Projekt je uspješno proveden u sva tri grada u kojima smo okupili veliki broj članova:

- Zagreb: 893
- Pula: 142
- Rijeka: 121

Ukupno: 1.156

Ovaj veliki broj članova u 2015. godini je definitivno jedan od najznačajnijih uspjeha udruge od njenog osnivanja jer to pokazuje koliki broj ljudi smo uspjeli angažirati na bavljenje sportom i rekreacijom.

Ovim projektom se značajno doprinijelo ostvarenju ciljeva osnivanja udruge – povećanje broja osoba koje se rekreativno bave nekom sportskom aktivnosti.

Plan za 2016. je pokretanje škole u još dva hrvatska grada: Split i Osijek kako bi se pokret rekreativnog trčanja doveo i u te gradove.

Na ovoj adresi se mogu vidjeti fotografije koje ilustriraju rad u adidas školi trčanja: <https://www.flickr.com/photos/skola-trcanja/albums>

Video galerije: <https://vimeo.com/channels/300963>

Facebook stranica: <https://www.facebook.com/skola.trcanja/>

Projekt su financijski podržali donacijom Grad Zagreb te sponzorstvom tvrtka adidas Croatia d.o.o.

KROS UTRKA VOLIM TRČANJE

Osmu godinu za redom smo uspješno organizirali Kros utrku Volim trčanje u nedjelju 14.6.2015. I ove godine smo uspjeli okupiti veliki broj sudionika: 608 odraslih te 466 djece čime smo i ove godine opravdali epitet obiteljskog događaja.

- Fotografije s događaja - <https://www.flickr.com/photos/trcanje-hr/sets/72157652265065044>
- Video izvještaji - <https://vimeo.com/132525293> i <https://vimeo.com/132324489>
- Rezultati s utrka: <http://www.volim.trcanje.hr/utrke/14-6-2015/2015-rezultati/>

ZAGREBAČKI NOĆNI CENER

Četvrtu godinu za redom smo uspješno organizirali utrku Zagrebački noćni cener (7.11.2015.) uz pokroviteljstvo Grada Zagreba i Policijske uprave zagrebačke. Utrkom je obilježen *Mjesec borbe protiv ovisnosti*.

I ove godine smo dosta rano rasprodali svih 1000 startnih brojeva te smo u dogovoru s Gradom Zagrebom za 2016. godinu započeli organizaciju utrke s promijenjenom rutom kako bi mogli primiti sve natjecatelje koji žele nastupiti na ovoj utrci.

Po prvi put smo s neke od naših utrka imali live prijenos na YouTube koji se može pogledati na <https://www.youtube.com/watch?v=nutewUsg6vU> Streaming je pogledalo više od 3.000 ljudi što nam se čini kao sjajan rezultat i opravdanje za ulazak u ovu investiciju.

- Rezultati s utrke - <http://www.cener.hr/2015/rezultati-2015/>
- Fotografije - <http://www.cener.hr/2015/fotogalerije-2015/>
- Video - <https://vimeo.com/146990684>

Plan za 2016. je promjena staze (produljenje kruga na 3km) i 2000 sudionika.

Internetska stranica utrke: <http://www.cener.hr/>

ZAGREPČANKA 512

I ovu utrku smo uspješno organizirali već 4. godinu za redom.
Na utrci je sudjelovalo 65 žena i 234 muškarca.

Nakon utrke građana bila je humanitarna utrka vatrogasaca koju smo organizirali zajedno sa *Hrvatskom udrugom leukemija i limfomi* kojima je išao sav prihod od startnina ove utrke.

Internetska stranica utrke: <http://www.zagrepčanka512.trcanje.hr/>

VIKENDOM NA MEDVEDNICU

Naš novi projekt Vikendom na Medvednicu se ne bavi trčanjem nego planinarenjem ili bolje rečeno hodanjem po Medvednici.

Cilj projekta je osvijestiti građane grada Zagreba o blizini Medvednice koju bi trebali koristiti u rekreativne svrhe. Svaka dva tjedna ćemo organizirati izlete po različitim stazama te na taj način građane direktno poticati na planinarenje.

Projekt smo pokrenuli u suradnji s Gradom Zagrebom te Zakladom Hrvatska kuća srca koji su financirali pilot projekt u periodu listopad-prosinac 2015.

Za ovaj projekt smo pokrenuli posebnu Facebook stranicu putem koje komuniciramo s javnosti –

<https://www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu/>

U ovih 6 izleta smo okupili oko 500 sudionika (po izletu između 60 i 130 osoba).



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Vrbje 3, 10110 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr

S obzirom na uspjeh, odlučili smo nastaviti s ovim projektom i u 2016. godini te smo krenuli u prikupljanje financijskih sredstava, a dok ih ne skupimo projekt ćemo financirati svojim sredstvima.

PORTAL WWW.TRCANJE.HR

U 2015. smo uspješno vodili portal s oko 200 objava raznih vijesti i stručnih tekstova te isto toliko najava utrka i rezultata s utrka.

Imali smo i uspješnu oglašivačku kampanju sa zastupnikom brenda Salomon čime smo uspjeli financirati dio troškova vođenja i održavanja portala.

Portal je u 2015. imao više od milijun učitavanja te oko 200.000 jedinstvenih posjetitelja.

Zaključeno je da u 2016. godini treba promijeniti Wordpress temu koja mora biti responsive jer 38% posjetitelja portal učitava sa smartphoneom ili tablet uređajem.

FACEBOOK STRANICA VOLIM TRČANJE

Facebook stranica www.facebook.com/volim.trcanje je u 2015. godini ostvarila povećanje broja fanova za 11% i na kraju godine je iznosila 18.100.

Stranicu smo održavali ažurnom i putem nje objavljivali zanimljivosti iz svijeta trčanja. Koristili smo je i za promociju naših utrka te u manjoj mjeri škole trčanja.

U 2015. godini smo imali suradnicu koja je uz predsjednika značajno doprinosila objavi sadržaja na stranici.

FINANCIJSKO IZVJEŠĆE

Udruga je i u 2015. godini stabilno financijski poslovala. Prema stanju bankovnih računa očito je da su prihodi bili veći od rashoda te smo godinu završili viškom prihoda od oko 345.000 kn što predstavlja akumulirani iznos viška prihoda od osnivanja udruge.

Krajem veljače 2016. se očekuje izrada službenog (računovodstvenog) godišnjeg financijskog izvješća koje će biti detaljno.

PRISUTNOST U MEDIJIMA

Udruga je i u 2015. godini bila jako prisutna u medijima: tisak, radio, Internet i TV.

Većina TV i radijskih isječaka se nalaze na <https://vimeo.com/channels/440317> dok u nastavku donosimo izbor nekolicine novinskih isječaka.



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Vrbje 3, 10110 Zagreb
MB: 2285126 * OIB: 92616529231
Žiro-račun: 2484008-1104393164
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr



UTRKA 512 Počele su prijave za Zagrepčanku

Počele su prijave za četvrtu po redu zagrebačku utrku stepenicama pod nazivom "Zagrepčanka 512". Jedinstvena je to utrka od prizemlja do 25. kata poslovne zgrade koja ima ukupno 512 stepenica, a svi prihodi od uplaćenih startnina ove godine idu Hrvatskoj udruzi leukemija i limfomi (HULL). Prijave traju do srijede 9. prosinca do 18 sati, a utrka će se održati 12. prosinca. Uz prijavu je potrebno uplatiti startninu od 50 kuna do 4. prosinca, odnosno 70 kuna od 5. prosinca. ●sg

Jutarnji list večernje izdanje,
2 4.11.2015, str. 22

VOLIM TRČANJE

Obiteljskom utrkom protiv pretilosti

Na kros utrku Volim trčanje, koja će se održati 14. lipnja kod Bočarskog doma u Zagrebu, već se prijavilo oko 800 trkača svih uzrasta. Ta utrka je, naime, jedan od načina borbe protiv debljine s čime se društvo športske rekreacije Aktivan život već osmu godinu zaredom hvata u koštac. Podaci da 26,4 posto djece školske dobi u Hrvatskoj ima prekomjernu težinu, a da ih je 11,2 posto pretilo zaista su zabrinjavajući. Inače, utrka je podijeljena na baby maraton (20 metara), dječje utrke (100, 500 i 800 metara), utrku građana (2 i 5 km) te kros utrku Volim trčanje na 11,5 kilometara. ●A.B.



Jutarnji list, 2.6.2015, str. 35



UTRKA Posebna regulacija u gradu

Nikad veći interes za 'Noćni cener'

Zbog utrke će u subotu od 18.30 do 20.30 biti ograničen promet centrom



Trčat će 1000 građana koji su bili najbrži i uspjeli dobiti startni broj

PIŠE **VIKTORIJA MACUKIĆ**

Najtraženiji Zagrebački noćni cener, utrka na deset kilometara oko parka Zrinjevac koja se održava četvrtu godinu zaredom u sklopu Mjeseca borbe protiv ovisnosti, počinje u subotu u 19 sati.

Utrku, na koju se svake godine prijavljuje sve više građana, organizira DŠR Aktivan život u suradnji s

Organizatori kažu kako je nemoguće povećati broj sudionika jer trasa ne može prihvatiti veći broj trkača

Gradom, a broj sudionika ograničen je na 1000.

Planule startnine

Ove godine odaziv na utрку bio velik, a startnine su razgrbljene već u prvih šest dana nakon objave.

- Lani su posljednje otišle dva tjedna prije same utrke, a sada je zadnja startnina podijeljena mjesec dana

prije utrke - kaže Ivi First iz DŠR-a Aktivan život i navodi kako je prije četiri godine, kada je održana prva utrka, trčalo samo 350 ljudi.

Ograničen promet

No, iako su organizatori razmišljali o tome, broj sudionika ne može se povećati.

- To znači da bismo morali povećati trasu pa kojoj se trči. Računali smo da se trči deset kilometara, što znači šest krugova oko Zrinjevca. To svakom trkaču ostavlja prostor od metar i pol. Sve manje od toga bilo bi prenapučeno - dodaje First te napominje da će mnoštvo trkača koji nisu uspjeli ući u najbržih tisuću, biti na Zrinjevcu, navijati i uživati u programu.

Zbog održavanja utrke u subotu od 18.30 do 20.30 zapadni kolnik Zrinjevca, srednja i desna prometna traka Hebrangove, zapadni, istočni i sjeverni kolnik Trga maršala Tita te Masarykova, Gundulićeva od Hebrangove do Varšavske i Teslina bit će zatvoreni za sav promet, a tramvajske linije 6 i 13 neće prometovati Trgom kralja Tomislava, Zrinjevcem i Praškom ulicom. ●



TVRTKA PULA SPORT OSMISLILA BROJNE SPORTSKE



Puljani i istrani masovnim sudjelovanjem na Zimskoj ligi pokazali su da vole trčati

PROGRAME ZA CIJELU GODINU



Jedan od trenera bit će iskusni trkač Goran Modrušan

Sportska godina počinje adidas školom trčanja

PIŠE Sandra ZRINIĆ TERLEVIĆ

PULA - Pula sport preoblikovala se 7. siječnja 2015. godine iz javne ustanove u trgovačko društvo. Označivši to kao početak nove ere, bivši ravnatelj, a sada direktor Erik Lukšić, ustvrdio je da je tvrtka registrirana za brigu o sportskim objektima, ali da se preoblikovanjem napravio iskorak. Stoga će, kako se slikovito izrazio, "umjesto samo o hardveru, brinuti i o softveru".

Swaki mjesec jedan sport

Preoblikovanjem smo stekli uvjete za organizaciju sportskih turnira i kampova, organizaciju koncerata i priredbi, smještaja, kao i za obavljanje ugostiteljske djelatnosti. U skladu s tim odlučili smo osmišljavati i biti nositelji aktivnosti kojima ćemo potaknuti što više sugrađana da se bave raznim oblicima tjelesnog vježbanja, a prije svega da to bude usmjereno na zdrav život i da se naglasak stavi na zdravu aktivnost, naveo je Lukšić.

Spomenuto je tako da će sve započeti već danas, doduše glazbenom aktivnošću, prigodnim koncertom u Pattinagiju za sve zaljubljene, koja, iako nema izravne veze sa sportom, ima s Pula sportom, tvrtkom koja je prepoznava

U travnju kreće "Proljeće u Šijanskoj šumi", svibanj je namijenjen akciji "Pokreni se". U lipnju je na redu rukometni turnir, u srpnju "Base box" - dvotjedna plesna radionica, u rujnu će se održati košarkaški turnir i "Jesen uz Lungomare", u listopadu univerzalna sportska škola, u studenom kuglački turnir, dok se za prosinac najavljuje - iznenađenje



Erik Lukšić, Vedran Lozanov i Igor Blašković

jednu lijepu manifestaciju. No, već u ožujku započinju konkretne sportske aktivnosti adidasova škola trčanja.

U travnju kreće već tradicionalno "Proljeće u Šijanskoj šumi", dok je svibanj namijenjen akciji u suradnji sa Kineziološkim fakultetom pod nazivom "Pokreni se". Stoviše, zadovoljni su odzivom na prvu takvu manifestaciju prije dvije godine u našem gradu pa će ove godine upravo iz Pule krenuti ta akcija za ci-

jelu Hrvatsku. U lipnju je potom na redu rukometni turnir u Domu sportova "Mate Parlov", a u srpnju "Base box" dvojeđna plesna radionica koja će također biti u Domu sportova, naveo je taksativno direktor Lukšić.

Aktivnosti se potom nastavljaju u rujnu košarkaškim turnirom i lani započeto manifestacijom "Jesen uz Lungomare", koji se veže uz Svjetski dan srca. U listopadu će u Domu sportova biti univerzalna sportska škola, u

studenom kuglački turnir za rekreativce koji za cilj ima promoviranje kuglane u Domu sportova, dok se za prosinac najavljuje iznenađenje o kojem za sada direktor Lukšić nije želio govoriti.

Stiglo već stotinu prijava

Vedran Lozanov, glavni trener zagrebačke adidas škole trčanja, Igor Blašković, voditelj pulske škole, predstavili ove aktivnosti i u Puli. Lozanov je pritom naglasio

da je idejni začetnik tog projekta, organizator i voditelj Nedeljko Vareskić, predsjednik Društva športske rekreacije "Aktivan život".

Projekt se provodi već pet godina i mogu reći da je dosad trčati naučilo više od 2.500 članova. Drago mi je da se nakon Zagreba i Rijeke širimo i na Pulu koja nije najveći grad, ali ima veliki broj zainteresiranih pa smo već dobili više od stotinu prijava za ovu školu trčanja. Taj će broj do kraja veljače još i rasti, naglasio je Lozanov i dodao da je cilj okupiti rekreativce, one koji se dosad nisu bavili sportom ili su se bavili u mladosti, žele početi ili na prijedlog liječnika ili u terapijske svrhe - svi su dobrodošli.

Škola traje osam mjeseci, a krajnji je cilj da svi nastave trčati ili u sklopu nekih klubova ili samostalno. Tijekom trajanja škole imamo dva cilja: prvi je da početkom lipnja polaznici budu spremni pretrčati pet kilometara na nekoj od utrka. U Zagrebu nam je praksa da sudjelujemo na Pli-tvičkom maratonu. Drugi cilj je da na kraju osam mjeseci vježbanja, polaznici mogu trčati kontinuirano između dva i pol i tri sata, što je distanca jednog polumaratona, dakle dužinu od 21.1 kilometra. Imamo stručne ljude koji polaznike vode kroz sve to, a to

"Pokreni se" kreće iz Pule

Nova sezona nacionalnog, sportsko i edukativnog projekta "Pokreni se" započeo će u Puli, a nastavit će u Dubrovniku, Zadru, Vukovaru i Zagrebu. Ove godine predstaviti će i novitete u samim treninzima sa zainteresiranim građanima. Osnovna organizacijska forma bit će kružni treninzi koji se provode u grupama, a istovremeno se izvode različite vježbe na više radnih mjesta. Po završetku jedne vježbene serije, mijenjaju se radna mjesta sve dok sve grupe vježbača ne prođu sva mjesta. I ove godine održat će se u svibnju u Puli, a slika vježbača iz Arene obišla je hrvatsku prije dvije godine.

kosnim skupinama. U Zagrebu ih ima šest, u Rijeci dvije, a po svemu sudeći i u Puli će biti dvije. Svaki sudionik, tvrdi Lozanov, može naći svoje mjesto i svoju grupu, a najbitnije je da se ugodno osjeća, znajući da je trčanje jedan od najzdravijih oblika vježbanja. I dosad je praksa pokazala da je osim sportskog, naglasak i na socijalnom kontaktu, druženju i prijateljstvu među trkačima. Projekt će se širiti i dalje, a možda već dogodne u još dva, tri grada u Hrvatskoj.

Inicijalni sastanak 27. veljače

Igor Blašković je rekao da već stotinu prijava obećava uspjeh ovom projektu u Puli, ali da očekuje još veću brojku. Prijave traju do 2. ožujka kada i kreće škola. Inicijalni sastanak održat će se 27. veljače u 18 sati u Domu sportova.

Treninzi će se održavati po trasi Lungomare, koja ima oko tri kilometra, ali će se postepeno i produžavati. Mogući su i treći treninzi u Šijanskoj šumi. Inače, održavat će se utorkom i četvrtkom između 17 i 20 sati, a subotom od 9 do 10 sati, iako to nije fiksno i mijenjat ćemo ovisno o dobi dana i uvjetima za trčanje, rekao je Blašković. Dobne granice nema, pa je tako dosad najmlađi imao 15-ak, a najstariji sudionik 72 godine.

Uz Blaškovića koji je kineziolog i imat će zadatak da osmišljava programe treninga, drugi trener bit će Goran Modrušan, aktivni i iskusni trkač koji će svojim iskustvom pomagati u radu škole. Ovisno o potrebama, uključivat će se i dodatni treneri. Sve informacije i upisni obazac dostupni su na www.adidasstranjanje.hr, www.skola.trcanje.hr i u fakcebooku skola.trcanja.hr

Škola trčanja ima dva cilja: prvi, da u lipnju polaznici mogu pretrčati pet kilometara, a drugi da na kraju osam mjeseci istrčati polumaron

je ujedno i preduvjet da neki grad dobije adidasovu školu trčanja, rekao je Lozanov.

Govoreći o programu, naglasio je da dva, tri tjedna svi treniraju zajedno, a potom slijedi testiranje i selekcija po ja-

IZLET U PRIRODU



**Vikendom
vas vode na
Medvednicu**

Želite li iskoristiti lijepo vrijeme koje nam još traje ovoga vikenda za šetnju u prirodi, možete se pridružiti projektu "Vikendom na Medvednicu" sutra u 9 sati. Kratki izlet organiziraju DŠR Aktivan život, Grad Zagreb i Zaklada Hrvatska kuća srca, a ruta počinje od Mikulića te vodi do PD Risnjaka. (mn)

Večernji list, 7.11.2015, str. 21

U Zagrebu, 11.1.2016.

Nedeljko Vareškić
Predsjednik
DŠR Aktivan život